RESMİ OKULLARDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sibel AYDENİZ
201149103

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Aralık, 2022

RESMİ OKULLARDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sibel AYDENİZ
201149103
ORCID: 0000-0003-0847-1619

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Aralık 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir

TEŞEKKÜR

Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş keyifle çalıştığım, hayatımda ve mesleki yaşamımda deneyimlemeye çalıştığım iki birbiriyle bağlantılı yaşantı benim için. Bu süreçte benimle birlikte olan her şeye herkese müteşekkirim.

Lisansüstü eğitimim süresince değerli önerileri ile çalışmama katkıda bulunan tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan annem Emine, babam Mahsettin, ablam İpek ve kardeşim Ebru'ya teşekkür ederim.

Hayat serüvenimde yolculuğuma eşlik eden, bana yeni bakış açıları kazandıran, hayatımda penceler açan, beni motive eden arkadaşlarıma, temas ettiğim herkese teşekkür ederim.

Sibel AYDENİZ

Aralık, 2022

ÖZET

RESMİ OKULLARDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sibel Aydeniz
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmanın amacı, İstanbul'daki resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile spiritüel iyi oluş düzeylerini saptamak ve iki değişken arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya İstanbul'daki devlet okullarında görev yapan 126 erkek, 297 kadın olmak üzere gönüllü 423 öğretmen katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, bilinçli farkındalık puanlarını belirlemek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve spiritüel iyi oluş puanlarını belirlemek için Spiritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Öncelikle demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, kıdem yılı) ilişkin frekans ve yüzde dağılımı verilmiş olup, ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği ve spiritüel iyi oluş ölçeğinin yapı geçerliliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Ayrıca bu ölçeklere ilişkin Cronbach Alpha değerleri de ölçeklerin güvenirliğini tespit etmek amacıyla hesaplanmıştır. Araştırma soruları için Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Cinsiyete göre kadın öğretmenlerin total puan spiritüel iyi oluş düzeyleri ile spiritüel iyi oluş alt boyutları olan aşkınlık ve doğayla uyum puanları erkek öğretmenlere göre yüksek bulunmuştur. Total spiritüel iyi oluş puanları medeni durum ve yaş değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Spiritüel iyi oluşun alt boyutu anomi puanı evli öğretmenlerde yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre anomi alt boyutunda 31-40 yaş ve 41-50 yaş, 30 yaş ve altı gruba göre istatistiksel anlamda yüksek bulunmuştur. Total puanlarda bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş arasında ilişki bulunmamıştır.

Spiritüel iyi oluşun alt boyutlarından olan anomi (anlam ve amacın olmaması, memnuniyetsizlik, hoşnutsuzluk) ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur. COVID-19 pandemisinin etkisinin devam etmesi de göz önünde bulundurularak bireyin iyi oluşunu etkileyen etmenler olarak bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşa yönelik araştırma bulguları ilgili alan yazınla tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öğretmen, bilinçli farkındalık, spiritüel iyi oluş, aşkınlık, doğayla uyum, anomi

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE MINDFULLNESS AND SPIRITUAL WELL-BEING LEVELS OF TEACHERS WORKING IN PUBLIC SCHOOLS

Sibel Aydeniz
Master Thesis
Departmant of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program with Thesis
Advisor: Assist. Prof. Betül Tanacıoğlu Aydın
Maltepe University Graduate School, 2022

The aim of this research is to determine the level of mindfulness and spiritual well-being of teachers working in public schools in Istanbul and to examine the relationship between thesw two variables. 423 teachers, of them 126 male and 297 female, working in public schools in Istanbul have participated in this research. As data collection tools, Demographic Form is used. The Mindful Attention Awareness Scale is used to determine mindfullness scores, and Spiritual Well-Being Scale is used to determine spiritual well-being scores. First of all, the frequency and percentage distribution of demographic variables (gender, age, marital status, seniority) are given, and descriptive statistics on scale scores are given. Confirmatory Factor Analysis is used for the construct validity of the mindful attention awareness scale and the spiritual well-being scale. In addition, Cronbach Alpha values for these scales are calculated to determine the reliability of the scales. For the research questions, the Independent Sample T Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation and Regression Analysis were conducted.

According to the results of the research, there is no statistically significant difference in the mindfulness levels of the teachers according to the variables of gender, marital status and age. According to gender, female teachers' total score and spiritual well-being sub-dimensions of transcendence and harmony with nature are found to be higher than male teachers. Total spiritual well-being scores do not differ according to marital status and age. The anomie score of the sub-dimension of spiritual well-being is found to be high in married teachers. According to the age variable, in the anomie sub-dimension, the scores of 31-40 age group and the scores of 41-50 age group are found to be statistically higher than the scores of 30-year-old and younger group. There is no correlation between

mindfulness and spiritual well-being in total scores. A weak positive correlation is found between the anomine sub-dimension of spiritual well-being (lack of meaning and purpose, dissatisfaction), and mindfulness. Considering the continuing impact of the COVID-19 pandemic, research findings on mindfulness and spiritual well-being as factors affecting the well-being of the individual are discussed with the related literature.

Keywords: Teacher, mindfulness, spiritual well-being, transcendence, harmony with nature, anomie

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZET v
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xi
KISALTMALAR xii
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem 1
1.2. Amaç 4
1.3. Önem 4
1.4. Varsayımlar 7
1.5. Sınırlılıklar 7
1.6. Tanımlar 8
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 9
2.1. Pozitif Psikoloji 9
2.1.1. Pozitif Psikoloji ve Bilinçli Farkındalık 11
2.1.2. Pozitif Psikoloji ve Spiritüel İyi Oluş 15
2.2. Eğitim Öğretimde Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluşla İlgili Çalışmalar 19
2.2.1.Bilinçli Farkındalıkla İlgili Çalışmalar 19
2.2.2. Spiritüel İyi Oluşla İlgili Çalışmalar 22
3. YÖNTEM 25
3.1. Araştırma Modeli 25
3.2. Çalışma Grubu 25
3.3. Verilerin Toplanması 27
3.4. Veri Toplama Araçları 27
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu 27
3.4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 27
3.4.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği 28

3.5. Verilerin Çözümlenmesi 29
4. BULGULAR 32
4.1. Bulgular 32
4.1.1. Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi, Normalliğin Sınanması ve Grupların Karşılaştırılması 32
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 43
KAYNAKÇA 55
6. EKLER 80
Ek 1. Ölçek İzinleri 80
Ek 2. Etik Kurul İzni 81
Ek 3. İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğünden Araştırmaya İlişkin Alınan İzin 82
Ek 4. Bilgilendirilmiş Onam Formu 83
Ek 5. Kişisel Bilgi Formu 84
Ek 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 85
Ek 7. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği 86
ÖZGEÇMİŞ 87

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri 26
Tablo 2. Model Veri Uyum Kriterleri…….30
Tablo 3. Model Veri Uyum Tablosu……31
Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İle Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Alt Boyutlarına Dair Betimsel Bilgiler 32
Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Normalliğinin Sınanması 33
Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş ile Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasında Bağımsız Örneklem T Testi Analiz Sonuçları 34
Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin Medeni Durum Değişkenine Göre Normalliğinin Sınanması 35
Tablo 8. Medeni Duruma Göre Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş ile Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasında Bağımsız Örneklem T Testi Analiz Sonuçları 36
Tablo 9. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Normalliğinin Sınanması 37
Tablo 10. Yaş Değişkenine Göre Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş ile Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasında ANOVA Sonuçları 38
Tablo 11. Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş Puanları Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 40
T**ablo 12.** Bilinçli Farkındalığı Yordamada Spiritüel İyi oluş Alt Boyutu Anominin Etkisine Dair Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 42

KISALTMALAR

BİFÖ **:** Bilinçli Farkındalık Ölçeği

NICA **:** National Council on Aging

MAAS **:** Mindful Attention Awareness Scale

DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi

1. GİRİŞ

Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşun resmi okullarda görev yapan öğretmenlerde incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın bu bölümünde araştırmaya dair problem, amaç, önem, varsayım, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem

Eğitim-öğretim sürecinin istenen düzeyde etkili olması için öncelikli olarak sorumlu olan kişi öğretmenlerdir (Boydak-Özan vd., 2018). Öğrenciler, hayatlarına yön verip geleceklerini şekillendirmeye çalışırken öğretmenlerin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Öğretmenler öğrencilere rol model olup davranış ve değerler kazandıran, öğrencilerin iletişim becerilerini geliştiren, öğrenmeyi zevkli hale getirip, istendik davranış ortaya çıkmasını sağlayan kişilerdir (Boydak-Özan vd., 2018). Bu açıdan öğretmenler, öğrencilerin gelişiminde önemli etkiye sahiptir (Aslan-Gördesli ve Örnek, 2022).

Eğitim-öğretim sürecinde öğretmenlerin, öğrencilerin ihtiyaçlarını fark edip ona göre hareket etmesi, ders planlamasında dersin akışına uygun materyal, yöntem ve teknik kullanması, derse öğrenci katılımını sağlaması, zamanı iyi değerlendirmesi ve sürecin sonunda öğrencilerin kazanımlarını ve bireysel gelişimlerini takip etmesi beklenir (Çelikten vd., 2005). Bu tür sorumlulukları olan öğretmenlerin, sürekli değişmeleri ve mesleki olarak kendilerini geliştirmeleri önemlidir (Aksu vd., 2015). Örneğin, COVID-19 pandemisiyle eğitimde bir süre uzaktan eğitime geçilmesi ve teknoloji temelli eğitimin temel alınmasıyla öğretmenlerin teknolojiyi kullanarak ders anlatması beklenmiştir (Günay-Balım, 2022). Özellikle COVID-19 pandemisi sonrasında eğitim-öğretimin bir süre uzaktan eğitim yoluyla daha sonra yüz yüze geçilmesiyle öğretmenler belli sorunlar yaşamaktadır (Kılıç-Özmen, 2022). Nitekim, mesleki becerilerin ve koşulların değişmesine ek olarak, COVID-19 pandemisinin de insanlar üzerinde psikolojik olarak olumsuz etkileri olabileceği görülmüştür (Güngör vd., 2020). Öğretmenlerin de bu süreçte psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumsuz olarak etkilendiği ve duygusal, davranışsal, ya da bilişsel olarak bazı sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Eşici vd., 2021). Bu çerçevede öğretmenlerin iyi oluşları üzerinde etkili olabilecek organizasyonel (örneğin, okul çalışanları arasında iş birliği, olumlu okul iklimi gibi) (Yıldırım, 2014)

etmenlerin varlığı kadar, bireysel etmenlerin de (örneğin, öğretmenlerin öz-yeterlilik algısı) (Katsantonis, 2020) etkili olduğu farklı çalışmalarda ifade edilmektedir.

Bu çalışmada son yıllarda alan yazınında önemli yer etmiş iki kavram olan olan bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. Örneğin, Lomas (2017) ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği sistematik derleme çalışmasında bilinçli farkındalık pratiklerinin öğretmenlerin iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumlu etkisinden bahsedilmiştir. Benzer şekilde, 390 öğretmenle Özgenel ve Yılmaz (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, total spiritüel iyi oluş puanı ve alt boyutlarından aşkınlık, doğayla uyum ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin her an zinde olması ve anın farkında olması olarak tanımlanan bilinçli farkındalığın öğretmenlerde geliştirilmesinin eğitim- öğretim sürecini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Öksüz ve Yiğit, 2020). Bu süreçte öğretmenin kendini tanıma gücü, yaşanan olayları, olup bitenleri, çevresindeki gelişmeleri; ön yargıdan uzak, yargılamadan, şefkat ve sabırla anlamaya yönelik tutumu bilinçli farkındalık özelliğinin bir yansımasıdır (Öksüz ve Yiğit, 2020).

Bilinçli farkındalık, en genel anlamda dikkatimizi geçmiş ya da geleceğe odaklanmadan, mevcut andaki olaylara, durumlara verme durumudur (Germer, 2004). Bilinçli farkındalığı Carson ve Langer (2006), bireyin dış uyaranların farkında ve yeniliğe açıklık, aidiyet ve uyanıklık hali olarak; Kabat-Zinn (2005), duyularımızla iç ve dış uyaranların farkına varıp doğuştan gelen bağımızla bunlara saygılı kalarak, yargısız mevcut anda olarak şimdide; Atalay (2019/2021), sadece içinde bulunulan mevcut anı yaşama ve fark etmenin yanında, tüm bu fark edilenleri karşılama biçimi olarak ele almıştır. Bilinçli farkında olan bireyin dikkati geçmişte ya da gelecekte olmayıp, mevcut anın içindedir. Birey mevcut anın içinde olanları yargılayıp yok saymadan ve olanları kabul ederek yaptığı işe dikkatiyle neşe ve enerji verir (Germer, 2004).

Öğretmenlerden eş zamanlı olarak ders anlatması, öğrencilerin sorularına cevap vermesi, disiplin sorunlarının önüne geçmesi, öğrencileri o an ki öğrenmeye hazırlık sürecinde motive etmesi, öğrenciye uygun tepki vermesi gibi pek çok eğitim-öğretim faaliyetine dahil işlevi yerine getirmesi beklenmektedir. Öğretmenlerin bilinçli farkında olma hali bu süreci olumlu yönde etkilemektedir (Öksüz ve Yiğit, 2020). Bu doğrultuda eğitimde

bilinçli farkındalık üç aşamada ilerlemektedir. Birinci aşama uygulayıcı öğretmenlerin kişisel ve mesleki yaşamlarında bilinçli farkındalık uygulamalarını benimsemek, ikinci aşama öğretmenlerin bilinçli farkındalık becerilerini öğrencilerine öğretmek ve üçüncü aşama eğitim- öğretim sürecine bilinçli farkındalık uygulamalarını yerleştirmektir (Meiklejohn vd., 2012).

Bireyin fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal ihtiyaçları olduğu gibi manevi (hayatın anlamı, amacı, ideali olan spiritüel) ihtiyaçları da vardır, dolayısıyla birey spiritüel boyuta da sahiptir. Frankl (2009/2021) "*Yaşamak için bir nedeni olan insan her türlü nasıla katlanabilir" (*s.11) der ve Nietzsche' de "*Yaşamak için nedeni olan kimse hemen her nasıla dayanabilir"* (s.11). Bireyin anlam, amaç, idealden yoksun olması psikolojik sıkıntıda olması ve yoğun stres yaratmaktadır (Frankl, 2009/2021). Bu noktada spiritüel iyi oluş bireyin yaşam değerlerine, hayata bakışa, ahlaki tutuma, kendi ve çevresiyle ilişkisinde, gösterdiği davranışlarda ve tutumlarında etkili etmenlerden bir tanesidir (Kitko, 2001).

Spiritüel iyi oluş; bireyin başkalarıyla iletişim kurması, hayatta anlam ve hedefe sahip olması, kendinden üstün aşkın güce inanç duyma ve o aşkın güçle ilişki kurma duygusudur (Hawks vd., 1995, akt. Kutlu vd., 2020). Rovers ve Kocum (2010), kişinin varoluşunu dört alanla anlatır. Bunlar, kişinin kendisiyle ilişkisi (şahsi alan), başkalarıyla ilişkisi (topluluk alanı), çevreyle ilişkisi (çevresel alan) ve kendinden üstün bir güçle ilişkisi (aşkınlık alanı) olarak ifade edilir (Rovers ve Kocum, 2010). Bazı kaynaklarda spiritüel iyi oluş, olumsuz durumları da kabul edip, uyum sağlamayı kolaylaştıran bir duygu düzenleme becerisi olarak kabul edilmiştir ve bireyseldir (Rovers ve Kocum, 2010).

Alan yazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşun hayatın anlamı, amacı, değerler, başarılar ve yaşam doyumu gibi pek çok etmen üzerinde etkisi olduğu görülmektedir (Carmody vd., 2008; Sipahi, 2020). Bu çalışmada amaç bireylerin iyi oluşu üzerinde etkili olan bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşun öğretmenlerle çalışılarak bu iki değişkenin düzeylerini belirlemek ve böylece ileride öğretmenlere yönelik olarak geliştirilebilecek bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşa yönelik araştırma ve programlara destek olmaktır. Nitekim, Lomas (2017) öğretmenlere yönelik bilinçli farkındalığı hedef alan programların uygulanmasının öğretmenlerin iyi oluş düzeylerinin

artırılması ve anksiyete, depresyon, mesleki tükenmişlik gibi olumsuz yaşantıların azaltılması noktasındaki önemine vurgu yapmaktadır. Benzer şekilde Pong (2022) da spiritüel iyi oluşun mesleki tükenmişlik ve duygusal yorgunluk gibi değişkenlerle negatif ilişkisine vurgu yapmaktadır. Buna dayanarak, bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş değişkenlerinin öğretmenlerle çalışılmasının eğitim-öğretim faaliyetlerinde öğretmenlerin etkinliğini artırma noktasında önemli olacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerde bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmaktadır:

1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve spiritüel iyi oluş düzeyleri ile alt boyutları, demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

3. Öğretmenlerin spiritüel iyi oluş alt boyutları olan anomi, doğa ile uyum ve aşkınlık düzeyleri bilinçli farkındalık düzeylerini ne düzeyde açıklamaktadır?

1.3. Önem

Eğitim dinamik bir yapıya sahiptir. Eğitimin dinamik yapıda olması yaşanan olaylardan ve gelişmelerden etkilenmesinden kaynaklanmaktadır (Günay-Balım vd., 2022). COVID-19 süreciyle birlikte öğretmenler, uzaktan eğitime geçip, öğrencilerin bu süreçten en az etkilenmeleri adına oldukça çaba sarf etmişlerdir. Uzaktan eğitim süreci sona erdiğinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında tekrardan okullarda yüz yüze eğitime geçmişlerdir. Bununla birlikte, COVID-19 pandemi süreciyle birlikte öğretmenlerin mevcut durumları ve karşılaştıkları problemlerle ilgili az sayıda araştırma olduğu görülmektedir (ör. Eşici vd., 2021; Günay-Balım vd., 2022; Koç, 2021; Ülger, 2021).

Eğitim-öğretimin amaçlarına ulaşabilmeleri için etkili olan öğretmenlerin, iyi oluşlarının önemli bir etken olduğu söylenebilir. Pozitif psikolojinin kavramlarından olan iyi oluş;

yalnızca olumlu duygular, mutluluk, memnuniyet değil, bireyin potansiyelinin gelişimi, şefkat, güven, bağlılık gibi duyguları da içermesi, olumlu ilişkiler deneyimlemesi ve bir amaca sahip olmasıdır (Huppert, 2009). Alan yazına baktığımızda bireyin iyi oluşuna dair çalışmalarda bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş kavramlarının iyi oluşu pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Deniz vd., 2017; Huppert, 2009; Tezcan, 2019; Yavuz, 2019).

Bu çalışmada öğretmenlerin ilk olarak yaşadığı deneyimleri yargısız bir şekilde olduğu gibi kabul etmesi, geçmişte ve gelecekte olmayıp her anın geçip gideceğinin idrakında olmasıyla içinde bulunduğu anda yaşadığı duygu, düşünce ve davranışlara odaklanması olarak ifade edilen bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 2003) düzeyleri incelenmektedir. İkinci olarak öğretmenlerin hayatı anlama, anlamlandırma, hakikati arama, kendiyle, çevresiyle, kendinden üstün güçle ilişkisi doğrultusunda tutum ve davranışlarında meydana gelen değişmelerle devam eden yolculukta (Ayten, 2005), kendini aşmaya, kendiyle ve başkalarıyla, doğayla veya kendinden üstün bir güçle bağlantı kurarak dini veya değil hayatın anlamı ve amacını bulmaya çalışması (Buck, 2006) olarak açıklanan spiritüel iyi oluş düzeyleri incelenmektedir. Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş öğretmenlerin karşılaştıkları durumlarda ruh, beden ve zihin dengesinde mevcut anda, manevi bağlantılarını derinleştirip öğretmenleri kişisel özgürlüğe kavuşturup, duygusal yönden güçlü konuma getirip kendini gerçekleştirme yolculuğunda dönüşümünü sağlanmasında hem kendisinin hem de başkalarının ne yaptığının farkında olması, duyumlarıyla kendisi ve çevresinde olup bitenlere dair gözlem yapabilmesini sağlar. Bireyler kendini yargısız bir şekilde gözleyebildiğinde, düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının nasıl birbirini etkilediğini gördüklerinde sağlıksız duygulara kapılmazlar (Brown ve Ryan, 2003). Bu açıdan hem bilinçli farkındalığın hem de spiritüel iyi oluşun, öğretmenlerin iyilik halleri için olumlu katkı sağlayan iki etmen olduğunu düşünülmektedir.

Öğretmenlerin hayatlarını sorgulayıp, yaşantı oluşturdukları anları gözlemledikleri, gelişimlerini fark ettikleri süreçlerde mesleği icra ederken kendilerine sordukları "*öğretmenlik benim için ne anlam ifade ediyor*?" sorusuna verdikleri cevaplar hayatına dair farkındalık kazanması bakımından önemlidir (Öksüz ve Yiğit, 2020). Bu bağlamda bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşla ilgili çalışmalara baktığımızda öğretmenlerle yapılan iki değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Her iki

değişkenle ilgili ayrı ayrı yapılan çalışmalara ayrıntılı olarak çalışmanın 2. Kısmı olan Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar başlığında yer verilmiştir.

Alan yazını göz önünde bulundurduğumuzda bilinçli farkındalık çalışmalarının 2000'li yıllarla birlikte arttığı görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile ilgili son yıllarda bilimsel çalışmalar artmaya başlamıştır. Mutluluk, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, hayat doyumu, öz-anlayış, öz-düzenleme, kişilik özellikleri gibi değişkenlerle bilinçli farkındalığın ilişkili olduğu görülmüştür (Şenay, 2021; Tezcan, 2021; Yavuz, 2019). Ayrıca yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık becerilerinin psikolojik iyi oluş, dikkat becerilerinde artış, empati, öz şefkat, sosyal becerilerin gelişimi, duygu regülasyon becerilerinin geliştirilmesi, stres yönetimi (Aslan, 2018), duygusal zekânın geliştirilmesi (Deniz vd., 2017), psikolojik iyi oluşta artış (Şahin, 2018), depresyonun önlemesi (Aslan, 2018) ile bağlantılı olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık konusunda öğretmenler ve yöneticilere yönelik çalışmalar incelendiğinde alanda yapıla çalışmalarda da benzer şekilde bilinçli farkındalığın farklı değişkenlerle ilişkisi tespit edilmiştir. Örneğin, öğretmen adaylarıyla yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilerde bilinçli farkındalık düzeyinin etkili olduğu bulunmuştur (Gürpınar, 2021). COVID-19 sürecinde okul psikolojik danışmanları ile yapılan bir çalışmada acının dönüştürücü gücünün bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Uğur, 2021). Psikolojik danışman adayı öğrencilerle yapılan çalışmada bilinçli farkındalıkla psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Tezcan, 2021). Okul öncesi öğretmenlerin duygu yönetme becerileri ile bilinçli farkındalık ilişkisinde öz-yeterliliğin kısmı aracılığı bulunmuştur (Şenay, 2021). Özel gereksinimli öğrencilerle çalışan öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyi öz-yeterlilik üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Kaya, 2021). Sınıf öğretmenleriyle yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile umutsuzluk düzeyinde negatif, düşük ilişki bulunmuştur (Akkaya, 2019). Öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Yavuz, 2019). Lise müdürleriyle yapılan çalışmada lise müdürlerinin problem çözme becerileri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin doğru orantılı olduğu bulunmuştur (Özgün, 2018).

Öğretmenlere yönelik olarak gerçekleştirilen ve spiritüel iyi oluşu inceleyen çalışmalara bakıldığında; okul türlerine göre çalışan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ile mutluluk

düzeylerinin incelenmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Yılmaz, 2019). Öğretmen adaylarıyla yapılan başka bir çalışmada spiritüel iyi oluş ölçeği kullanılmış ve spiritüel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur (Yavuz, 2019). Lomas ve arkadaşlarının (2017) bilinçli farkındalığın öğretmenlerin iyi oluşu ve performansına etkisinin araştırıldığı çalışmasında bilinçli farkındalığın kaygı, depresyon, tükenmişlik, stresin azaltılmasında; psikolojik iyi oluş, sınıf yönetimi becerileri, şefkat ve empati seviyesinin arttırılmasında etkileri olduğu ifade edilmiştir (Lomas vd., 2017).

Spiritüel iyi oluşla ilgili ülkemizde az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır ve spiritüel iyi oluş çalışmalarının daha çok sağlık (hemşirelik) alanında yapıldığı görülmektedir (ör. Aktaş, 2022; Bozdoğan, 2022; Duracak, 2021; Kasar ve Yüksel, 2022). Bu çalışma ise bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş değişkenlerini öğretmenlerle çalışan ilk çalışmadır. Alan yazın incelendiğinde de teorik olarak spiritüel iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında güçlü bir bağ olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş değişkeninin çalışmanın devam eden bölümlerinde tartışıldığı gibi COVID-19 pandemisiyle daha da önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu iki değişkeninin düzeylerinin belirlenmesi ve arasındaki ilişkinin incelenmesi eğitim-öğretim sürecine katkı sağlayacağı gibi takip eden öğretmenlere yönelik çalışmalara da veri sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğretmenlerin çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, 2021- 2022 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da resmi okullarda görev yapan, ulaşılabilen, çalışmaya gönüllü katılan öğretmenler ile sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler, öğretmenlerin çalışmada kullanılan ölçme araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamında incelenen veriler kullanılan ölçekler ve ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği ile sınırlıdır.

4. Araştırmanın toplanan verileri COVID-19 pandemi sürecine ilişkin farklı etmenlerden etkilenmiş olabilir.

1.6. Tanımlar

Bilinçli farkındalık: Bireyin mevcut andaki dikkatini ve farkındalığını o an meydana gelen uyaranlara, deneyimlere ve olaylara yargısız bir şekilde, olduğu şekliyle yöneltmesidir (Özyeşil vd., 2011).

Spiritüel iyi oluş: İnsanın varoluşundaki anlamı ve amacı araması ve bu süreçte her şeyi sorgulayıp, kolayca anlaşılamayacak soyut (metafizik) olanı idrak etmesidir (Opaz, 1986; akt., Kardaş, 2017).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın bu bölümünde pozitif psikoloji ile bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş kavramları incelenmiş olup, alan yazınında gerçekleştirilmiş ilgili araştırmalara ait bulgular verilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, 1990'lı yıllarda ruh sağlığı tanımlamasına ve Dünya Sağlık Örgütünün bireyin sağlık tanımlamasına dayanmaktadır (Eryılmaz ve Mutlu, 2016). DSÖ'ne göre sağlık; bedensel, sosyal, psikolojik olarak bireylerin tam bir iyilik halinde olmasıdır (Kesgin ve Topuzoğlu 2006). Köknel'e göre (1989) ruh sağlığı; bireyin kendisiyle, çevresiyle ve içinde bulunduğu toplumla uyum içinde olmasıdır ve bunun için gerekli çabayı göstermesidir. Ruh sağlığı bireyin psikolojik ve duygusal açıdan iyi hissetmesidir (akt. Eryılmaz, 2017). Pozitif psikoloji ise bireylerin yeteneklerine, potansiyellerine, güçlü yanlarına vurgu yapan yaklaşımdır (Seligman, 2002).

Seligman ve Csikszentmihaly'in öncüleri olarak görünen pozitif yaklaşım, iyi oluş, iyimserlik, farkındalık, akış, yaşam doyumu, mutluluk, potansiyel geliştirme, affetme gibi konularla çalışmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji her bireye açık bir alan olup yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemektedir (Seligman 2002). Pozitif psikoloji içinde sevgi, iç görü, eğitim, iş, gelişiminin olduğu ve bireyin değişim ve gelişimi için gerekli güce sahip olduğu görüşünü savunur (Akin-Little ve Little, 2004). Pozitif psikoloji, bireyin hayat kalitesi ve bunu nasıl arttıracağı üzerine çalışır. Bireyin kendini kabulü, kendisiyle ve çevresiyle ilişkileri, hayatın anlam ve amacını ele alarak psikolojik iyi oluş üzerine durur (Zümbül, 2019).

Pozitif psikolojinin amacı bireylerin ruh sağlıklarını olumlu noktaya getirmektir (Eryılmaz, 2017). Olumlu noktaya getirirken kavramsal çerçevede ilk olarak "*iyi olma*" gelmektedir. "*İyi olma"* kavramı Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımlamasıdır (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006). İkinci olarak pozitif psikoloji de "*iyi olma*" durumunu "*iyi oluş*" kavramı ifade etmektedir. İyi oluş bireylerin sağlıklı, mutlu ve iyi hissetme olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin iyi oluşu iki alt boyut "*psikolojik iyi oluş"* ve *"öznel iyi*

oluş" ile ifade edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2010; akt. Eryılmaz, 2017). *"Psikolojik iyi oluş"* bireyin kendini ve çevresini kabul etmesi, olumlu ilişkiler kurması, kendi potansiyellerine dönük yaşam amaçları oluşturarak psikolojik açıdan büyümesidir (Ryff, 1989). "*Öznel iyi oluş"* kişinin yaşamından aldığı doyumdur. Öznel iyi oluş, bireyin hayatındaki olumsuzluklarla birlikte var olan hayatını nasıl daha iyi hale getireceğini sağlar (Diener ve Ryan, 2009).

İnsan ihtiyacının, evrensel temel motivasyonu anlam arayışıdır. İnsanlar temelde kendi potansiyellerini gerçekleştirme becerisine sahiptir. Bunun için insanların hayattaki temel görevlerden biri yaşamı desteklemek için hedef bulmaktır. Pozitif psikoloji insanların anlam arayışını bulmasına katkı sağlar. Anlam arayışında olan birey bilinçli kendi farkındalığına sahip olabilir (Yalçin, 2018).

İnsanlar anlam arayışlarını bulmada zaman zaman zorluk da yaşamaktadır. Bu zorluğu aşmak için spiritüalite ve spiritüaliteyi ifade edebilmek için bilinçli farkındalık yoğun ilgi kazanmıştır. Nitekim, günümüzde değişimin ve bu değişimi yaşayan insanların farkındalıklarının eşit hızda olmadığı söylenebilir. Bu süreçte insanların farkındalıklarının yüksek olması, spiritüalite ile anlam arayışını etkileyen faktörlerden biri olduğu söylenebilir (Yalçin, 2018).

Nitekim, COVID-19 pandemi süreciyle birlikte hayatımızda birçok değişim ve birçok sorun (ör. Covid olmaya dair endişeler, sosyalleşmenin kısıtlanması, maddi güçlükler, eğitimde yaşanan aksaklıklar) bireylerin iyi oluşlarını etkilemiştir (Ergül-Topçu vd., 2021). Stres ve kaygı ile baş edebilmek için pozitif duyguların ve düşüncelerin etkili olduğu söylenebilir (Uçar, 2021). Bu açıdan pozitif psikolojinin çalıştığı psikolojik iyi oluşun pandemi süreci ve sonrasında önemi giderek daha da artmıştır (Demirhan ve İnce, 2022).

Seligman ve arkadaşları (2006) pozitif psikolojinin temel mantığın; bireylerin sadece ruhsal bozukluklarının belirtilerini ortadan kaldırarak düzelmeyeceğini, bireylerin varoluşundaki karakterlerinin güçlendirilmesi ve yaşamlarına anlam yüklemelerinin koruyucu faktör olarak etkili olacağı şeklinde açıklamışlardır. Bilinçli farkındalığın ve spiritüel iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireyin iyi oluşunu etkilemektedir (ör. Arslan

vd., 2021; Aydın ve Karaman, 2021; Deniz vd., 2017; İmiroğlu vd., 2021; Polatçı vd., 2022; Şahin, 2018; Yavuz, 2019; Yılmaz, 2019; Zümbül, 2019).

2.1.1. Pozitif psikoloji ve bilinçli farkındalık

Pozitif psikoloji; psikolojik iyi oluşu, bireyin kendini tüm yönleriyle kabul etmesi, kişisel gelişimini sürdürmesi, diğer insanlarla sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurabilmesi olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1989). Öyle ki bireyler kurdukları ilişkiler ve var oldukları çevre ile etkileşim halindedir (Cüceoğlu, 2014). Öğretmenlik de var olan çevre ile kurulan ilişkilerin önemli olduğu mesleklerdendir. Öğretmenler öğrencileriyle, velileriyle, okul yöneticileriyle ve meslektaşlarıyla sürekli etkileşim halindedir. Bu etkileşimde öğretmenler öğrencilerin sosyal, psikolojik gelişimlerinde temel rol modellerinden biridir (Zümbül ve Soylu, 2021). Öğretmenlerin eğitim-öğretim sürecinde etkin olabilmeleri için pek çok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerden biri de öğretmenin iyi oluşudur. (Arslan ve Tura, 2022). Öğretmenin iyi oluşunu açıklayan bir faktör de bilinçli farkındalıktır (Aydın ve Kahraman, 2021). Öğretmenler farkındalık ile sadece kendilerine ilişkin değil, etkileşim içinde olduğu kişilerle de farkındalığa ulaşabilirler (Chang vd., 2015). Bu bilinçli farkındalığın iyi oluş ile bağlantılı olduğu çalışmalarla kanıtlanmıştır (Brown ve Ryan, 2003; Keng vd., 2011).

Farkındalık uygulamaları eğitimcilerin tepkiselliğini azaltabilir, kendini ve başkalarını kabul etmeyi artırabilir, yaratıcılığı geliştirebilir ve bu nedenle öğrencileri ve eğitim ortamını olumlu bir şekilde etkileyebilir (Bliss, 2017). Ayrıca farkındalık eğitimi yoluyla bilinçli farkındalık geliştirmenin azalan duygusal sıkıntı daha olumlu zihin durumları ve iyileştirilmiş yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Meiklejohn vd., 2012). Meiklejohn ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim- öğretim sürecinde öğretmenlerin bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmeleri ve yaşamlarına dahil etmelerinin öğrencileri olumlu etkilediği, dikkat becerilerini arttırdığı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada bilinçli farkındalık becerilerinin arttırılması ile öğretmenlerin okul ortamlarında karşılaştıkları akademik güçlüklerle daha kolay baş edebildiği ortaya konmuştur (Meiklejohn vd., 2012). Ayrıca bilinçli farkındalık becerilerini geliştiren öğretmenlerin eğitim verdiği öğrencilerde etkili dinleme ve saygı düzeyinde artış, olumsuz davranışlarında azalma olduğu görülmüştür (Singh vd., 2013). Alan yazınında

ayrıca bilinçli farkındalık uygulamalarıyla stres seviyesinde düşüş ile birlikte öğretmenlerde tükenmişlik seviyesinde düşüş (Abenavoli vd., 2013; Buchanan, 2017; Elreda vd., 2018; Jennings, 2015), öz düzenleme becerilerinde artış, öğretmen-öğrenci iletişiminin iyileşmesi gibi olumlu etkilerden söz edilmektedir (Albrecht vd., 2012; Buchanan, 2017; Meiklejohn vd., 2012). Bilinçli farkındalık ile eğitim-öğretim sürecinde öğretmenlerin öğrenme sürecini yeniden yapılandırıp, öğrencileri aktif olarak sürece katmaları mümkündür. Benzer şekilde bilinçli farkındalığı artan öğretmenlerin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmeleri için kendini gözlemlemesiyle mesleki gelişimlerini arttırma noktasında etkili olacağı görülmektedir (Posner vd., 1982, akt. Şenay, 2021). Weinstein, Brown ve Ryan (2009)'a göre bilinçli farkındalık kişilik özelliği olarak eğitim-öğretim ortamında geliştirilebilmektedir. Öğretmenler için bilinçli farkındalığın sistematik incelemesinde yüksek farkındalığın bireyin iyi oluşuna olumlu etki etki ettiği görülmüştür (Seema ve Säre, 2019). Nitekim, aynı çalışmada öğretimde meditasyon egzersizlerini kullanarak öğretmenlerin öğrencilerle olumlu deneyimler yaşadığı bulunmuştur (Seema ve Säre, 2019).

Bilinçli farkındalık, dikkatin amaçlı olarak yargısız bir şekilde mevcut an içinde meydana gelen anlık deneyimlere yöneltmektir (Kabat-Zinn, 2003). Mind (zihin) ve full (dolu) kelimelerinin birleşimi İngilizce ''mindfulness''olarak kullanılmaktadır. Alidina (2017)'nın yargılamadan farkındalık, bilgece farkındalık, olduğu gibi kendingenlik gibi ifadelerini kullandığı, Uzun'un (2019) fark'andalık sözcüğünü önerdiği kavramdır. Kökenini spiritüel bir sistem olan Budizm felsefinden alır. Budizm felsefesinde 2500 yıl öncesinde Budist öğretilerinin dili olan 'Pali' dilinde dikkat, farkında olmak, hatırlamak anlamlarına gelen 'Sati' kelimesine dayanır (Germer, 2004). Sati kelimesi zihnin bilinçli olarak var olması (Nyanaponika-Thera, 1972) olarak kullanılır. 1921 yılında 'Sati' kelimesi dikkat ve şimdiki anın farkında olma olan mindfulness kelimesine çevrilmiştir (Ögel, 2015).

Bilinçli farkındalık Budizm'den ilham alıp Budizm'in aşamaları olan 'Vipassana' içgörü' ve 'Samatha' 'berrak görüş', 'sessizlik, dikkat' bilinçli farkındalığın uygulama temellerindendir (Cullen, 2011). Bilinçli farkındalık insanın kendi var oluşu ve çevreyle uyum içinde, temas halinde olması, kim olduğunun farkına varması, dünyadaki konumunu olduğu gibi bilinçli görme, bilinçli yaşamasıdır. İnsanın kendi doğasıyla,

olduğu gibi temas halinde olması akışta kalmasıdır. ‘Buda’ kelimesinin anlamında olduğu gibi, bireyin kendi gerçekliğine, var oluşuna, doğasına uyanmaktır. Bilinçli farkındalık, Budizm’den köken alıp, doğu kültüründen esinlenip ortaya çıksa da Budizm’le veya Budist olmakla ilgili değildir. Budizm’de olan dinsel, kültürel inanışları içermemektedir. Bilinçli farkındalık, meditasyon temeline dayanan dikkati yönlendirme biçimidir. Bütün insanların için var olan, evrensel, doğuştan gelen bir tutumdur (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık bilinçli- basit yaşamadır. Zihnin mevcut anda olmasıdır (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık üç basamakta incelediğimizde ilk basamak hayatın devamı ve bireyin kendisini koruması için bilmesi gereken farkındalıktır yani yaşamı için gerekli olan ihtiyaçlar beslenme, uyku gibi yaşamsal faaliyetler olan farkındalıktır. İkinci basamak bireyin kendisini algıladığı, fark ettiği kendilik becerisidir (Dymond ve Barnes, 1997). Üçüncü basamak Kabat-Zinn (2003)’inde ifade ettiği mevcut anda dikkatin an be an şimdi ve buradaya önyargısız bir biçimde dikkat etmeyi içeren bilinçli farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli anda olmak, hayatımızı anlamlı ve zengin kılan, acılarımızı azaltan, yaşam ile ilişkimizde kalben ve zihnen doyum sağlayacağımız bir süreçtir. Hayatta var olmadır. Deneyimlere katılma, olup, bitenleri idrak etme, bilinç halidir (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalıkta amaç; içinde yaşanılan anda her ne yaşanıyorsa bunları kabul etmek, bu yaşanan deneyimlere herhangi bir yargı yüklememek, ne olup bittiğini merakla, şefkatle gözlemlemektir (Ameli, 2016). Yaşanan duyguların yaşanmasına izin vererek, deneyimlediğimiz zihinsel bir süreç, faaliyettir (Çatak ve Ögel, 2010). Sürekli keyif veren şeyleri yapma, acıdan, ıstıraptan kaçma, boyun eğme değildir çünkü yaşamda bütün duygular geçicidir. Her hal geçidir. Yaşamda deneyimlediğimiz bütün durumları, halleri, bize ait tüm yaşantıları olumlu, olumsuz, iyi, kötü, onayladığımızda değişim, dönüşüm için adım attığımızda daha fazla gelişmek için çabalamaktır (Felver vd., 2013).

Bilinçli farkındalığı oluşturan niyet, dikkat, tutum olmak üzere üç bileşeni vardır (Shapiro ve Carlson 2009; akt. Sipahi, 2021):

1. Niyet: Latince kökeni yönlendirmek anlamındadır. Mevcut durumda mümkün olacak davranışlara zemin hazırlamakta ve davranışı niçin yaptığımızı açıklamaktadır. Büyük

oranda niyetlerimiz davranışlarımızı etkiler. Bilinçli farkındalığımızı sağlıklı olan niyetimiz etkilemektedir (Alidina, 2017). Kabat-Zinn (2003) yaptığımız meditasyonlarda neyi neden yaptığımızı ilk etapta bize hatırlatıcı olduğunu söylemektedir.

2. Dikkat: Şu anda kalmayı amaçlayıp bu sayede anda kalmaya ve olan bitene dahil olmayı içerir. Bilinçli farkındalık için bireyin hemen-şimdi-buraya davet edilmesi, bireyin içsel ve dışsal bütün olarak şu anda olmasıdır (Shapiro vd., 2005). Farkındalığın olması için dikkat gereklidir.

3. Tutum: Yargıların farkına varma, geçmiş yaşantılarından edindiği deneyimlerle geleceği öngörme ve zor koşullarda kendi benliğine ve çevresindeki kişilere merhametli olmayı öğrenmedir (Yiğit, 2021). Bilinçli farkındalık ile bireyin anı yaşarken farkına vardıklarını nasıl bir tutumla ele alacağını öğretmektir. Bireyin mevcut anları nasıl gördüğü, karşıladığını ve nasıl sonuçları olacağını görmesidir (Atalay, 2019/2021). Bilişsel davranışçı yaklaşımda olduğu gibi önemli olan yaşanan olaylar değil kişinin o olaylar karşısındaki tutumudur.

Yaşadığımız anda, içsel sürecimizde ve kişiler arası süreçlerde bende ne oluyor, bu ne anlam ifade ediyor diye sorgulamamız, kendimiz ve çevremizin idrakında olmamızdır. Bilinçli farkındalık içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık olarak iki türlü ele alınır (Duncan, 2007; Pratscher vd., 2018). Yapılan çalışmaların daha çok içsel bilinçli farkındalığı ölçmekte olduğu görülmektedir.

1. İçsel bilinçli farkındalık: Bireyin anda deneyimlediği duygu, düşünce ve halleri olduğu gibi kabul etmesi, geçmiş ya da gelecekte olmayıp anda anı, şimdi ve burada olarak yaşaması olarak tanımlanabilir (Kohlenberg vd., 2015). Bireyin kendi gelişimiyle ilgili Sarter 'in "geçmiş gitti, gelecek belli değil sadece bulunduğun an elinde" (akt. Sayar, 2021) sözü bilinçli farkındalığın genel tanımını özetlemektedir. Bireyin yaşadığı deneyimlerin odağında kendisinin olması ve bu deneyimleri nasıl değerlendirdiği içsel bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Kohlenberg vd., 2015).

Kişinin yaşadığı deneyimlerde kendi ile ilgili görüşlerini oluşturan duyguları, düşünceleri ve davranışları vardır ve bunlar içsel farkındalıkla ilgilidir (Pratscher vd., 2018). Literatüre baktığımızda bireyin kendiyle olan farkındalığı ile ilgili birçok araştırmaya

rastlamak mümkündür (ör. Pratscher vd., 2018). Alan yazına baktığımızda bilinçli farkındalığı ölçen geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının içsel bilinçli farkındalığı ölçtüğü görülmektedir (Frank vd., 2016).

2. Kişiler arası ilişkilerde bilinçli farkındalık: Bireyin iletişim halindeyken iletişimde bulunduğu kişiyi dikkatle dinlemesi, kendi duyumları, hissettikleri ile iletişimde bulunduğu kişinin, kişilerin duygu ve düşüncelerini şefkatle, merhametle, hoşgörü ile karşılamasını tanımlanmaktadır (Pratscher vd., 2018). Bu kavrama göre, birey günlük hayatta başkalarıyla iletişime girerken kişiler arası ilişkilerde dikkatli ve farkında olmalıdır. Kişilerarası iletişimde farkında olan bireylerin kişilerarası iletişimde kabul edici, tepkisel olmayan şekilde davranması muhtemeldir (Pratscher vd., 2018). Stahl ve Goldstein'a (2010) göre kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık, iletişim halinde olan kişilerin birbirini anlama, duygu, düşünce, jest ve mimikler gibi pek çok etmenin içinde olduğu sağlıklı iletişim için gereklidir (akt. Uzun, 2021).

2.1.2. Pozitif psikoloji ve spiritüel iyi oluş

Pozitif psikolojinin kavramlarından olan iyi oluş, bireyin, anlam arayışı, potansiyelini geliştirme, bir amaç oluşturma, olumlu ilişkiler kurma ve yaşamında kısmen kontrol sahibi olmasını içerir. Bireyin kendinden üstün bir güce inanması anlamlı yaşamı oluşturur. Nitekim, spiritüalite anlamlı yaşam oluşturmanın önemli bir aracı olarak değerlendirilmektedir ve bireyin iyi oluşunu etkileyen faktörlerden biridir (Lee Duckworth vd., 2005). Carmody ve diğerleri (2008) de yaptıkları çalışmada spiritüalitenin, bireylerin psikolojik iyi oluşunda ve tıbbi semptomlarındaki azalmada etkili olduğunu bulmuşlardır.

Spiritüalite, yaşamı hissetmek, nefes almak, canlandırmak anlamına gelen, bedenle ruhu etkileyen ve bundan etkilenen birleştirici güç anlamında kullanılmaktadır (Turan ve Karamanoğlu, 2013). İngilizce 'spirituality', Türkçe'de 'ruhsallık, maneviyat, spiritüalite' olarak ifade edilmektedir. Türk Dil Kurumu (TDK) spiritüaliteyi, tinsel, maddeyle ilgili olmayan manevi olarak ifade etmiştir. Tinsellik Amerikan Mirası Sözlüğünde doğuştan var olduğuna inanılan, evrensel en hayati ilke, insanı canlandırma gücü, insanın temel doğasıdır diye tanımlanmıştır (akt. Nurtanış-Velioğlu vd., 2018).

Spiritüellik, bireyler tarafından algılanıp kavranırken, birçok boyutu soyut olduğu için tanımlanması zordur (Surbone ve Braider, 2010). Spirütellik her birey için bireysel bir olgu olduğundan, bir kişinin spiritüelliğini tanımlamak için geliştirilen araçlar, spiritüelliğin ne olduğu hakkında yanlış varsayımda bulunma riski taşıyabileceğinden evrensel bir tanım yapılamayan, esnek bir terimdir. Spiritüelliği belirlemek ve değerlendirmek için geniş çapta uygulanabilir ölçme araçların geliştirilmesi oldukça zordur (Bash, 2004). Çünkü spiritüalite kavramı içsel, kişisel, soyut ve derinliklidir (Düzgüner, 2013).

Jung (1958) spiritüaliteyi zihnin psişik bir işlevi olan içgüdüsel bir temel olarak tanımlar ve insanların içsel, aşkın bir deneyime sahip olmadan eksik olacağını ifade eder. Frankl (1978) spiritüaliteyi anlamlı bir yaşam sürmek için doğuştan gelen bir kapasite olarak, Erikson (1969) spiritüel gelişimin yetişkin gelişiminde doğal bir süreci temsil ettiğini, Maslow (1971) içinse spiritüalite kendini gerçekleştirme güzelliğin, birliğin ve gerçeğin takdir edilmesiyle yaşamdaki kutsalın tanınması olarak ifade etmiştir (akt. Hodges, 2002). Beck (1986), insanın varlığının iç dünyası, gücü ya da kalbi olarak; Myers (1990), yaşamın anlamını, amacını aramak, hayatın derinliği, evrenin işleyişiyle ilgili bireyin inanç sistemi; Koening ve arkadaşları (2001) bireyin hayatında kutsal, üstün saydığı şeylerle ilgili sorularının cevaplarını arama, kişisel arayış olarak; Kale (2006), bireyin iç dünyası ile bilinen dış dünyası ve ötesine bağlanan kişinin anlam arayışı olarak tanımlamaktadır (akt. Nurtanış- Velioğlu ve ark., 2018). Chandler ve arkadaşlarına (1992) göre spiritüalite kendinden üstün güce (aşkınlık) ulaşmak için, artan bilgi, sevgi ve içsel kapasitesiyle mevcut durumunun ötesine geçme eğilimidir. Yaşamın maddeci yönünün üstünde bir güç, hayata dair bağlılık ve insanın varoluşudur (Myers vd., 2000).

Bireyin iyi oluşu Felsefeci Herb Shepherld, dört değer çerçevesinde ele alır. Bunlar; fiziksel boyut, ruhsal boyut, zihinsel boyut, sosyal/ duygusal boyuttur. Ruhsal boyutta hayat amacımızı ve hayatımızın merkezini derinlemesine anlayıp, onu sık sık gözden geçirebilir ve yaşam amacımıza, anlamımıza yeniden bağlanabiliriz (akt. Robinson ve Aronica, 2018). Spiritüel iyi oluş, bireyin iyi oluşunun alt boyutlarından biri ve bireyin iyi oluşuyla ilgili diğer boyutlarla da tek tek ilişkilidir. Bireyin algılanan yaşam doyumunun önemli işaretlerinden biridir (Ekşi vd., 2019).

Spiritiüel iyi oluş, belirli dini inançlar sistemi ile büyük bir güçle bireyin iletişimi ve bireyin hayattaki anlamını ve amacını içeren üstün güç olmak üzere iki boyutludur. Bireyin hayattaki anlamı ve amacı belirli bir dini boyuttan bağımsızdır. İlk boyut kişinin belirli bir inanç sistemi ile kendinden üstün güçle kurduğu iletişimini sağlar. İkinci boyut bireyin hayattaki anlam ve amacı aramasıdır. Paloutzian ve Ellison (1982) bu boyutları dini (kamusal) boyut ve varoluşsal anlam (özel) boyut olarak ifade eder. Spiritüel iyi oluş kamusal boyutta din pratikleriyle; varoluşsal boyutta, hayatın anlamını, amacını bulmak ve doyum sağlamak için "hayatta ne yapacağımızı, neden yapacağımızı ve kim olduğumuzu "araştırdığımız pratikleri içine alan boyuttur. Her iki boyutta da kendinden aşkın bir güç ve olanın ötesine geçmek vardır (Paloutzian ve Ellison, 1982).

Spiritüel iyi oluş, evrensel olup doğuştan var olan bir kapasitedir. İnsanın spiritüel kapasiteyi araması, yaşam boyu sürer (Seaward, 1991). İnsanın varoluşundaki her şeyi sorgulayarak hayatının anlamını ve amacını aramasına dair istekliliği, kolaylıkla açıklanıp anlaşılmayacak soyut, metafizik durumları anlamaya istekli olmasıdır. Opaz'a (1986) göre insanın yaşamındaki ideali aramaya dönük her istek, her şeyi sorgulama, kolayca açıklanıp anlaşılamayacak şeyleri idrak edebilmesidir (akt. Kardaş, 2017). Bireyin, içinde bulunan güç ile dışarıda bulunan güç arasında, bedeni ile zihni arasındaki bağ ile birlikte denge kurması, hayatın anlamını bulmaya dönük olumlu bir yöndür (Adams vd., 1997). Ellison (1983)'a göre bu durum spiritüel sağlığın altında yatan bir durum ve ifadedir. Daha iyi sağlık ve psikolojik iyi oluşu getirir. Bireyin kendisiyle, çevresiyle ve her şeyle kurduğu ilişkide üstün bir güç, bağlılığı içermektedir (Kitko, 2001). Kamya (2000) bireyin psikolojik iyi oluşuyla, hayattaki anlam arayışında pozitif ilişki olduğunu söyler.

İnsanın hayattaki varoluşunun temel amacını keşfetmek, dile dökmek, davranışta bulunmak ve tam potansiyeline ulaşmak için kişinin hayatından tatmin olması; sevgi, barış, keyif alıp vermeyi öğrenmesi ve başkalarına öğretmesi bireyin hayatından doyum sağlamasına katkı sağlayacaktır (Chapman, 1987).Tersi düşünüldüğünde spiritüel iyi oluş düzeyi düşük bireylerin hayat doyumunda düşüklük, hayatın anlamsız gelmesi, umutsuzluk, depresyon gibi ruhsal iyi oluşlarında sorunlar olmaktadır (Westgate, 1996).

Spiritüal iyi oluş bir kavram ve özellik olarak din ve dindarlıktan bağımsız olarak ele alındığında, bilimsel anlamda köklü bir geçmişe sahip değildir. Spiritüalitenin evrensel

olarak kabul edilmiş bir tanımı olmamakla birlikte, din ve spiritüalitenin birbirinden farklı fakat bağlantılı kavramlar olduğu konusunda görüş birliği vardır (Weaver vd., 2006). Bilimsel anlamda köklü bir geçmişi olmaması nedeniyle bu konuya az ilgi gösterilmiştir, fakat bu durum günümüzde değişmektedir. Özellikle sağlık hizmetlerinde spiritüalite ile ilgili araştırmalar artmış ve önemi daha fazla anlaşılmıştır (Egan vd., 2011).

Din- dindarlık belirli inançlar, gelenekler ve uygulamalar çerçevesinde spiritüaliteyi içerebilirken, spiritüellik bir ibadet pratiğinde çok daha bireyselleştirilmiş bir yaklaşımdır (Longo ve Peterson, 2002). Pargament (1999), din ve spirütelliğin benzerlik gösterdiğini, birbirlerinden tamamen ayrılmasının imkânsız olduğunu ifade etmiştir. Din ve spiritüellik, kendinden üstün gücü, kutsalı, aşkınlığı aramayı içerdiğinden ortak paydadadır. Bireyin hayatında izlediği yollara etki eder (Hill ve Pargament, 2003). Spiritüalite, değerler, anlamlar, erdemler, etik ilkelere ilişkin yaşanmışlıklara bağlılık getirir ve dinler bu bağlılıkları kapsar (Celayir, 2020). Din ve spiritüellik aranması, deneyimlenmesi, korunması gereken becerilerdir (Hill ve Pargament, 2003).

Tanımlara baktığımızda spiritüel iyi oluşun alt boyutlarına ulaşabiliriz. Ekşi ve Kardaş (2017) geliştirdikleri ölçekte spiritüel iyi oluşun üç alt boyutundan bahseder. Bunlar doğayla uyum, aşkınlık ve anomidir.

1. Doğayla uyum: İnsanın doğayla birlikte iç içe olan ve doğanın iyileştirici yönlerinden yararlanan bir varlık olmasıdır (Sav, 2017).

2. Aşkınlık: İnsanın kendinden yüce olan üstün olan güce boyun eğmesidir (Acar, 2016).

3. Anomi: Bireyin toplumsal kurallara, normlara uymada, kendini toplum içinde konumlandırmada zorluk yaşaması ve değişen, dönüşen toplum normlarına uymada zorluk çekmesi, ne yapacağını bilememesi, toplumdan uzaklaşması, mutsuz olmasıdır. Derinden hissedilen bir amacın yokluğunda ortaya çıkar (Sayar, 2021).

2.2. Eğitim Öğretimde Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluşla İlgili Çalışmalar

2.2.1.Bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalar

Bu bölümde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalardan eğitim-öğretim ve psikoloji alanındaki çalışmalara yer verilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarıyla yapılan özgeciliklerini yordamada iyilik hali, bilinçli farkındalık ve cinsiyet çalışmasında, iyilik halinin bilinçli farkındalığı yordamada dörtte bir oranında etkili olduğu bulunmuştur. Özgecilik (diğergamlılık, başkalarını düşünme) ile bilinçli farkındalık arasında litaratürde birbirini pozitif yönlü etkileyen çalışmalar olduğu belirtilmektedir. Fakat Yağcı (2022) yaptığı çalışmada anlamlı ilişki bulunmamasının nedenlerinden birinin çalışmanın pandemi koşullarında sosyalleşme ve dış dünya deneyimlerinin kısıtlanması olarak yorumlamıştır (Yağcı, 2022).

Karadeniz Teknik Üniversitesi Araştırma Hastanesi'nde görev yapan gönüllü 250 araştırma görevlisiyle yapılan bilinçli farkındalık ve mutluluk düzeylerinin incelendiği çalışmada katılımcılara cinsiyet, medeni durum, çalışılan branş ve kiminle yaşadığı ile ilgili sorular sorulmuştur. Bilinçli farkındalığın cinsiyet, medeni durum ve çalışılan branşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile mutluluk arasında pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. COVID-19 pandemisiyle sağlık çalışanlarının stres ve tükenmişlik düzeylerinde artış gösterdiği sağlık çalışanlarının işlerini severek yapmalarının önemli faktörler olduğu ve bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesinin mümkün olması ve bu becerilerin öğreniminin pratik olması nedeniyle, gündelik hayatta uygulanması ile sağlık çalışanları arasındaki mutluluk düzeyinin artabileceği yorumu yapılmıştır (Yıldız, 2021).

Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 396 öğretmen adayı ile yapılan bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilen incelendiği çalışmada bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ile olumlu, ruhsal belirtiler (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik gibi) ile olumsuz ilişki bulunmuştur. Kendilerini mutlu olarak algılayan bireylerin, dikkatini mevcut ana yönlendirdiklerini, yani bilinçli farkında oldukları söylenebileceği belirtilmiştir (Gürpınar, 2021).

233 sosyal hizmet uzmanıyla yapılan bilinçli farkındalık ve algılanan stres düzeyi ve yaşam doyumunun incelendiği çalışmada, demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi) bilinçli farkındalık düzeyi, algılanan stres düzeyi ve yaşam doyumu değişkenlerine bakılmıştır. Çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres düzeyiyle negatif, yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Çalışmada yaşam doyumunu arttırmada ve stres düzeyini azaltmada bilinçli farkındalığın önemli olduğu ifade edilmiştir (Kurt, 2021).

300 çalışan, 18 yaş üstü gönüllü olarak araştırmaya katılan çalışanlarla bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ ve tükenmişlik arasındaki ilişkide; tükenmişlik ile orta düzeyde negatif, duygusal zekâ ile orta düzeyde pozitif bir ilişki çıkmıştır. Bilinçli farkındalık arttıkça tükenmişlik duygusu azalmakta, duygusal zekanın ise artmakta olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenler olan cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumuna, mesleki deneyime göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Unutmaz, 2021).

Eskişehir'de 899 öğretim üyesiyle yapılan profesyonellik ve bilinçli farkındalığın örgütsel çıktılara etkisinin araştırıldığı çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyinin profesyonellik, iş doyumu ve örgütsel bağlılığı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile profesyonellik ve profesyonellik ile iş doyumu, iş doyumu ile örgütsel bağlılık ile pozitif olacağı yönünde bulgulara rastlanmıştır. Dolaylı olarak bilinçli farkındalığın iş doyumu üzerinde etkisi vardır sonucuna ulaşılmıştır (Eker-Kaba, 2020).

2017-2018 yıllarında Konya'da öğrenim gören 17-41 yaş aralığında 561 öğrenci ile yapılan psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalıkta spiritüel iyi oluşun rolünün incelendiği araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı, pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ve spiritüel iyi oluş arasında da pozitif ilişki görülmüştür. Ayrıca, spiritüel iyi oluşun bilinçli farkındalığı yordadığı saptanmıştır (Yavuz ve Dilmaç, 2020).

550 evli birey ile yapılan evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında aracılık etkisi olarak duygusal zekâ ve evlilik uyumu incelenmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık ile evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, öznel iyi oluş ve evlilik uyumu

arasında yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında duygusal zekanın tam etkisi bulunmuştur (Erus, 2019).

İstanbul Üsküdar'da öğrenim gören 390 lise öğrencisi ile bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programının karakter güçlerine, akademik başarıya ve bilinçli farkındalığa etkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırmanın ilk aşamasında lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile genel not ortalamaları, karakter güçleri olan sevme-sevilme, sosyal zekâ, sorumluluk, sebatkarlık, tedbirlilik, umut ve karakter güçleri arasında orta düzeyde pozitf bir ilişki bulunmuştur. İkinci aşaması olan psiko- eğitim programının deney grubundaki katılımcılara uygulanmasıyla bilinçli farkındalık, sebatkarlık, öğrenmeye açıklık ve genel not ortalamasında anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık temelli 8 haftalık psiko-eğitim programı, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmış, öğrenmeye açıklık ve sebatkarlık karakter güçlerini (Güldal, 2019).

Ankara'da lisede 15-18 yaş arasında bulunan 400 öğrenci ile yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve kaygı incelenmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık puanının artması ile kaygı puanının azaldığı görülmüştür. Nitekim, istatiksel olarak da aralarında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında doğrusal pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Kısmetoğlu, 2019).

155 lise müdürleriyle yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ve problem çözme becerileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, bilinçli farkındalık becerileri arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığı pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Müdürlerin bilinçli farkındalık ve problem çözme becerileri ile ilgili demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, kıdem, branş, eğitim düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Lise müdürlerinin bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla problem çözme becerilerinin de artacağı öngörüldüğünden, okul müdürlerinde bilinçli farkındalığın arttırılmasının okullarda verimli eğitim- öğretim sürecine katkı sağlayacağı yorumu yapılmıştır (Özgün, 2018).

Lomas ve arkadaşları (2017) bilinçli farkındalığın öğretmenlerin iyi oluşu ve performansı üzerine alan yazında gerçekleştirilmiş çalışmaları sistematik olarak incelemişlerdir.

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın tükenmişlik, kaygı, depresyon ve strese karşı etkili olduğunu, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını bulmuşlardır. Ayrıca farkındalığın, olumlu düşünme, yaşam memnuniyeti, duygu düzenleme, şefkat, empati, sınıf yönetiminde becerilerin geliştirilmesi gibi konularda olumlu etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmada öğretmenlerin farkındalık eğitimine alınması ve eğitim için farkındalık programları ve ölçeğinin geliştirilmesini önermişlerdir. Bu durumun öğretmenlerin performansını ve iyi oluşu etkileyeceğini ifade etmişlerdir (Lomas vd., 2017).

227 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada sosyal anksiyete düzeyine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada, sosyal anksiyete arttıkça bilinçli farkındalığın azaldığı bulunmuştur. Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında doğrusal pozitif ilişki bulunmuştur (Tuncer, 2017).

1010 öğrenciden oluşan 17-26 yaş aralığında Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yapılan öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve kişilik özelliklerinin incelendiği araştırmada, bilinçli farkındalığın öz-anlayışı yordadığı saptanmıştır. Bilinçli farkındalık arttıkça öz-anlayışında arttığı anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (Atalay, 2011).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığın birçok değişkenle birlikte çalışıldığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, mutluluk, bilişsel esneklik, problem çözme becerileri, öznel iyi oluş, duygusal zekâ, duygu düzenleme, kaygı, umutsuzluk, iş doyumu, örgütsel bağlılık gibi değişkenlerle çalışılan araştırmalara yer verilmiştir. Çalışmamızda COVID-19 sürecinden sonra öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin incelenmesinin etkili eğitim-öğretim sürecine katkı sağlaması hedeflenmektedir.

2.2.2. Spiritüel iyi oluşla ilgili çalışmalar

Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 459 üniversite öğrencisi ile yapılan spiritüel iyi oluş ile öz-duyarlılıkta affetmenin aracı rolü incelemiştir. Çalışmada, spiritüel iyi oluşun affetme ve öz-duyarlılığı kolaylaştıran, kişilerarası ilişkilerde sağlıklı iletişim kurmayı sağlayan ve içsel huzuru pozitif etkileyen bir etken olduğu bulunmuştur (Demir-Celayir, 2020).

17-70 yaş aralığında çeşitli meslek ve eğitim durumlarına sahip 617 yetişkin ile spiritüel iyi oluş ile bağlanma stilleri ve sosyal davranış düzeyleri incelemiştir. Çalışmada spiritüel iyi oluş düzeyinin artarken olumlu sosyal davranışlarında arttığı pozitif yönde doğrusal ilişki olduğu görülmüştür. Kaçıngan ve kaygılı bağlanma ile negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Nurkan, 2020).

İstanbul'da farklı okul türlerinde görev yapan 390 öğretmenle yapılan spiritüel iyi oluş düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada spiritüel iyi oluş artarken mutluluğunda arttığı pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur. Spiritüel iyi oluş alt boyutları olan aşkınlık ve doğayla uyum ile mutluluk arasında pozitif yönlü, zayıf, anlamlı ilişki bulunmuştur. Kadınların aşkınlık puanı erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Yılmaz, 2019).

Konya'da 17-49 yaş aralığında bulunan 561 öğretmen adayıyla yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında manevi iyi oluşun rolü araştırılmıştır. Manevi iyi oluşu ölçmek içim spiritüel iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki bulunmuştur (Yavuz, 2019).

Ekşi ve arkadaşları (2019), Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi'nde Pedojojik öğrenim gören 338 öğrenci ile yaptıkları spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlamın psikolojik dayanma gücünü yordanması çalışması yapmışlardır. Çalışmada öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ve yaşamda anlam düzeylerini incelemişler. Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ve yaşamada anlam düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılıklarında arttığını bulmuşlardır.

Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 942 öğrenciyle yapılan çalışmada sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun narsistlik eğilimleri yordayıcılığı araştırılmıştır. Çalışmada narsistik eğilim puanı arttıkça spiritüel iyi oluşun azaldığı negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Spiritüel iyi oluşun narsistlik eğilimleri yordadığı saptanmıştır (Kardaş, 2017).

Lau ve arkadaşları (2014), 1160 üniversite öğrencisiyle 3 yıl yürüttükleri çalışmalarında spiritüellik ve yaşam kalitesini incelemişlerdir. Spiritüelliğin yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğunu sonucunu bulmuşlardır. Çalışmada öğretimde yaşam kalitesini olumsuz

etkileyen stresin etkisini azaltmak için spiritüel iyi oluşun kullanılması önerilmektedir (Lau vd., 2014).

Tahran'daki Allame Tabatabaei Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 110 erkek ve 113 kadın öğrenciyle yapılan çalışmada spiritüel iyi oluş ile ruh sağlığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Spiritüel iyi oluş ile ruh sağlığı arasında ilişki tespit edilmiştir. Spiritüel iyi oluşla dini ve varoluşsal esenlik ile vücut belirtileri, kaygı, sosyal performansta işlev bozukluğu ve depresyon arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Jafari vd., 2010). Bu sonuç doğrultusunda, spiritüelliğin ruhsal iyilik halini koruyucu bir etkiye sahip strese karşı etkili; fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmeye ve daha az sigara ve alkol kullanımına, daha fazla fiziksel aktivite yapmaya; yaşamda amaç ve anlam bulmaya, umut, iyimserlik ve iyileşme gibi destekleyici davranışlarda etkili olduğu söylenebilir.

3. YÖNTEM

Öğretmenlerin bilinçli farkındalık ile spiritüel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın bu bölümünde araştırmaya ait model, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada İstanbul'da resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeylerini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel model, iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını ve ilişki varsa bu ilişkinin düzeyini belirleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2020).

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde İstanbul'da resmi okullarda görev yapan öğretmenler arasında çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğretmenlerden (N= 423) oluşmaktadır. Veri toplama sürecinin bitmesiyle veriler araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir ve hatalı veya kayıp veri rastlanmamıştır. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu (EK-2) izninden sonra araştırmada veri toplamak için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (EK-3) gerekli izin alınmıştır. Pandemi koşulları nedeniyle veriler çevrimiçi olarak Google Form üzerinden kolay örnekleme ile 2022 şubat mart aylarında toplanmıştır.

Veriler toplanma sürecinde yüz yüze eğitime geçilmiş, öğretmenler ve öğrenciler maske ile eğitim-öğretim sürecine devam etmekteydiler. Veri toplama sürecinde okullarda karantina süreçleri de devam etmekteydi. Buna göre okulda öğretmen, öğrenci ya da bir okul çalışanının COVID-19 pozitif çıkması durumunda, ilgili sınıflarda karantina uygulaması yapılmaktaydı.

Araştırmaya İstanbul'da görev yapan öğretmenler arasından gönüllü öğretmenler Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu (EK-4) doldurarak araştırmaya katılmışlardır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 1) çalışma grubuna ait veriler sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	297	70,2
	Erkek	126	29,8
Medeni Durum	Bekar	118	27,9
	Evli	305	72,1
Yaş	30 yaş ve altı	90	21,3
	31-40 yaş	183	43,3
	41-50 yaş	100	23,6
	50 yaş üzeri	50	11,8
Kıdem	1-5 yıl	68	16,1
	6-10 yıl	158	37,4
	11-15 yıl	51	12,1
	16-20 yıl	51	12,1
	21 yıl ve üzeri	95	22,5
Toplam		423	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere, araştırmaya 423 öğretmen katılmıştır. Öğretmenlerin %70,2'si kadın, %29,8'i erkektir. Öğretmenlerin %27,9'u bekar ve %72,1'i ise evlidir. Yaşa göre dağılım sırasıyla %21,3'ü (30 yaş ve altı), %43,3'ü (31-40 yaş), %23,6'ü (41-50 yaş), %11,8'i (50 yaş ve üzeri) olarak saptanmıştır. Kıdemlere göre

değerlendirildiğinde ise öğretmenlerin %37,1'i (6-10 yıl), %22,5'i (21 yıl üzeri), %16,1'i (1-5 yıl), %12,1'i (11-15 yıl) ve %12,1'i (16-20 yıl) kıdeme sahiptir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin belirleyip değerlendirmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu (EK-5)", bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) (EK-6)", spiritüel iyi oluş düzeylerini belirlemek için "Spiritüel İyi Oluş) Ölçeği (EK-7)" kullanılarak veri toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş, katılımcıların cinsiyet, medeni durum, yaş, kıdem yılını içeren bilgilerini öğrenmek adına kişisel bilgi formu kullanılmıştır (EK-5).

3.4.2. Bilinçli farkındalık ölçeği (BİFÖ)

İngilizcesi "Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)" olan Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin amacı, bireylerin günlük deneyimlerinde bilinçli olma durumlarına ait kişisel farklılıkları, bilinçli olma halindeki sıklığı ve içinde bulunulan andaki farkındalık ve dikkati değerlendirmektir. Bilinçli farkındalık, mevcut andaki deneyimleri içerir ve bu deneyimlere dönük farkında olma eğilimini ölçer (Özyeşil vd., 2011). 6'lı Likert derecelendirmeye ("1=hemen hemen her zaman", "2=çoğu zaman", "3=bazen", "4=nadiren", "5=oldukça seyrek", "6=hemen hemen hiçbir zaman") sahiptir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Elde edilen toplam puan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini verir. Ölçekte 15-90 puan arasında puan elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80'dir. Bu çalışmada Croncbach Alpha değeri 0,84 olarak bulunmuştur, Alınan yüksek puan bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Özyeşil vd., 2011).

Ölçeğin güncel çalışmada yapı geçerliliğini test etmek amacıyla, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucuna göre, bilinçli farkındalık ölçeği için test edilen tek faktörlü yapıda boyut ve maddeler arasındaki regresyon katsayısında tüm t değeri 1.96'dan daha büyüktür. Dolayısıyla 15 maddelik ölçek hiçbir madde atılmamıştır. Bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin standart regresyon katsayıları 0,36-0,72 arasında değişmekte olup orta düzeyde ilişkili olduğu söylenebilir. DFA'da referans olarak kullanılan model veri uyumları ve çalışmanın model veri uyumlarına ilişkin bilgi aşağıda Tablo 2 ve Tablo 3'de verilmiştir.

3.4.3. Spiritüel iyi oluş ölçeği

Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından Spiritüel İyi Oluş Ölçeği geliştirilmiştir. Bireylerin kendi değerlendirmeleri ve hayatı anlamlandırmaları doğrultusunda, kişiye özgün, bireysel, toplumsal ve aşkın yönleriyle hayatı anlama, anlamlandırma ve süreçlerini değerlendiren ölçek, 5'li Likert derecelendirme olarak hazırlanmıştır (1=bana hiç uygun değil, 2=bana uygun değil, 3=bana biraz uygun, 4=bana oldukça uygun, 5=bana tamamen uygun) . Ölçek 29 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır (doğayla uyum, aşkınlık, anomi) 'Aşkınlık' kendinden üstün olan bir gücün varlığını (1,4,5,8,9,12,13,16,17,20,21,24,25,27,29. Maddeler), 'Doğayla Uyum' insanın doğaya, çevreye uyum sağlamasını (2,6,10,14,18,22,28. Maddeler) 'Anomi' hayatın anlamsız, boş ve olumsuzluklarla olduğunu ifade etmektedir (3,7,11,15,19,23,26. Maddeler). Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, ölçeğin yetişkinlerin spiritüel iyi olma hallerini geçerli ve güvenilir olarak ölçebildiğini göstermektedir. Bu çalışmada Cronbach alpa değeri spiritüel iyi oluş (0,939) alt boyutları olan 'aşkınlık' (0,975), 'doğayla uyum' (0,888), 'anomi' (0,838) olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin spiritüel iyi oluşları artmaktadır.

Ölçeğin güncel çalışmada yapı geçerliliğini test etmek amacıyla, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucuna göre, spiritüel iyi oluş ölçeği için test edilen üç faktörlü yapıda boyut ve maddeler arasındaki regresyon katsayısına ilişkin t değerleri 1.96'dan daha büyüktür. Dolayısıyla üç faktörlü yapı için madde atılmasına gerek yoktur. Spiritüel iyi oluş ölçeği için test edilen üç faktörlü yapıda boyut ve maddeler arasındaki regresyon katsayısına ilişkin standartlaştırılmış değerler; aşkınlık boyutu için regresyon katsayısı 0.69-0.93, doğayla uyum boyutu için 0.3-0.87 ve anomi boyutu için ise 0.54-

0,75 arasında elde edilmiş olup yüksek düzeyde ilişkilidir. DFA'da referans olarak kullanılan model veri uyumları ve çalışmanın model veri uyumlarına ilişkin bilgi aşağıda Tablo 2 ve Tablo 3' de verilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlenmesi

Katılımcılardan elde edilen veriler "IBM SPSS 26.0" programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri toplama sürecinde 126 erkek, 297 kadın olmak üzere 423 katılımcıya ulaşılmıştır. Hatalı ya da eksik veriye rastlanmamıştır.

Verilerin parametrik ve parametrik olmayan testlerden hangisine uygun olduğunu belirlemek amacıyla değişkenlere ait normallik analizi yapılmıştır. Değişkenlere ilişkin normallik dağılımlarını belirlemek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. George ve Mallery'e göre (2010) çarpıklık ve basıklık değerleri ±2 arasında ise puanlar normal dağılım özelliği göstermektedir.

Veri toplama aracının ilk kısmı olan demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde dağılımı öncelikle verilmiş olup ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler gösterilmiştir. İstatiksel analizlerde gruplar arası karşılaştırma analizleri olan bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü varyans analiz (ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. Bu yöntemler için temel varsayımlar puanların normalliği ile veri sayısının bağımsız değişkenin her kategorisinde yeterli olması (N>30) her bir araştırma problemi için test edilmiş ve gerekli varsayımlar sağlandığı görülmüştür. İki ölçek arasındaki ilişkide Pearson korelasyon analizi ile basit doğrusal regresyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. İstatiksel analizler .05 anlamlılık düzeyinde %95 güven aralığında test edilmiştir.

Bilinçli farkındalık ölçeği ve spiritüel iyi oluş ölçeklerinin yapı geçerliliğinde doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. DFA, faktör yapısı belirli olan ölçeklerde ilgili yapının doğrulanması amacıyla yapılır (Kline, 2011). Lisrel 8.80 paket program kullanılmıştır. DFA'da iki önemli kriter yer alır. Öncelikle maddeler ve boyutlar (gizil değişkenler) arasındaki regresyon katsayısının anlamlı olup olmadığı incelenir, nitekim anlamlı olmayan maddeler yapı geçerliliğini etkiler. Regresyon katsayısının anlamlılığı için her bir regresyon katsayısının t değerlerine bakılır ve bu değer sonsuzluk serbestlik derecesindeki kritik değer olan 1.96 ile karşılaştırılır. Eğer t değeri ±1.96 aralığı

dışındaysa regresyon katsayıları anlamlıdır (Çokluk vd., 2010). İkinci önemli bir kriter ise model veri uyumunun sağlanmasıdır. Model veri uyumunun sağlanması ilgili yapının doğrulandığını başka bir ifade ile yapı geçerliliğinin sağlandığını gösterir (Schumacker ve Lomax, 1996). Bu araştırmada kullanılan başlıca uyumluluk indeksleri ki-kare serbestlik derecesi oranı, tahmin hatalarının ortalamasının karekökü (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA), CFI (Comparative Fit Index - Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi), GFI(Goodness of Fit Index- İyilik Uyum İndeksi), NFI (Normed Fit Index- Normlaştırılmış Uyum İndeksi), IFI (Incremental Fit İndex - Artan Uyum İndeksi) ve SRMR (Standardized RMR-Standartlaştırılmış Kök Artık Kareler Ortalaması) uyum indeksleridir (tablo 2) Ki-karenin serbestlik derecesi ile oran 3'ten küçük olması mükemmel uyum, 3-5 aralığında ise iyi uyumu gösterir (Kline, 2011). RMSEA değeri 0.05'ten küçük ise mükemmel uyum, 0.05-0.08 arasındaysa iyi uyumu gösterir (Hoe, 2008; Schmacker ve Lomax, 1996). Ancak RMSEA değeri ile 0.05-0.10 arasında olduğunda da kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir (Cole, 1987). SRMR değeri de kötülük uyum indeksi olup RMSEA ile benzer kriterleri içerir. Diğer uyum indeksleri iyilik uyum indeksleridir ve 0,90 üzerinde olması kabul edilebilir olduğunu gösterir (ör. Schumacker ve Lomax, 1996). Model veri uyumuna ilişkin kriterler tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Model Veri Uyum Kriterleri

İndeks	**Mükemmel Uyum Ölçütü**	**İyi Uyum Ölçütü**
χ^2/sd	0-3	3-5
RMSEA	.00 ≤ RMSE ≤ .05	.05 ≤ RMSEA ≤ .10
CFI	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	.90 ≤ CFI ≤ .95
GFI	.95 ≤ NNFI ≤ 1.00	.90 ≤ NNFI ≤ .95
NFI	.95 ≤ NFI ≤ 1.00	.90 ≤ NFI ≤ .95

IFI	.95 ≤ NFI ≤ 1.00	.90 ≤ NFI ≤ .95
SRMR	.00 ≤ SRMR ≤ .05	.05 ≤ SRMR ≤ .10

Test edilen üç farklı DFA modeline ilişkin araştırma bulguları tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Model Veri Uyumu Tablosu

Ölçekler	**χ^2**	**sd**	**χ^2/sd**	**RMSEA**	**CFI**	**GFI**	**NFI**	**IFI**	**SRMR**
Bilinçli Farkındalık	290,44	90	3.27	0,073	0,95	0,92	0,92	0,95	0,053
Spiritüel İyi Oluş	1483,98	374	3.97	0,084	0,90	0,91	0,97	0,98	0,066

Her iki ölçek içinde ki-kare ve serbestlik derecesi oranı uyum değerleri iyi uyuma sahiptir. RMSEA ile SRMR değerlerine her iki ölçek benzer şekilde iyi uyuma sahiptir. CFI için bilinçli farkındalık ölçeğinde mükemmel uyum spiritüel iyi oluş ölçeğinde iyi uyum gözlenirken, GFI için her iki ölçekte iyi uyum elde edilmiştir. NFI için bilinçli farkındalık ölçeğinde iyi uyum spiritüel iyi oluş ölçeğinde mükemmel uyum gözlenirken, IFI uyum indeksi için ise her iki ölçek mükemmel uyumdadır. Bilinçli farkındalık ölçeği ve spiritüel iyi oluş ölçekleri için test edilen yapıya ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre yapı geçerliği sağlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu araştırmada İstanbul'da resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeyleri cinsiyete, medeni duruma ve yaşa göre incelenmiştir. Bu amaçlar çerçevesinde belirlenen araştırma sorularına ilişkin istatistiksel analizler yapılmış ve bulgular elde edilmiştir. Bu bölümde bulgular yer almaktadır

4.1. Bulgular

4.1.1. Betimsel istatistiklerin incelenmesi, normalliğin sınanması ve grupların karşılaştırılması

Aşağıdaki tabloda spiritüel iyi oluş ölçeği (total ve alt ölçekler) ile bilinçli farkındalık ölçeğine ait en küçük ve en büyük değerler, ortalama, standart sapma değerlerine; normalliğin sınanması amacıyla ise çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Betimsel Bilgiler

Ölçek Puanları	En Küçük	En Büyük	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	15	90	64,20	11,77	-0,562	0,535
Spiritüel İyi Oluş	2,14	5	4,14	0,62	-0,981	0,299
Aşkınlık	1	5	4,17	0,93	-1,365	1,255
Doğayla Uyum	2,29	5	4,47	0,61	-1,425	1,437
Anomi	1,14	5	3,74	0,77	-0,727	1,126

Bilinçli farkındalık ölçeği ile spiritüel iyi oluş ölçeği alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 4'de gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği tek boyutlu bir ölçek olup

ilgili maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Buna göre farkındalık puanları 15-90 arasında değişmekte olup ortalaması 64.20 ve standart sapma ise 11.77'dir. Spiritüel iyi oluş ölçek puanı ile alt boyutlarına ilişkin puanlar ise ilgili maddelerin toplanarak ortalamasının alınmasıyla elde edilmiştir. Buna göre spiritüel iyi oluş toplam puanları 2.14-5 arasında değişmekte olup ortalaması 4.14 ve standart sapması ise 0.93'dür. Alt boyutlar için aşkınlık 1-5, doğayla uyum 2.29-5 ve anomi 1.14-5 arasında değişmektedir. Doğayla uyum alt boyutu için ortalama 4.47, aşkınlık için 4.17 ve anomi için ise 3,74 olarak elde edilmiştir. Tüm puanlara ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri ise ±2 arasında elde edilmiştir ve dolayısıyla puanların dağılımı normaldir.

4.1.2. Cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutlarına ilişkin göre normalliğin sınanması ve puanlar arasında bağımsız örneklem T testi analiz sonuçları

Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Normalliğinin Sınanması

Cinsiyet	Çarpıklık		Basıklık	
	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bilinçli Farkındalık	-0,523	-0,666	-0,744	0,241
Spiritüel İyi Oluş	-1,048	-0,642	0,737	-0,679
Aşkınlık	-1,369	1,00	-1,362	-0,055
Doğayla Uyum	-1,588	-1,100	1,147	0,363
Anomi	-0,716	-0,740	1,111	1,191

Tüm ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri hem kadınlarda hem de erkeklerde ±2 arasındadır ve veri dağılımı normaldir.

Cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutlarına ilişkin puanların karşılaştırılmasında parametrik yöntem olan bağımsız örneklem t testi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için gerekli olan temel varsayımlar ölçek puanlarının normal dağılım özelliği göstermesi ve bağımsız değişkenini iki kategori olmasıdır. Ayrıca her bir kategoride örneklem büyüklüğü yeterli sayıda (N>30) olması gerekir (Pallant, 2007). Tüm temel varsayımları karşılandığı için cinsiyet değişkeni açısından parametrik bir test olan bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş ile Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasında Bağımsız Örneklem T Testi Analiz Sonuçları

Ölçek Puanları	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	Sd	P
Bilinçli Farkındalık	Kadın	297	63,90	11,44	-0,794	421	0,427
	Erkek	126	64,90	12,53			
Spiritüel İyi Oluş	Kadın	297	4,21	0,56	3,815	421	,000*
	Erkek	126	3,96	0,73			
Aşkınlık	Kadın	297	4,29	0,80	4,245	421	,000*
	Erkek	126	3,88	1,15			
Doğayla Uyum	Kadın	297	4,53	0,57	3,151	421	0,002*
	Erkek	126	4,33	0,68			
Anomi	Kadın	297	3,72	0,77	-0,749	421	0,454
	Erkek	126	3,78	0,77			

*$p<.05$

Cinsiyete göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı fark yoktur ($t_{(421)}$=-0.794, p>.05). Cinsiyete göre öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ölçeği toplam

puanları (t(421)=3.815, p<.05) ile aşkınlık (t(421)=4.245, p<.05) ve doğayla uyum (t(421)=3.151, p<.05) alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı fark elde edilmiştir. Kadınların hem spiritüel iyi oluş toplam puan ortalaması hem de aşkınlık ile doğaya uyum puan ortalaması erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Ancak cinsiyete göre öğretmenlerin anomi alt boyutu puanları arasında anlamlı fark yoktur ($t_{(421)}$ =-0.749, p>.05).

4.1.2. Medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutlarına ilişkin normalliğin sınanması ve puanlar arasında bağımsız örneklem T testi analiz sonuçları

Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin Medeni Durum Değişkenine Göre Normalliğinin Sınanması

Medeni Durum	Çarpıklık		Basıklık	
	Evli	Bekar	Evli	Bekar
Bilinçli Farkındalık	-0,657	-0,305	0,752	-0,005
Spiritüel İyi Oluş	-0,955	-1,070	0,203	0,635
Aşkınlık	-1,333	1,00	1,244	-0,055
Doğayla Uyum	-1,335	-1,710	1,100	1,170
Anomi	-0,733	-1,466	1,292	1,404

Tüm ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri evlilerde ve bekarlarda ±2 arasındadır ve veri dağılımı normaldir.

Tablo 8. Medeni Duruma Göre Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş ile Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasında Bağımsız Örneklem T Testi Analiz Sonuçları

Ölçek Puanları	Medeni Durum	N	Ortalama	SS	t	Sd	P
Bilinçli Farkındalık	Bekâr	118	63,36	11,26	-0,906	421	0,365
	Evli	305	64,52	11,96			
Spiritüel İyi Oluş	Bekâr	118	4,11	0,61	-0,546	421	0,585
	Evli	305	4,15	0,63			
Aşkınlık	Bekâr	118	4,19	0,95	0,288	421	0,774
	Evli	305	4,16	0,93			
Doğayla Uyum	Bekâr	118	4,52	0,56	1,034	421	0,302
	Evli	305	4,45	0,63			
Anomi	Bekâr	118	3,54	0,85	-3,445	421	0,001*
	Evli	305	3,82	0,72			

*$p<.05$

Medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı fark yoktur ($t_{(421)}$ =-0.906, p>.05). Medeni duruma göre öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ölçeği alt boyutlarından anomi alt boyutuna ilişkin puanlar arasında anlamlı fark vardır ($t_{(421)}$ =-3.445, p<.05). Evli öğretmenlerin anomi puan ortalaması bekar öğretmenlere göre anlamlı ölçüde daha yüksektir. Ancak medeni duruma göre öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ölçeği toplam puanları ($t_{(421)}$ =-0.546, p>.05) ile aşkınlık ($t_{(421)}$=0.288, p>.05) ve doğayla uyum ($t_{(421)}$=1.034, p>.05) alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı fark yoktur.

4.1.3. Yaş değişkenine göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutlarına ilişkin normalliğin sınanması ve ppuanlar arasında ANOVA sonuçları

Tablo 9. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre Normalliğinin Sınanması

Ölçekler	Yaş	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	30 yaş ve altı	-0,939	1,163
	31- 40 yaş	-0,378	-0,370
	41- 50 yaş	-0,634	O,821
	50 yaş ve üzeri	-0,215	-0,793
Spiritüel İyi Oluş	30 yaş ve altı	-1,176	1,585
	31- 40 yaş	-0,988	0,195
	41- 50 yaş	-0,933	0,100
	50 yaş ve üzeri	-0,653	-0,566
Aşkınlık	30 yaş ve altı	1,189	-0,765
	31- 40 yaş	-0,243	1,238
	41- 50 yaş	1,356	0,253
	50 yaş ve üzeri	-1,234	-0,323
Doğayla Uyum	30 yaş ve altı	0,434	1,654
	31- 40 yaş	-0,253	1,768

	41- 50 yaş	1,456	-1,764
	50 yaş ve üzeri	1,321	-0,165
Anomi	30 yaş ve altı	0,111	0,962
	31- 40 yaş	0,697	0,794
	41-50 yaş	0,873	1,263
	50 yaş ve üzeri	1,111	-0,736

Tüm ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri yaş gruplarında ±2 arasındadır ve veri dağılımı normaldir.

Tablo 10. Yaş Değişkenine Göre Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş ile Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasında ANOVA Sonuçları

Ölçek Puanları	Yaş	N	Ortalama	SS	F	P	Fark**
Bilinçli Farkındalık	30 yaş ve altı	90	62,44	12,46	1,056	0,367	
	31-40 yaş	183	64,54	11,60			
	41-50 yaş	100	65,35	11,60			
	50 yaş üzeri	50	63,80	11,45			
Spiritüel İyi Oluş	30 yaş ve altı	90	4,16	0,56	2,407	0,067	
	31-40 yaş	183	4,12	0,64			
	41-50 yaş	100	4,24	0,58			
	50 yaş üzeri	50	3,95	0,69			
Aşkınlık	30 yaş ve altı	90	4,30	0,79	2,267	0,080	

	31-40 yaş	183	4,12	0,98			
	41-50 yaş	100	4,26	0,84			
	50 yaş üzeri	50	3,91	1,14			
Doğayla Uyum	30 yaş ve altı	90	4,49	0,54	1,765	0,153	
	31-40 yaş	183	4,50	0,63			
	41-50 yaş	100	4,50	0,59			
	50 yaş üzeri	50	4,29	0,69			
Anomi	30 yaş ve altı	90	3,52	0,88	4,693	0,003*	1 ile 2-3**
	31-40 yaş	183	3,75	0,75			
	41-50 yaş	100	3,93	0,63			
	50 yaş üzeri	50	3,71	0,78			

1:30 yaş ve altı, 2:31-40 yaş; 3: 41-50 yaş;4: 50 yaş ve üzeri

**p<.05; **LSD*

Yaş değişkenine göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı fark yoktur (F (3,419) =-1.056, p>.05). Yaş değişkenine göre öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ölçeği alt boyutlarından anomi alt boyutuna ilişkin puanlar arasında anlamlı fark vardır (F (3,419) =4.693, p>.05). Anomi boyutu için yaşa göre elde edilen farkın hangi gruplardan kaynaklı olduğu ise en çok kullanılan yöntemlerden biri olan LSD çoklu karşılaştırma yöntemi ile analiz edilmiş ve farkın hangi gruplar arasında olduğu fark sütununda belirtilmiştir. Buna göre 30 yaş ve altında öğretmenler ile 31-40 yaş ve 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin anomi puanları arasında anlamlı fark vardır (p<.05) ve 31-40 yaş ile 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin anomi puan ortalaması 30 yaş ve altındaki öğretmenlere göre daha yüksektir. Anomi alt boyutu için diğer yaş grupları arasında ise anlamlı fark yoktur. Yaşa göre öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ölçeği toplam puanları

($F(3,419)=2.407$, $p>.05$) ile aşkınlık ($F(3,419)=2.267$, $p>.05$) ve doğayla uyum ($F(3,419)=1.765$, $p>.05$) alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı yoktur.

4.1.4. Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş srasındaki ilişkilerin incelenmesi

Öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutları arasında ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bu yöntem için değişkenler sürekli ve normal dağılım özelliği göstermesi gerekmektedir Korelasyon katsayısı yorumlanmasında ise Baykul (2010) şu değerleri belirtmiştir:

- r>0.70 ise yüksek ilişki
- 0.40<r<0.70 ise orta düzeyde ilişki
- r<0.40 ise zayıf ilişki

Tablo 11. Bilinçli Farkındalık ve Spiritüel İyi Oluş Puanları Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
1.Bilinçli Farkındalık	1				
2.Aşkınlık	-0,07	1			
3.Doğa ile Uyum	0,051	,603**	1		
4.Anomi	0,362**	0,039	0,055	1	
5.Spiritüel İyi Oluş Total	0,065	,934**	,719**	,341**	1

**p<.01

Bilinçli farkındalık puanları ile anomi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki elde edilmiştir (r=0.362, $p<.01$). Buna göre,

öğretmenlerin bilinçli farkındalık puanları arttıkça anomi puanları artmaktadır. Ancak öğretmenlerin bilinçli farkındalık puanları ile spiritüel iyi oluş total puan, doğa ile uyum ve aşkınlık alt boyutlarına ilişkin puanlar arasında anlamlı ilişki yoktur (p>.05). Spiritüel iyi oluş düzeyi total puanı, tüm alt ölçekler ile anlamlı ve pozitif düzeyde ilişkilidir (p>.05).

4.1.5. Bilinçli farkındalık düzeyini yordama da spiritüel iyi oluş ve alt ölçeklerinin etkisinin incelenmesi

Öğretmenlerin spiritüel iyi oluş alt boyutları olan anomi, doğa ile uyum ve aşkınlık düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeylerine olan etkisinde basit doğrusal regresyon analiz kullanılmıştır. Bu yöntemde bir bağımlı ve bir bağımsız değişken yer alır. Çoklu doğrusal regresyonda ise birden fazla bağımsız değişken yer alır ancak bu yöntemin temel varsayımı hem bağımlı hem de bağımsız değişkenler sürekli olmalı ayrıca bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında anlamlı ilişki olması gerekir. (Pallant, 2007). Tablo 11'de yer alan korelasyon tablosunda da görüldüğü gibi bağımlı değişken olan bilinçli farkındalık puanları ile spiritüel iyi oluş ölçeği alt boyutları doğayla uyum ve aşkınlık arasında anlamlı ilişki olmadığından varsayım sağlanmamış ve modelde sadece anomi alt boyutu test edilmiştir. Bundan dolayı kurulan regresyon modeli basit doğrusal regresyon modelidir.

Basit doğrusal regresyon varsayımına baktığımızda bağımlı değişken, sürekli ve normal olmalı, bağımsız değişken normal dağılım göstermeli ve veri sayısı yeterli olmalıdır. Varyans artışı faktörü (VİF) değeri ve tolerans değeri çoklu regresyon analizinde bakılmaktadır. Basit doğrusal regresyonda hataların bağımsızlığı olan Durbin Watson katsayısı test edilmektedir. Durbin Watson katsayısı 1,5 ve 2,5 arasında değer aldığında değerler arasında ilişki olmadığını gösterir (Pallant, 2007). Bu çalışmada Durbin-Watson katsayısı 1,880 olarak elde edilmiş olup varsayım sağlanmıştır. Basit doğrusal regresyona ilişkin analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 12. Bilinçli Farkındalığı Yordamada Spiritüel İyi oluş Alt Boyutu Anominin Etkisine Dair Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Standartlaştırılmış β Katsayısı	T	P
Sabit	43,415	2,66		16,321	,000
Anomi	5,555	0,696	0,362	7,975	,000
$F_{(1,421)}$=63.603; p<.001 R=0.362; R^2=0.131					

Öğretmenlerin anomi puanlarının bilinçli farkındalık puanlarına olan etkisine ilişkin kurulan basit doğrusal regresyon modeli anlamlıdır ($F_{(1,421)}$=63.603, p=<.001). Bilinçli farkındalık puanlarındaki değişkenliğin %13,1'i anomi puanları tarafından açıklanır. Anomi puanları bilinçli farkındalık düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir (B=5.555, t=7.975, p<.05). Anomi puanlarında 1 birimlik artış olduğunda bilinçli farkındalık puanlarında 5.555 birimlik artma olur. Tablo 12'de kurulan basit regresyona ait denklem şu şekildedir:

Bilinçli Farkındalık=43.415+5.555*Anomi

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

İstanbul'da resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş olan çalışmanın bu bölümünde araştırmanın bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve araştırmanın sonuçlarına ilişkin olarak sonuç ve öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmada İstanbul'da resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin; bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunlara ek olarak, öğretmenlerin cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenleri ile bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutları açısından inceleyen istatistikler sonucu elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalar ile ilişkilendirilerek aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmaya katılanların betimsel bilgilerine ve demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni durum, yaş) ilişkin bulguların tartışılması

Öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri puanı ortalama 64,2 olarak çıkmıştır. Spiritüel iyi oluş düzeyi puanı 5 üzerinden ortalama 4,14 çıkmıştır ve spiritüel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarına baktığımızda 5 üzerinden aşkınlık alt boyutu ortalaması 4,17 doğayla uyum ortalaması 4,47 ve anomi ortalaması 3,74 çıkmıştır, öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyinde en yüksek alt boyutu olan doğayla uyum ortalamasının en yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazında çalışmamıza benzeyen bilinçli farkındalık düzeyi benzer çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; farklı bilinçli farkındalık düzeyine sahip psikolojik danışman adaylarıyla yapılan bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi çalışmasında psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyi yüksek çıkmıştır (Tezcan, 2021). Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilerin incelenmesi araştırmasında öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksektir (Ceylin-Gürpınar, 2021). Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlilik düzeyleri ile bazı değişkenlerin incelenmesi çalışmasında öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek çıkmıştır (Kaya, 2021). Sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında bilinçli farkındalık düzeyi yüksek

çıkmıştır (Akkaya, 2019). Alan yazında çalışmamızı destekleyen, öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeylerini inceleyen benzer araştırmalar bulunmaktadır fakat spiritüel iyi oluş ile ilgili çalışmaların daha çok sağlık alanında yapıldığı görülmektedir (Çiçekli, 2019; Doğan, 2019; Kaplan, 2020; Karatay, 2019; Yılmaz, 2019; Yorulmaz, 2021). Öğretmenlerle gerçekleştirilen bazı çalışmalarda, bu çalışmanın bulgularına benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Özden (2019)'nin yaptığı çalışmada öğretmenlerde spiritüel iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri yüksek çıkmıştır. Spiritüel iyi oluş, psikolojik iyi oluşu açıklamada alan yazınınında sıklıkla incelenen bir kavramdır. Bireylerin iyi oluşunu spiritüel iyi oluşun, nasıl etkilediğini inceleyen pek çok araştırma mevcttur. Örneğin, Emmons'un (1999) belirttiği gibi spiritüel iyi oluş daha iyi bir sağlık ve iyi oluşu da beraberinde getirmektedir. Bhatti ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada spiriütellik (fiziksel, psikolojik, sosyal, çevresel) ile hayat kalitesi ve sağlık arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (akt. Kardaş, 2017). Spiritüalitenin, Lau ve arkadaşlarının (2014) 1160 Çinli üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada hayat kalitesi, öğrenme ve anlam oluşturma, kişisel ve sosyal dönüşüm için önemli olduğu bulunmuştur (Lau vd., 2014). Tüm bu çalışmalar neticesinde, öğretmenlerin spiritüel iyi oluş puanlarının yüksek çıkmasının, öğretmenlik gibi manevi anlamda mesleki doyumun önemli olduğu bir uzmanlık alanında önemli olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyete göre kadın ve erkek öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri benzerdir. Bu çalışmada olduğu gibi cinsiyete göre bilinçli farkındalığın benzer olduğunu saptayan çalışmalar da vardır. Örneğin; anaokulu öğretmenleriyle yapılan bilinçli farkındalık ve duygu yönetme becerileri arasındaki ilişkide öz-yeterlilik aracı etkisinin incelenmesi çalışmasında anaokulu öğretmenlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre benzerdir (Şenay, 2021). COVID-19 sürecinde okul psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmamıştır (Uğur, 2021). Benzer şekilde Hatay'da özel eğitim öğretmenleriyle yapılan çalışmada bilinçli farkındalık cinsiyete göre farklılaşmamaktadır (Kaya, 2021). Lise müdürleriyle yapılan çalışamda bilinçli farkındalık ile cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Özgün, 2018). Farklı yaş gruplarıyla yapılan çalışmalarda da cinsiyet değişkeninin etkili olmadığına ilişkin sonuçlar alan yazında mevcuttur. Örneğin, lise öğrencileriyle yapılan bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programının bilinçli farkındalık ve diğer

değişkenlerle incelendiği çalışmada cinsiyete göre anlamlı fark görülmemiştir (Güldal, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Şahin, 2018). Alan yazın incelendiğinde cinsiyet değişkeninin anlamlı fark oluşturduğu çalışmalarda olduğu da görülmektedir. Bazı çalışmalarda kadınların bazı çalışmalarda erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri istatiksel olarak daha yüksek bulunmuştur (ör. Akkaya, 2019; Arslan, 2018; Kocaaslan, 2016; Zümbül, 2019).

Cinsiyet, kişiyi biyolojik olarak tanımlayan bireyin düşüncesini, hayat tarzını, yönelimlerini etkileyen önemli değişkenlerden birisidir (Arıcı, 2011). Toplumsal cinsiyet kavramına baktığımızda da kişinin deneyimleriyle ve zamanla değişime uğrayan bir yapı olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Kandemir ve Sezgin-Kartgün, 2022). Bu çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre benzer çıkması, seçilen örneklemin özellikleri ile ilgili olabilir. Öğretmenlik mesleğinden beklenenlerin cinsiyete göre değişmemesi nedeniyle, kadın ve erkek öğretmenler arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından fark çıkmamış olması mümkündür.

Çalışmanın bulgularında cinsiyete göre kadın ve erkeklerin spiritüel iyi oluş düzeylerine baktığımızda kadınların hem spiritüel iyi oluş düzeyleri hem de alt boyutları olan aşkınlık ve doğayla uyum puanları erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Alan yazına baktığımızda bu çalışmada olduğu gibi cinsiyet değişkenine göre spiritüel iyi oluş puanlarının farklılaştığı çalışmalar mevcuttur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada kadınların spiritüel iyi oluş ve alt boyutu olan doğayla uyum puanının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmada aşkınlık ve anomi alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (Celayir, 2020). İstanbul'da öğretmenlerle yapılan spiritüel iyi oluş ve mutluluk ilişkisinin incelendiği çalışmada spiritüel iyi oluş düzeylerinin kadınların erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz, 2019). Üniversite öğrencilerinin sanal kimlik ile spiritüel iyi oluşun narsistlik eğilimleri yordayıcılığı araştırmasında kadın öğrencilerin spiritüel iyi oluş düzeyi ile alt boyutları olan aşkınlık ve doğayla uyum puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır, kadın öğrencilerin anomi puanları anlamlı düzeyde olmamasına rağmen yüksek bulunmuştur (Kardaş, 2017). Spiritüel iyi oluş ve manevi (dini) duyguların değerlendirildiği bir çalışmada kadınların spiritüel iyi oluş ve

alt boyut olan aşkınlık puanı erkeklere göre yüksek bulunmuştur (Brown vd., 2013). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada kadınların spiritüel iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Jafari vd., 2010). Kanser olan ergen öğrencilerle yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin spiritüel iyi oluş düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Hendricks-Ferguson, 2006). Spiritüel iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur (ör. Akbulut, 2020; Duracak, 2021; Gomez ve Fisher, 2005).

Spiritüel iyi oluşun bireyin iç dünyası ile ilgili bir durum olduğu düşünüldüğünde, kadınların iç dünyalarını erkeklere göre daha fazla paylaştığına, duygusal ve içsel süreçlere daha önem verdiklerine dair oluşan sosyal kabuller, kadınların spiritüel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak yüksek çıkması olarak yorumlanabilir. Ayrıca kadınların spiritüel eğilimlerinin daha fazla olması, spiritüel etkinliklere kadınların daha fazla katılım sağlaması nedeniyle de bu fark oluşmuş olabilir. Cengiz ve arkadaşlarının 2018-2020 tarihleri arasında Türkiye'de spiritüel arayışlarla ilgili yaptığı çalışmada da bu durum görülmektedir. Çalışmalarına göre kadınların spiritüel faaliyetlere katılma oranı daha yüksektir (Cengiz vd., 2020).

Medeni duruma göre evli ve bekar öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri benzerdir. Bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni durum değişkeniyle farklılaşmadığını saptayan bu çalışmayı destekleyen çalışmalar vardır. Örneğin, anaokulu öğretmenleriyle yapılan bilinçli farkındalık, duygu yönetme, öz-yeterlilik arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada medeni durum değişkeni anlamlı bir fark olarak görülmemiştir (Şenay, 2021). Özel öğretim öğretmenleriyle bilinçli farkındalık temelli öz yeterlilik düzeyinin incelenmesi çalışmasında medeni duruma göre anlamlı fark çıkmamıştır (Kaya, 2021). Hemşirelerle yapılan spiritüel iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi çalışmasında medeni duruma değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir (Yorulmaz, 2021). Sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir (Akkaya, 2019). Bilinçli farkındalık düzeyinin medeni duruma göre farklı olduğu çalışmalar da vardır. Okul öncesi kadın öğretmenlerle yapılan bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme ilişkisinin incelenmesi çalışmasında, evli öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Acer, 2018). Bilinçli farkındalığın evli ve

bekar öğretmenlerde benzer çıkması katılımcıların özellikleriyle ilgili olabilir. Öğretmenlerin okulda karşılaştıkları yıldırmaya (mobing) ilişkin medeni durumun etkisinin olmadığı, meta analiz çalışmasında öğretmenlerin evli ve bekar olmalarının karşılaştıkları sorunlarla ilgili bir fark oluşturmadığı görülmektedir (Kış, 2016). Öğretmenlerin bilinçli farkındalık becerilerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmaması, bu araştırmayı yürüten araştırmacı tarafından öğretmenlik mesleğinden beklenilenin medeni duruma göre değişmemesinden kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Bilinçli farkındalık ölçeğindeki sonuçlara paralel şekilde, spiritüel iyi oluş düzeyi bu çalışmada medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Alt ölçeklere bakıldığında ise evli öğretmenlerin spiritüel iyi oluş alt boyutu olan anomi puan ortalaması bekar öğretmenlere göre daha yüksektir. Alan yazına baktığımızda spiritüel iyi oluş düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını belirten çalışma vardır (Akbulut, 2020). Hemşirelerle yapılan spiritüel iyi oluş ile bilinçli farkındalığın arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada spiritüel iyi oluş toplam puan ve alt boyutları olan aşkınlık ve doğayla uyum arasında anlamlı fark bulunmamış, anomi alt boyutunda bekar hemşirelerin puan ortalamaları, evli hemşirelere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Yorulmaz, 2021). Medeni duruma göre evli öğretmenlerin anomi ortalamasının bekar öğretmenlere göre yüksek çıkması, COVID-19 pandemisinin etkisinin sürüyor olması ve evli öğretmenlerin kendi sorumluluklarıyla birlikte ailelerine yönelik de sorumluluklarının olması ve bu durumun da yaşadıkları endişeyi arttırıyor olması şeklinde yorumlanabilir. Anomi hayattan keyif almama, hayatın olumsuzluklarla dolu olduğunu düşünme gibi anlamları ifade etmektedir. COVID-19 pandemisiyle evli öğretmenlerin kendi ve ailelerine dönük sağlık endişeleri, ekonomik sorunları daha fazla yaşıyor olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazına baktığımızda Mogilner ve arkadaşları (2011) bireylerin yaş aldıkça anda olma durumlarının daha arttığını ifade etmektedirler (akt. Güldal, 2019). Bu açıdan yaş değişkenine göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Bu çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Sınıf öğretmenleriyle yapılan çalışmada bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre anlamlı fark

oluşturmamaktadır (Akkaya, 2019). Lise müdürlerinin bilinçli farkındalık düzeyinin de yaş açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Özgün, 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da yaş değişkeni açısından bir farklılık bulunmamıştır (Şahin, 2018). Hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyinin incelendiği çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı bir fark çıkmamıştır (Yorulmaz, 2021). Bilinçli farkındalık düzeyinin yaş değişkenine göre değiştiğinin ifade edildiği çalışmalar da vardır. Kadın okul öncesi öğretmenlerle yapılan bir çalışmada yaş değişkeni ile bilinçli farkındalık skorlarının farklılaştığı ortaya çıkmıştır. 34 yaş ve üzeri öğretmenlerin ortalaması 25 yaş ve altı 26-28 yaşa göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır (Acer, 2018). Bosna'da yapılan bir çalışmada yaşlı katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin genç katılımcılara göre yüksek çıktığı belirtilmiştir (Alispahic vd., 2017). Lisans öğreniminde profesyonel müzik eğitimi alan öğrencilerle yapılan bir çalışmada yaş arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı bulunmuştur (Kocaaslan, 2016). Erişkinlerde bilinçli farkındalık düzeylerinin çocukluk travmalarıyla ilişkisinin incelendiği bir çalışmada yaş arttıkça bilinçli farkındalık puanının arttığı bulunmuştur (Çelik, 2020).

Yaşa göre öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark yoktur. Anomi alt boyutunda öğretmenin yaşına göre anlamlı fark vardır. 31-40 yaş ile 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin anomi puan ortalaması 30 yaş ve altındaki öğretmenlere göre daha yüksektir. Yaşa göre öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ölçeği toplam puanları aşkınlık ve doğayla uyum alt boyutlarında anlamlı bir fark yoktur. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, aşkınlık puanında 23-24 yaştaki öğrencilerin anlamlı olmayan düzeyde yüksek, doğayla uyum puanında 23-24 ve 16-18 yaşta olan öğrencilerin 21-22 yaş aralığındaki öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, anomi puanında ise 25 yaş ve üzerindeki öğrencilerin anlamlı olmayan düzeyde yüksek çıkmıştır (Kardaş, 2017). Alan yazın incelendiğinde yaş değişkenine göre spirütüel iyi oluşun değişmediğini raporlayan çalışmalar da vardır. İstanbul'da öğretmenlerle yapılan spiritüel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin incelendiği çalışmada spiritüel iyi oluş ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmadığı raporlanmıştır (Yılmaz, 2019). Hemşirelerle yapılan spiritüel iyi oluş ve bilinçli farkındalığın incelendiği çalışmada spiritüel iyi oluş ve alt boyutları olan aşkınlık ve doğayla uyum arasında anlamlı fark bulunmamıştır, anomi alt boyutunda ise anlamlı fark bulunmuş ve yaş arttıkça anomi düzey puanının azaldığı görülmüştür (Yorulmaz, 2021).

Yaş değişkenine göre spiritüel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından anomi puanlarının 31-40 yaş ve 41-50 yaş aralığının 30 yaş ve altı gruba göre yüksek çıkmasının sebebi, COVID-19 pandemisinin etkisinin sürüyor olması ve sağlıkla ilgili endişelerin olması olarak düşünülmektedir. Yaş arttıkça deneyimin artması ve kabullenme gibi süreçlerin hayata yansımasıyla öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ve alt boyutları aşkınlık ve doğayla uyum puanında artış, anomi puanında azalma beklenmektedir fakat çalışmanın yapıldığı süreçte COVID-19 pandemisinin etkisinin sürüyor olması ve yaşa bağlı olarak risklerin artması nedeniyle anomi puanında 31-40 yaş ve 41-50 yaş gruplarında yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ülkemizde çok çalışılan bir konudur. Bu kadar çok çalışılan bir konunun demografik değişkenlere ilişkin (cinsiyet, medeni durum, yaş, çalışma süresi) alan yazında çok az tartışıldığı görülmektedir. Çalışmalar daha çok bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, duygu yönetme becerileri, travma sonrası büyüme, iyilik hali, bilişsel esneklik gibi farklı değişkenlere ilişkin öğretmenlerle ve psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalardır (Gürpınar, 2021; Tezcan, 2021; Şenay, 2021; Uğur, 2021; Yağcı, 2022; Yıldız, 2021). Spiritüel iyi oluş ile ilgili ise ülkemizde az çalışmaya rastlanmaktadır. Çalışmaların çoğu sağlık alanından hemşirelikle ilgilidir. Spiritüel iyi oluş ile bağlanma stilleri, olumlu sosyal davranış, öz-duyarlılık, mutluluk gibi değişkenler arasındaki ilişkisi üzerine tartışılmıştır (Demir- Celayir, 2020; Nurkan, 2020; Yılmaz, 2019). Spiritüel iyi oluşun, günlük pratiklerdeki yeri gibi eğitim-öğretimde farklı demografik değişkenlerle çalışılmasıyla ve tartışılmasıyla alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

"Öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutları (aşkınlık, doğayla uyum ve anomi) arasında anlamlı ilişki var mıdır?" ve "Öğretmenlerin spiritüel iyi oluş alt boyutları olan anomi, doğa ile uyum ve aşkınlık düzeyleri bilinçli farkındalık düzeylerini ne düzeyde açıklamaktadır?" Araştırma Sorularının Tartışılması

Bilinçli farkındalık ile spiritüel iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş alt boyutları olan aşkınlık ve doğa ile uyum arasında anlamlı ilişki yoktur. Spiritüel iyi oluş ölçeğinin alt boyutu olan anomi ile arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki elde edilmiştir.

Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş total puanları arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasının nedeni, spiritüellik felsefi ve dini olarak kişi için ne anlam ifade ediyorsa onun benimsenmesi olarak anlaşılırken, bilinçli farkındalık bu inanca yaklaşmanın bir yolu olarak kabul ediliyor olması olabilir. Bir diğer neden ise, spiritüelliğin çok fazla bireysel, deneyimsel ve hislere dayalı olup ölçmenin zor olması olabilir. İlişkinin çıkmamasına yapılabilecek bir başka açıklama ise, bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşun teorik olarak birbirini içermesine rağmen ilişki çıkmasını zorunlu kılmaması olabilir.

Bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluşuna etki ettiği çalışmalarla kanıtlanmıştır (Baer vd., 2008; Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluşunu olumlu anlamda etkileyip spiriütel iyi oluşun alt boyutu olan anomi, (hayattan memnun olmama, hoşnutsuzluk, anlam ve amacın olmaması) ile zayıf yönlü pozitif ilişki çıkmasının sebebinin COVID-19 pandemisinin etkisinin sürüyor olması ve bu süreçte öğretmenlerin maske ile ders anlatması, kendi ve çevrelerinden gelen ölüm haberleri, COVID olabilme endişesi olabileceği düşünülmektedir. Alan yazında çalışmamızla benzer sonuçlar içeren hemşirelerle yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, spiritüel iyi oluş alt boyutlarından aşkınlık ile zayıf, doğayla uyum ile orta düzeyde ve pozitif ilişki bulunmuştur (Yorulmaz, 2021). Leigh ve arkadaşlarının (2005) bilinçli farkındalık, spiritüellik ve alkol, tütün, madde kullanımıyla ilgili üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık ve spiritüellik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öğretmenlerin spiritüel iyi oluş alt boyutu olan anomi, doğa ile uyum ve aşkınlık alt boyutlarında ilişki olmadığından varsayım sağlanmamış ve anomi alt boyutu test edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre öğretmenlerin anomi puanları bilinçli farkındalık düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir. Alan yazına baktığımızda Leigh ve arkadaşlarının (2005) çalışmasıda sigara ve madde kullanımının spiritüellikle arasında negatif, bilinçli farkındalıkla pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin alkol, sigara, madde kullanımının fazla olduğu ve artan vücut duyumlarına karşı daha duyarlı olabileceği için rahatsız edici duygusal ve fiziksel durumlardan kaçınmak amacıyla kullandığından bilinçli farkındalık ile ilişkili olabileceği yorumunu yapmışlardır. Bu çalışma da benzer olarak bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşun alt

boyutu olan olumsuzluğu ifade eden anomi arasında pozitif yönlü zayıf ilişki çıkmasını kısmen açıklayabilir.

Salgın süreçlerinde psikojik iyi oluş halinin erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve daha az kaygı yaşadıkları yapılan çalışmalarda görülmüştür. Kadınların salgın süreçlerinde daha fazla farkındalık sahibi olmaları, psikolojik olarak daha fazla etkilenmeleri Glasso ve arkadaşları'nın (2020) yaptığı çalışmada ifade edilmiştir.

COVID-19 süreci ve sonrasına baktığımızda öğretmenlerin yaşadığı belli sıkıntılar olduğu görülmektedir. COVID-19, pandemi sürecinde en çok etkilenen alanlardan biri eğitim faaliyetleridir. COVID-19 pandemisiyle birlikte eğitim faaliyetlerinin bir süre uzaktan eğitime geçilerek yapılması ve bu sürecin kilit noktasında olan öğretmenlerin zorluklarla karşılaşmaları olasıdır. Çalışmanın yapıldığı zamanda yüz yüze eğitime geçilmiş olması ve öğretmenlerin maske ile ders anlatması, öğretmenlerin çalışma koşulları ve durumdan hoşnut olmamasının bilinçli farkındalık ile anomi arasındaki pozitif yönlü zayıf ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir. Kılıç-Özmen'in (2022) de COVID-19 pandemisi sonrası ilkokullarda sınıf öğretmeni, veli ve akademisyen görüşlerini alarak yaptığı çalışmada eğitim faaliyetlerinde etkililiğin artırılması adına öğretimin yeniden yapılandırılması, dijital yeterlilik, ders tasarımları gibi noktalarda düzenleme yapılması gerektiği önerilmiştir. Eğitim faaliyetlerinin düzenlenmesi noktasında öğretmenden beklenenler COVID-19 pandemi sürecinde daha da artmıştır. Çalışmanın veri toplama aşamasında öğretmenlerin hala maske takarak derse giriyor olmaları, öğretmenlerin yaşadığı COVID olma korkusu, ölüm ve hastalıkların konuşulan yaygın bir konu olması, okullarda ders materyallerinin değişmesi, karantina süreci sonrası yeniden okulda eğitime devam etme gibi problemler öğretmenler açısından verilerin toplandığı süreçte devam eden sorunlardır. Tüm bu sorunlar nedeniyle, bu çalışmanın bulgularından olan öğretmenlerde bilinçli farkındalıkla anomi arasındaki pozitif yönlü zayıf ilişkinin açıklanabileceği araştırmacı tarafından düşünülmektedir. Öğretmenlerde hayatın anlamsız, boş ve olumsuzluklarla dolu olduğunu ifade eden bir terim olarak anomi ile anda kalmayı ifade eden bilinçli farkındalık arasında zayıf da olsa pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ve ilerideki çalışmalarla bu konunun ayrıntılı irdelenmesi önemlidir.

Bu araştırmada; resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutlarının düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya

297 kadın, 126 erkek olmak üzere 423 öğretmen katılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik bilgilerini (cinsiyet, medeni durum, yaş, kıdem yılı) içeren, araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu', bilinçli farkındalık düzeylerini incelemek için uyarlanan 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği'(BİFÖ) ve spiritüel iyi oluş düzeyini ölçmek için geliştirilen 'Spiritüel İyi Oluş Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. İki ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliliği kanıtlanmıştır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ve spiritüel iyi oluş düzey ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile demografik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadınların spiritüel iyi oluş düzeyleri ve spiritüel iyi oluşun alt boyutları olan aşkınlık ve doğayla uyum puanları istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Medeni durum ve yaş değişkeniyle spiritüel iyi oluş total puanında anlamlı fark bulunmamıştır. Spiritüel iyi oluş ölçeğinin alt boyutu olan anomi, evlilerde anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ve 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubundakilerde 30 yaş ve altı gruptakilere göre yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Spiritüel iyi oluş ölçeğinin alt boyutu olan anomi ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki vardır. Öğretmenlerin anomi puanı bilinçli farkındalık düzeyini olumlu anlamda etkilemektedir, sonucu bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının nedeni spiritüel iyi oluş ölçeğinde yer alan maddelerin din kavramını çağrıştırıp katılımcıların ise spiritüaliteyi dinden bağımsız olarak görmeleri olabilir. Nitekim, dini söylemler, uygulamalar spiritüaliteyi ifade etmenin bir yolu olarak görülebilir fakat spiritüaliteyi dini inançtan bağımsız ifade etme yolları da vardır. Spiritüalite içsel, kişisel, soyut ve derinlikli olmasından açıklanması zor olduğu için de arasında ilişki çıkmamış olabilir diye düşünülmektedir. Teorik olarak alan yazına baktığımızda bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş birbirini kapsayabilir fakat bu durum ilişki çıkmasını zorunlu kılmamaktadır.

Spiritüel iyi oluşun alt boyutlarından olan anomi ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmasının nedenleri olarak, araştırmacı tarafından eğitimin dinamik bir süreç olması ve COVID-19 süreciyle birlikte eğitim-öğretim sürecinde öğretmenlerin

yaşadığı sorunların artması görülmektedir. Nitekim, çalışmayı yaptığımız zaman COVID-19 pandemi sürecinin devam ettiği ve öğretmenlerin bir yılı aşkın süredir uzaktan eğitimden hemen yüz yüze eğitime geçtiği zamandır. Bu hızlı değişim ile öğretmenlerin sürece adapte olmada sorunlar yaşamaları ve sağlıkla ilgili endişeler duyması gibi problemlerin olması olasıdır.

Bu bölümde araştırma sonuçlarıyla yapılacak çalışmalara yönelik araştırma önerileri ve uygulama önerileri olmak üzere iki ayrı değerlendirme yapılmıştır.

Araştırma Önerileri:

1-Bu çalışmada İstanbul'da devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki demografik özelliklere göre incelenmiştir. Farklı demografik özelliklerle ve açık uçlu sorularla (Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş sizin için ne anlam ifade ediyor? Günlük hayatınızda bu pratikleri ne sıklıkla kullanıyorsunuz? Bu pratikleri nereden öğrendiniz? vb.) bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluşun ele alınması, bu iki kavramın anlaşılmasını ve arasındaki ilişkilere dair daha fazla yorum yapılmasını sağlayabilir.

2- Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş ile alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş arasında hangi değişkenlerin aracılık etkisi olduğuna bakılabilir.

3- Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki nicel yöntemlerle araştırılmıştır. Daha derinlemesine bir çalışma için, nitel ve karma yöntemler kullanılabilir.

4- Alan yazına baktığımızda spiritüel iyi oluş ile ilgili az çalışma olduğu görülmektedir. Spiritüel iyi oluş ile ilgili çalışmaların arttırılması önerilmektedir.

Uygulama Önerileri:

1-Çalışmamızda katılımcıların genel bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülmüştür. Eğitim-öğretim sürecinde öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ölçülmesinin ve gerektiği durumlarda önleyici programlarla öğretmenlerin desteklenmesinin eğitim-öğretim sürecinde etkililiği artıracağı düşünülmektedir. Nitekim, öğretmenlerin bilinçli

farkındalık uygulamalarını daha fazla kullanarak bilinçli farkındalık düzeylerinde artış olabileceği, bu durumunda öğrenciler ve tüm eğitim-öğretim faaliyetleri açısından anlamlı katkılar sağlayacağı alan yazında tartışılmaktadır.

2-Psikolojik iyilik halinin bir yordayıcısı olarak spiritüel iyi oluşun arttırılmaya çalışılması COVID-19 pandemi sürecinde öğretmenler için önemlidir. Spiritüel iyi oluşun olumsuz bir alt ölçeği olarak anomi puanlarının bilinçli farkındalıkla zayıf da olsa pozitif bir ilişkisinin olması, öğretmenlerin yaşadığı bireysel ve sistemsel sorunların anlaşılması ve bu sorunlara ilişkin uygulamaların geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

KAYNAKÇA

Abenavoli, R. M., Jennings, P. A., Greenberg, M. T., Harris, A. R., ve Katz, D. A. (2013) The protective effects of mindfulness against burnout among educators. *Psychology of Education Review, 37*(2), 57–69.

Acar, S. M. (2016). Levinas'ta Aşkınlık düşüncesine giriş. *Kaygı Uludağ Üniversitesi Felsefe Dergisi*, 27, 93-110. https://doi.org/10.20981/kaygi.286882

Acer, Ç. (2018). *Okul Öncesi Öğretmenlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme İlişkisi* (Yayın no. 523719) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.

Akin-Little, K.A. ve Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, *41*(1), 155-162. https://doi.org/10.1002/pits.10147

Akkaya, O. (2019). *Sınıf Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayın no. 585100) [Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Akkol, Z. (2022). Öğretmenlerin temel sorunları Trabzon ve Akçaabat ilçesi örneği. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, *3* (3), 347-372. https://dergipark.org.tr/tr/pub/habitus/issue/69096/1073290

Aksu, M. B., Aksu, T., Apaydın, Ç., Kasalak, G., Tan, O., ve Şenol, Y. (2015). Aday öğretmenlerin uygulamalı eğitim sürecinin akran danışma ve kliniksel denetim yoluyla desteklenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *21*(2), 131-160.

Aktepe İ. ve Tolan Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. *12*(4) 534-561. https://doi.org/10.18863/pgy.692250

Albrecht, N., Albrecht, P., ve Cohen, M., (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education, 37*(12), 1-14.

Alıdına, S. (2017). *Bilinçli Farkındalık for Dummies* (Z., Babayiğit, Çev.). Nobel Yaşam.

Alispahic, S., ve Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought, 10*(1), 155-166.

Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş Görmüş Ergenlerin Gelecek Beklentisi İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluşun Rolü* (Yayın no, 656728) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık dersi*. (Z. Atalay ve K. Ögel, Çev.). Nobel Yayınları.

Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar ve Psikolojik İyi Oluş* (Yayın no.308446) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Arslan, A. Ve Tura, G. (2022). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi: Yüksekova örneği. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1* (2), 212-234. Erişim Tarihi: 01.11.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/akuned/issue/73080/1011650

Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 8* (2), 73-86. https://doi.org/10.20493/birtop.477445

Arslan, Ü., Muyan-yılık, M., Bakalım, O., Bayraktar Uyar, B. ve Sağlıklı, H. (2021). Relationship between Intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during the COVID-19 Pandemic: The mediating role of mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal, 50* (1), 379-399. Erişim Tarihi: 01.11.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuefd/issue/59484/844268

Aslan Gördesli, M. ve Billur Örnek, D. (2022). Mindfulness in teaching and positive characteristics in teachers: Prosocial behaviors as mediator. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 12* (65), 189-200. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1138253

Atalay, M. (2020). *Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi* (Yayın no. 642265) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Atalay, Z. (2021). *Mindfulness-bilinçli farkındalık farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Aydın, Y. ve Karaman, H. B. (2021). The relationship between mindfulness and psychological well-being of school counselors: mediating effect of work-related psychological flexibility. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 101-112. https://doi.org/10.24106/kefdergi.741469

Ayten, A. (2005). Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi,* 29, 185-204.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329-342. https://doi.org/10.1177/1073191107313003

Balım, A. G., Altay, E., ve Öztaş, B. (2022). COVİD-19 sürecinde uzaktan eğitime yönelik öğretmenler üzerine yapılan çalışmaların incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (62), 503-526. https://doi.org/10.21764/maeuefd.1030050

Bash, A. (2004). Spirituality: the Emperor's new clothes? *Journal of Clinical Nursing, 13*(1), 11-16. https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2003.00838.x

Baykul, Y. (2010). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Bayram, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri İle Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayın no. 539700) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Beck, Clive (1986). "Education for Spirituality". *Interchange* (17), 148-156. https://doi.org/10.1007/BF01807476

Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi.* İatanbul: Episilon Yayınları

Bliss, S. A. (2017). Exploring Shunyata (emptiness) and the cultivation of mindfulness practices: Educators finding their zero-point balance. *Childhood Education, 93*(2), 114-118. https://doi.org/10.1080/00094056.2017.1300489

Boyalı, C. (2022). Spirituality as part of whole: gestalt therapy's view of spirituality. *Spiritual Psychology And Counseling, 7*(2), 157-178. https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.2.173

Boydak-Özan, M., ve Yavuz-Özdemir, T. (Ed). (2018). *Eğitim bilimine giriş.* Ankara: Asos Yayınları

Boylu, Ş. A. (2018). *Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın no. 528016) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bozkurt, S. (2006). *Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın no.186946) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Bozoğlan, S. (2022). *İnmeli Hastalarda Spiritüel İyi Oluş, Konfor İlişkisi ve Etkileyen Faktörler* (Yayın no. 743830) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Brome, vd. (2000). An examination of spirituality among african american women in recovery from substance abuse. *Journal of Black Psychology, 26*(4), 470-486. https://doi.org/10.1177/0095798400026004008

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science And Practice, 11*(3), 242- 248. https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078

Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 272–281. https://doi.org/10.1080/10478400701703344

Brown, K. W., ve Cordon, S. L. (2009). *Toward a phenomenology of mindfulness. Subjective experi ence and emotional correlates*. In F. Didonna (Ed.), Clinical handbook of mindfulness. 59–81 https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_5

Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Buchanan, T. K. (2017). Mindfulness and meditation in education. *Young Children*, 69-74.

Buck, G., H. (2006). Spirituality: Concept Analysis and Model Development Article in Holistic Nursing Practice. *Holistic Nursing Practice, 20(6), 288-92.* https://doi.org/10.1097/00004650-200611000-00006

Carmody, J., Reed, G., Kristeller ve Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research. 64*(4), 393-403. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.06.015

Carson, S.H. ve Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy 24*(1), 29-43. https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5

Cengiz, K., Küçükkural Ö., ve Gür, H. (2022). *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar*. İstanbul: İletişim Yayınları

Chandler, CK, Holden, JM ve Kolander, CA (1992 "Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practise". *Journal of Counseling & Development 71* (2), 168–175. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02193.x

Chang, J., Huang, C. ve Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, *16*(5), 1149–1162. https://doi.org/10.1007/s10902- 014-9551-2.

Chapman, L. S. (1987). Developing a useful perspective on spiritual health: Love, joy, peace, and fulfillment. *American Journal of Health Promotion*, 1, 12-17. https://doi.org/10.4278/0890-1171-2.2.12

Cole, D.A. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *55*(4), 584–594. https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.4.584

Como, J. M. (2007). Spiritual practice: A literature review related to spiritual health and health outcomes. *Holistic Nursing Practice*, *21*(5), 224-236. https://doi.org/10.1097/01.HNP.0000287986.17344.02

Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: an emerging phenomenon. mindfulness, *Open Access Library Journal*, *2*(3), 186-93. http://dx.doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1

Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan İnsana*. İatanbul: Remzi Kitabevi.

Çalışkan, Ş. (2020). *Evli Bireylerde Manevi İyi Oluş, Ailede Yılmazlık ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayın no. 658751) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Çatak, P., ve Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, *47*(1), 69–73.

Çelik, S.N. (2020). *Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayın no. 646189) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].

Çelikten, M., Şanal, M., ve Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri, *Kayseri Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(*19),* 207-237. https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/25118/265225

Çetinkaya, B., Altundağ, S., ve Azak, A. (2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 8*(1), 47-50. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/meandrosmdj/issue/44007/542027

Çiçekli, N. *Açık Kalp Ameliyatı Uygulanacak Olan Hastaların Umut Düzeyi ve Spiritüel İyi Oluşlarının Belirlenmesi* (Yayın no. 617725) [Yüksek Lİsans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Demir Celayir, G. (2020). *Spiritüel İyi Oluş ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü* (Yayın no.657370) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi, *İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://dergipark.org.tr/en/pub/iupcd/issue/9442/118113

Demir, Y., Atlı, A. ve Kış, A. (2018). Medeni duruma göre empati: bir meta-analiz çalışması. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *8* (2), 431-440. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/odusobiad/issue/38639/422170

Demirhan, G. ve İnce, A. (2022). Covid 19 sürecinde öğretmenlerin pozitif liderlik algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8* (2), 10-22. https://doi.org/10.29065/usakead.1089121

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 7* (47), 17-31. Erişim Tarihi: 03.04.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42743/515880

Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406. https://doi.org/10.1177/008124630903900402

Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the interpersonal mindfulness in parenting scale* [Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University]. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://www.proquest.com/pagepdf/304835763?accountid=16519

Duracak, A. (2021). *Pandemi Sürecinde Palyatif Bakım Hastalarına Bakım Verenlerin Spiritüel İyi Oluş ve Depresyon Düzeylerinin Bakım Yüklerine Etkisi* (Yayın no. 711446) [Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Düzgüner, S. (2013). Ruh-beden ve insan-aşkın varlık ilişkisine yönelik psikolojik yaklaşımın tarihi serüveni, *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 45, 253-284. https://doi.org/10.15371/MUIFD.2013455968

Dymond S, Barnes D (1997) Behavior-analytic approaches to self-awareness. *Psychol Rec*, 47: 181-200. https://doi.org/10.1007/BF03395219

Dyson, J., Cobb, M., ve Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: a literature review. *Article in Journal of Advanced Nursing, 26*(6), 1183–1188.

Egan, R., MacLeod, R., Jaye, C., McGee, R., Baxter, J., ve Herbison, P. (2011). What is spirituality? Evidence from a New Zealand hospice study. *Mortality, 16*(4), 307–324. https://doi.org/10.1080/ 13576275.2011.613267

Eker Kaba, D. (2020). *Öğretim Elemanlarının Profesyonelliklerinin ve Bilinçli Farkındalıklarının Örgütsel Çıktılara Etkisi* (Yayın no. 638826) [Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ekşi, H., Boyalı, C., ve Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *27* (4) ,1695-1704. https://doi.org/10.24106/kefdergi.3256

Ekşi, H., ve Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 73–88. https://doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022

Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340. https://doi.org/10.1177/009164718301100406

Elreda, M., Jennings, P. A. DeMauro, A. A., Mischenko, P. P., ve Brown, J. L. (2018). Protective effects of interpersonal mindfulness for teachers' emotional supportiveness in the classroom. *Mindfulness*, *10*, 537-546. https://doi.org/ 10.1007/s12671-018-0996-y

Emmons, R. A. (1999). Religion in the psychology of personality: An introduction. *Journal Of Personality*, *67*(6), 874-888. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00076

Ergül-Topçu, A., Yasak Y., Kalafat T., ve Altınoğlu-Dikmeer İ. (2021). COVID-19 sürecinde demografik, sosyal, akademik ve hastalıkla ilgili faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, *17*(1), 67-83. https://doi: 10.17244/eku.926595

Erus, S. M. (2019). *Evlilikte Bilinçli Farkındalık İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü* [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Erişim Tarihi.:03.04.2022http://dspace.yildiz.edu.tr/xmlui/handle/1/12723

Eryılmaz A, Mutlu T (2016). *Kuramdan Uygulamaya Bireyle Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Eryılmaz A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *9*(3), 346-362. https://doi.org/10.18863/pgy.288667

Eşici, H., Ayaz, A., Yetim, D., Çağlar, S. ve Bedir, N. (2021). Teachers in COVID-19 period: Psychological effects, practices and career needs. *Turkish Journal of Education*, *10* (2), 157-177. https://doi.org/10.19128/turje.855185

Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N. C., & Merrell, K. W. (2013). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools*, *50*(6), 531-547. https://doi.org/10.1002/pits.21695

Frank, J. L., Jennings, P. A., ve Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness, 7*(1), 155-163. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0

Frankl, V. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı.* (Y., Özden, Çev.). İstanbul: Okuyanus Yayınevi.

Galasso, V., Pons, V., Profeta, P., Becher, M., Brouard, S., & Foucault, M. (2020). Gender differences in COVID-19 attitudes and behavior: Panel evidence from eight countries. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *117*(44), 27285-27291. https://doi.org/10.1073/pnas.2012520117

George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, (10 ed.) Boston: Pearson

Germer, C. (2004). What is mindfulness, *Insight Journal*, 22, 24-29.

Gomez, R., ve Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences, 39*(8), 1383-1393. https://doi.org/10.1016/j.pay.2005.03.023

Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi* (Yayın no. 605318) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Gülerarslan Özdengül, A. ve Çam, M. S. (2017). Reklamcılık ve spiritüalite kavramı: televizyon reklamları üzerine bir inceleme. *Selçuk İletişim. 10* (1), 399-432. https://doi.org/10.18094/josc.330957

Günay Balım, A., Altay, E. ve Öztaş, B. (2022). COVID-19 sürecinde uzaktan eğitime yönelik çalışmaların incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (62), 503-526. https://doi.org/10.21764/maeuefd.1030050

Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki* (Yayın no.438409) [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,.

Güngör, A., Karaman, M.A., Sarı, H. İ., ve Çolak, TS. (2020). 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) ile ilgili faktörlerin lisans öğrencilerinin derse ilgilerini araştırmak. *Uluslararası Psikoloji ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(3), 1-13. http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2020.03.001

Gürpınar, A.C. (2021). *Öğretmen Adaylarının Bilinçli farkındalık Bilişsel Esneklik ve Ruhsal Belirtilerinin İncelenmesi* (Yayın no.696622) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon Press.

Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, *23*(4), 189-199. https://doi.org/10.1177/1043454206289757

Hiğde, E., Aktamış, H., Arabacıoğlu, T., Şen, H. C., Özen Ünal, D. Ve Yazıcı, E. (2020). Öğretmen ve öğretmen adaylarının stem alanlarına yönelik tutumlarının ve stem öğretimi yönelimlerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *6* (1), 34-56. https://doi.org/ 10.29065/usakead.684766

Hill, P. C., ve Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. Psychology of religion and spirituality, *American Psychologist*, *58*(1), 64-74. https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64

Hodges, S. (2002). Mental health, depression and dimensions of spirituality and religion. *Journal of Adult Development, 9,* 109-115. https://doi.org/10.1023/A:1015733329006

Hoe, S.L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods*, *3*(1), 76-83. Erişim Tarihi: 03.04.2022. https://ink.library.smu.edu.sg/sis_research/5168

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: Health and Well-being*, *1*(2), 137-164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Ingersoll, R.E. (1994). Spirituality, religion and couseling: dimensions and relationships, *Counseling and Values, 38*(2), 98-111. https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1994.tb00827.x

Işık, E. (2020). *Bilinçli Farkındalık Aile Eğitim Programının Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları, Yetkinlik Algıları ve İletişim Düzeyleri İle Çocukların Davranış Sorunları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayın no. 639290) [Doktora Tezi,

Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Işık, Ş., Egüner Tekinalp, B., Üzbe Atalay, N., ve Kaynak, Ü. (2020). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20* (80), 2037-2057. https://doi.org/10.17755/esosder.859555

Jafari, E., Dehshiri, G.R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., ve Hoseinifar, J. (2010). Spiritual Well-being and mental health in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477–1481. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.311

Jennings, P. A. (2015). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and selfcompassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness, 6*(4), 732-743. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0312-4

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming To Our Senses: Healing Ourselves And The World Through Mindfulness*. Hachette UK (88).

Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*. (S.S., Tezcan, Çev.), İstanbul: Pegasus Yayınları.

Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of social work education*, *36*(2), 231-240. https://doi.org/10.1080/10437797.2000.10779004

Kandemir, A. ve Sezgin Nartgün, Ş. (2022). Toplumsal cinsiyet eşitliği ölçeğinin geliştirilmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, *12* (3), 1683-1702. https://doi.org/10.24315/tred.1064697

Kaplan, E., (2020). *Evde Yatağa Bağımlı Hastaya Bakım Veren Bireylerde Bakım Yükü ve Spiritüel İyi Oluş İlişkisi* (Yayın no. 650221) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel yayın.

Kardaş, S. (2017). *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı* (Yayın no.469572) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karatay, S. (2019). *Kanser Tanısı Almış Çocukların Ebeveynlerinde Spiritüel İyi Oluş, Bakım Yükü ve Konfor İlişkisi ve Etkileyen Faktörler* (Yayın no. 581081) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Katsantonis, I. (2020). Factors associated with psychological well-being and stress: A cross-cultural perspective on psychological well-being and gender differences in a population of teachers. *Pedagogical Research*. *5*(4), 66. https://doi.org/10.29333/pr/8235

Kavas, E., ve Kavas, N. (2014). Manevi Destek Algısı (MDA) Ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Turkish Studies- International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9*(2), 905-915. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/manevi-destek-algisi-olcegi-toad.pdf

Kaya, M. E. (2021). *Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışan Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik Düzeyleri İle Bazı Değişkenlerin İncelenmesi* (Yayın no.677342) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Keçeci, B. (2018). *Evli Kadınların Psikolojik İstismar Profillerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Spiritüel İyi Oluşları Açısından İncelenmesi* (Yayın no.524170)

[Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Kesgin Ç, Topuzoğlu A. (2006). Sağlığın tanımı, başa çıkma. *İstanbul Kültür Üniversitesi Dergisi*, 3, 47-49.

Kılıç Özmen, Z. (2022). Covid-19 pandemisi sonrası ilköğretim okullarında yapılması gerekenlere ilişkin paydaş görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-21. https://doi.org/10.9779/pauefd.1112564

Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080/xmlui/handle/11446/50 Erişim Tarihi:04.03.2022

Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş Arası Ergergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayın no. 588603) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kış, A. (2016). Öğretmenlerin okulda karşılaştıkları yıldırmaya (mobbing) ilişkin medeni durumun etkisi: bir meta-analiz. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *24*(2), 463-478. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22590/241311

Kitko, C. T. (2001). Dimensions of wellness and the health matters program at penn state. *Home Health Care Management & Practice, 13*(4), 308-311. https://doi.org/10.1177/108482230101300416

Kleen, M., ve Reitsma, B. (2011). Appliance of heart rate variability biofeedback in acceptance and commitment therapy: A pilot study. *Journal of Neurotherapy, 15*(2), 170-81. https://doi.org/10.1080/10874208.2011.570695

Kline, R. B. (2011). *Principles and practise of structural equating modeling*. (T. G. Press, Ed.) (3. Baskı). ISSN 9781462523344. New York.

Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri* (Yayın no. 435384) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,

Koç, E. S. (2021). Nasıl bir uzaktan eğitim? 1 yılın sonunda yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal, 7*(2), 13-26. https://dergipark.org.tr/tr/pub/iaaoj/issue/60800/892227

Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., ve Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating: Functional Analytic Psychotherapy′s model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(2), 107-111. https://doi.org//10.1016/j.jcbs.2015.03.003

Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4* (6), 42-50. Erişim Tarihi: 03.04.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkuefder/issue/58700/837022

Kurt, H. (2021). *Sosyal Hizmet Kurumlarında Çalışan Meslek Elemanlarının Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın no. 664525) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jspBilimler

Kutlu, Ö., Ermin, C., ve Aygin, D. (2020). Yoğun bakım hemşirelerinin spiritüel iyi oluşları ile manevi bakım algılarının değerlendirilmesi. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 3 (3),* 130-142. Erişim Tarihi: 03.04.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sauhsd/issue/62649/917463

Lau, W.F.W, Hui, C.H., Lam, J. Ve Lau, E. (2014). The relationship between spirituality and quality of life among university students: An autoregressive cross-lagged panel analysis. *Higher Education, 69*, 977-990. https://doi.org//10.1007/s10734-014-9817-y

Lazaridou, A., ve Pentaris, P. (2016). Mindfulness and spirituality: therapeutic perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 15(3),* 235-244. https://doi.org//10.1080/14779757.2016.1180634

Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol., 1*, 629-651. http://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

Leight, J., Bowen, S., ve Alan Marlatt, G. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse., *Addictive Behaviors, 30* (7), 1135-1141. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.01.010

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., ve Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education, 61*, 132–141. http://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008

Longo, D. A., ve Peterson, S. M. (2002). The role of spirituality in psychosocial rehabilitation. *Psychiatric Rehabilitation Journa*l, *25*(4), 333 – 340. http://doi.org/10.1037/h0095004

Lykken, D., ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*(3), 186-189. Erişim Tarihi: 03.11.2022. https://www.jstor.org/stable/40062939

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ve Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness***,** *3*(4), 291-307 https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, *55*(1), 56-67. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56

Nurkan, A. (2020). *Yetişkinlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri ve Olumlu Sosyal Davranış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın no. 640473) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Nurtanış Velioğlu, M., Özbakır Umut, M., Karsu, S. Ve Çoknaz, D. (2018). Spiritüel pazarlamanın reklamdaki ayak sesleri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *18* (2), 129-148. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/basbed/issue/38801/812647

Nyanaponika Thera, N. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco: Unity Press.

Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Öksüz, Y., ve Yiğit Ş. (2020). Öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık ile mesleki doyum düzeyleri ilişkisi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 5(1).* Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubad/issue/54697/705701

Özgenel, M. ve Yılmaz, Ö. (2020). The Relationship between Spiritual Well-Being and Happiness: An Investigation on Teachers. *Spiritual Psychology and Counseling*, *5* (3), 287-300. Erişim Tarihi: 03.11.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/spiritualpc/issue/57988/833913

Özgün, M. (2018). *Lise Müdürlerinin Bilinçli Farkındalıkları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki* (Yayın no.532093). [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayın no. 280656) [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160), 224-235. Erişim Tarihi: 03.05.2022. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271

Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 12) 2nd ed*. New York: Open University Press.

Paloutzian, R. F. ve Ellison, C. (1982). Spiritual well-being scale. *Measures of religiosity*, 382-385.

Pargament, I. K., (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and No. *The International Journal for The Psychologt Of Religion, 9*(1), 3-16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2

Polatcı, S., Ünüvar, H. Ve Yılmaz, H. (2022). Bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisi: Öznel iyi oluşun aracılık rolü. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13, 305-326. https://doi.org/10.36543/kauiibfd.2022.ozelsayi14

Pong, H. (2022). The Correlation between spiritual well-being and burnout of teachers. *Religions, 13*(8), 760. https://doi.org/10.3390/rel13080760

Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., ve Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, corumination, and friendship quality. *Mindfulness*, *9*(4), 1206-1215. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y

Robinson, K., ve Aronica, L. (2018). *Öz*. (D., Boyraz, Çev.). İstanbul: Sola Yayınları

Rocha, J., Nogueria, A., Seixas A., İvo, S., ve Teixeira R. (2018). Emotion regulation and mindfulness accetance: ımplications to anxiety reduction programs in college students. *Advances in Mental Health Studies.*

Rovers, M., ve Kocum, L. (2010). Development of a holistic model of spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health.* 12, 2–24. https://doi.org/10.1080/19349630903495475

Ryff CD (1989) Happiness is everything, or is it? explorations of the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sav, S. (2017). *Etik Bir Problem Olarak İkincil Doğa: Çevre*. (Yayın no. 488890) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,

Sayar, K. (2021). *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları

Schumacker, R.E. ve Lomax, R.G. (1996). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling.* Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Seaward, B. L. (1991). Spiritual wellbeing: A health education model. *Journal of Health Education*, *22*(3), 166-169. https://doi.org/10.1080/10556699.1991.10614606

Seema, R. ve Säre, E. (2019). There is no 'mindfulness' without a mindfulness theory – teachers' meditation practices in a secular country. *Cogent Education*, *6*(1), https://doi.org/10.1080/2331186X.2019.1616365

Seligman, M. E. P., Rashid, T., ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, *61*(8), 774–788. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774

Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook Of Positive Psychology*, 2(2002), 3-12.

Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Shapiro, S. L., Astin, J.A., Bishop, S.R., ve Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, *12*(2), 164-176. https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164

Sheldo, K.M., ve King, L. (2020). Pozitif psikoloji neden gereklidir? (Çev. Yusuf Arslan*) Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 124-126. Erişim Tarihi: 03.11.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ulasbid/issue/54401/733001

Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution*. New York: The Guılford Press.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. W., Karazsia, B. T., ve Singh, J. (2013). Mindfulness training for teachers changes the behavior of their preschool students. *Journal Research in Human Development, 10*(3), 211-233. https://doi.org/10.1080/15427609.2013.818484

Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik İle Evlilik Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın no. 660123) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Surbone, A., ve Baider, L. (2010). The spiritual dimension of cancer care. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, *73*(3), 228–235. https://doi.org/10.1016/j.critrevonc.2009.03.011

Sümbül, A. M. (2006). Bir meslek olarak öğretmenlik. Demirel, Ö. ve Kaya, Z (Ed.), *Eğitim bilimine giriş*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık.

Şahin, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler* (Yayın no. 513297) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,.

Şahin, N.H., ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi, 30* (76), 48-64.

Şenay, T. (2021). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık ve Duygu Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Yeterlilik İnancının Aracı Rolü*. (Yayın no. 683575) [Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversites] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Taşkın, G. ve Aksoy, G. (2021). Uzaktan eğitim hakkında öğretmen görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi,* (52), 622-647. https://doi.org/10.53444/deubefd.970496

Tekke, M., ve Çoşkun, M. (2019). Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık, potansiyelini tam kullanan kişi: kişilerarası iletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18* (70), 790-797. https://doi.org/10.17755/esosder.454355

Tezcan, M. A. (2021). *Farklı bilinçli farkındalık düzeyine sahip psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, European University].

Tolle, E. (2009). *Şimdi'nin Gücü* (Ayanbaşı, S., Çev.) İstanbul: Akaşa.

Topçu, E. A., Yasak, Y., Kalafat, T., ve Dikmeer, A. İ. (2021). COVID-19 sürecinde demografik, sosyal, akademik ve hastalıkla ilgili faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 17*(1), 67-83 https://doi.org/10.17244/eku.926595

Tuncer, N. (2018). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayın no. 454301) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Tunç, B. (2020). *Manevi İyi Oluşla Aile Doyumu Arasındaki İlişkide Aile Desteği ve Bütünlüğün Rolü,* [Yüksek Lisan Tezi, Aydın Menderes Üniversitesi]. http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11607/4268/637846.pdf?sequence=1

Turan, T., ve Karamanoğlu, A. (2013). Determining intensive care unit nurses' perceptions and practice levels of spiritual care in Turkey. *Nursing in Critical Care ,18*(2),70-78. https://doi.org/10.1111/j.1478-5153.2012.00538.x

Uçar, R. (2021). Korona virüs (Covid19) salgınında okul yöneticileri ve öğretmenlerinin yaşam kalitelerine ilişkin görüşleri. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(40), 463-486. https://doi.org/10.46928/iticusbe.797892

Uğur, A. (2021). *Salgın Döneminde Okul Psikolojik Danışmanlarında Travma Sonrası Büyüme: Bilinçbilinçli Farkındalık ve Acının Dönüştürücü Gücünün Rolü (Yayın no.679342) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]*. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Uğurluoğlu, D. Ve Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21* (3), 833-858. https://doi.org/10.16953/deusosbil.507731

Unutmaz, J. (2021). *Çalışanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Tükenmişlik Ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkiler [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]*. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Uzun, B. (2019). *En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar.* İstanbul: Inkılap Kitap Evi

Uzun, B., ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi, 4* (1), 15-27. https://doi.org/10.47477/ubed.783928

Uzun, G. (2021). *Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi* (Yayın no.680926) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ülger, K. (2021). Uzaktan eğitim modelinde karşılaşılan sorunlar-fırsatlar ve çözüm önerileri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7*(1), 393-412. Erişim Tarihi: 03.11.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/64208/869328

Weaver, A.J., Pargament, K.I., Flannelly, K.J., ve Oppenheimer, J.E. (2006). Trends in the scientific study of religion, spirituality, and health: 1965-2000. *Journal of Religion & Health, 45*, 208–214. https://doi.org/10.1007/s10943-006-9011-3

Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-

being. *Journal Of Research in Personality, 43*(3), 374-385. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development, 75*(1), 26-35. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x

Williams, J. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 1–18. https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564811

Yağcı, E. (2022). *(2022). Psikolojik Danışman Adaylarının Özgeciliklerini Yordamada İyilik Hali, Bilinçli Farkındalık ve Cinsiyet (Yayın no.737512)* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,

Yalçin, S.B. (2018). Spiritual expressions' prediction of mindfulness: The case of prospective Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, *6*(6), 1216-1221. https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060612

Yavuz, B. (2019). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü (Yayın no. 544842)* [Yüksek Lisans Tezi, Sebahattin Zaim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yavuz, B. ve Dilmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling, 5*(3), 257–271. https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090

Yıldırım, K. (2014). Main factors of teachers professional well-being. *Educational Research and Reviews ,9*(6), 153-163. https://doi.org/10.5897/ERR2013.1691

Yıldız, F. (2021). *Tıp Fakültesi Araştırma Görevlileri Arasında Bilinçli Farkındalık İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Yayın no.706073).

[Tıpta Uzmanlık Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,

Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı Okul Türlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın no.556244) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yiğit, Ş. (2021). *Lise Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyleri* (Yayın no. 667671) [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp,.

Yorulmaz, E. T. (2021). *Hemşirlerde Spirituel İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayın no. 667237*)* [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi, 20* (1), 20-36. https://doi.org/10.12984/egeefd.481963

Zümbül, S. ve Soylu, Y. (2021). Öğretmen adaylarında güvengenliğin yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilinçli farkındalık. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 12* (1), 116-132. https://doi.org/10.51460/baebd.835204

Zünbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi. Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *13*(1), 155-194. Erişim Tarihi: 03.05.2022. https://dergipark.org.tr/tr/pub/iausos/issue/60205/870638

6. EKLER

Ek 1. Ölçek İzinleri

“Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.”

Ek 2. Etik Kurul İzni

“Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.”

Ek 3. İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğünden Araştırmaya İlişkin Alınan İzin

“Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.”

Ek 4. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı, bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN danışmanlığında Maltepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Sibel AYDENİZ tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Size verilen formlardaki **tüm** soruları içten bir şekilde yanıtlamaya çalışın. Gizlilik ilkesini korumak amacıyla sizlerden isim, soy isim gibi bilgiler talep edilmemiştir. Araştırmanın etik ilkeler doğrultusunda gerçekleştiğine dair Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

Araştırmaya ilişkin merak ettiğiniz her türlü sorunuzu aşağıdaki iletişim bilgisini kullanarak sorabilirsiniz.

Sibel AYDENİZ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ek 5. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet

Kadın

Erkek

Medeni Durum

Evli

Bekar

Yaş

30 ve 30 yaş altı

31-40 yaş

40-50 yaş

50 yaş ve üstü

Kıdem Yılı

1-5 yıl

6-10 yıl

11-15 yıl

16-20 yıl

21 ve Üstü yıl

Ek 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerimizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Hemen hemen her zaman	**Çoğu zaman**	**Bazen**	**Nadiren**	**Oldukça Seyrek**	**Hemen hemen hiçbir zaman**

1.	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2.	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3.	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4.	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6

Ek 7. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: **(1) Bana Hiç Uygun Değil** **(2) Bana Uygun Değil** **(3) Bana Biraz Uygun** **(4) Bana Oldukça Uygun** **(5) Bana Tamamen Uygun** Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun **değil**	Bana uygun **değil**	Bana **biraz** uygun	Bana **oldukça** uygun	Bana **tamamen** uygun
1.İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü arttırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZGEÇMİŞ

Sibel AYDENİZ

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversitesi, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans	2022-	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Lisans	2013	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Lise	2009	Bilecik Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	Görev
2013- 2019	Esenyurt/Kıraç Nüzhet Usta Bilgincan Ortaokulu / Psikolojik Danışman
2019-	Maltepe/ Şehit Osman Yılmaz Kız Anadolu İHL/ Psikolojik Danışman

Alınan Ödüller

Yıl	Ödül
2020	Kaymakamlık tarafından verilen ‘Başarı Belgesi’
2022	MEB Başarı Belgesi
2022	MEB Başarı Belgesi

Diğer Bilimsel /Sanatsal Faaliyetler

Yıl	Faaliyet
2019-2020	Üretmenin İyileştirici Gücünü Keşfet
2019-2020	Marmara Üniversitesi, Aile Danışmanlığı Sertifika Programı