

BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) TEMELLİ EĞİTİM PROGRAMI'NIN OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARIN YÖNETİCİ İŞLEV DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ¹

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF MINDFULNESS-BASED EDUCATION PROGRAM ON THE EXECUTIVE FUNCTIONING LEVEL OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Ayşe AYDIN²

Saide ÖZBEY³

Başvuru Tarihi: 20.04.2022

Yayına Kabul Tarihi:30.09.2022

DOI:10.21764/maeuefd.106205

(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu araştırmanın amacı, Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın 60-72 aylık çocukların yönetici işlev düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada ön test-son test, kalıcılık testi ve kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Burdur ili Bucak ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı iki bağımsız anaokuluna devam eden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 35 çocuk oluşturmaktadır. Okullardan biri deney diğeri kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği-Öğretmen Formu" kullanılmıştır. Araştırmada deney grubuna, araştırmacı tarafından uzman görüşleri alınarak son hali verilen bütünleştirilmiş 24 etkinlikten oluşan "Mindfulness Temelli Eğitim Programı" 8 hafta boyunca ve haftada 3 gün uygulanmıştır. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı uygulanmadan önce araştırmada kullanılan ölçme aracı ile ön test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Program tamamlandıktan sonra da son test ve kalıcılık testi uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasındaki farkın deney grubunun lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$) saptanmıştır. Ayrıca kalıcılık testlerine göre programın etkisinin daha sonraki süreçte de devam ettiği görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: *Bilinçli Farkındalık (Mindfulness), Yönetici işlevler, Okul Öncesi*

Abstract: The purpose of the current study is to investigate the effect of Mindfulness-Based Education Program on the executive functioning level of the children aged 60-72 months old. The study employed the pretest-posttest, retention test and control group experimental model. The study group of the current research is comprised of 35 children randomly selected and attending two different kindergartens. One of the kindergartens was assigned as the experimental group and the other as the control group. In the study, the "Self-Regulation Skills Scale Teacher Form for 4-6 Year Olds" was used. The children in the experimental group were subjected to the "Mindfulness-Based Education Program". The measurement tool used in the study was administered as the pre-test before the program and the post-test and retention test after the completion of the program. As a result of the analyses, it was found that the difference between the post-test mean scores of the experimental and control groups is statistically significant in favour of the experimental group ($p<0.05$). The results of the study show that the Mindfulness-Based Education Program had a positive effect on pre-school children's executive functioning level, which can be seen as an important contribution to the literature

Keywords: *Mindfulness, Executive functions, Pre-school education*

¹ Bu Çalışma, ilk yazarın ikinci yazarın yönetiminde hazırladığı doktora tezinin bir kısmından üretilmiş ve International Conference on Global Practice of Multidisciplinary Scientific Studies Konferansında sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Hikmet Tolunay Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Programı, aaydin@mehmetakif.edu.tr ORCID ID: 0000-0001-9657-8082

³Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Eğitimi, sozbey@gmail.com ORCID ID:0000-0001-8487-7579

Giriş

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), kökleri Budist felsefesine dayanan neredeyse 2.500 yıllık bir gelenektir. Bilinçli farkındalık (Mindfulness), bir kavram ve uygulama olarak Budist meditasyon eğitiminin genel şemasında önemli bir yer tutmaktadır (Kang ve Whittingham, 2010). Fakat şimdiki şekliyle herhangi bir dini inanış ve felsefe ile bağlantısı bulunmamaktadır (Atalay, 2020). Bilinçli farkındalık (Mindfulness), Buda'nın öğretilerinde kullandığı Antik Pali dilindeki *sati* sözcüğünden türetilmiştir. *Sati* sözcüğü *hafıza* olarak tercüme edilmektedir. Sözcük, şimdiki anın farkındalığında neye dikkat ettiğimizi hatırlamak anlamına gelmektedir. Kavram ilk olarak İngiliz Çevirmen Rhys Davids tarafından 1881 yılında Mindfulness olarak çevrilmiş ve 1910 yılında genel kabul gören bir norm haline gelmiştir (Levey ve Levey, 2018). Mindfulness; dikkatin sürekli, amaçlı ve tarafsız bir şekilde şimdiki ana yönlendirilmesi ile edinilen bir bilinç hali olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2019).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) kavramı içeriğinin zengin olması nedeniyle Türkçe alanyazında birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde çevrilmiştir (Uzun ve Kral, 2021). Çatak ve Ögel (2010) farkındalık; Karacaoğlan (2015) bilgece farkındalık; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) bilinçli farkındalık; Uzun (2020) ise fark'andalık olarak çevirmiştir. Bu çalışmada ise bilinçli farkındalık (Mindfulness) sözcüğü tercih edilmiştir.

Modern dünyanın insanlara sunmuş olduğu olanakların artmasıyla birlikte hayatın ritmi bir hayli hızlanmıştır. Bu koşuşturmalı hayat temposunda stres, endişe ve tükenmişlik hisseden insanların genel sağlığı bozulmaktadır (Chorney ve Eliuk 2017; Kabat Zinn, 2019; Uzun ve Kral, 2021). Örneğin bir telefon uygulaması üzerinden gerçekleştirilen bir araştırmada, insan zihninin gün içerisinde zamanının neredeyse yarısında şimdiki andan uzaklaşarak geçmiş ve gelecek arasında gezindiği bu durumun ise kişinin mutsuzluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

Bilinçli farkındalığın (Mindfulness) kişide yarattığı his, yaşamı artan bir katılım ve uyanık bir şekilde yaşama halidir (Langer ve Moldoveanu, 2000). Fakat bilinçli farkındalık (Mindfulness), yalnızca anı yaşamak değildir. Anın içerisinde hoşla giden ve gitmeyen her şeyi bilinçli bir akıl, sevgi ve şefkatle kabul etmeyi içermektedir (Atalay, 2020). Bireyin içinde bulunduğu anda, düşüncelerinin ve eylemlerinin farkında olmak olarak da tanımlanan bilinçli farkındalık (Mindfulness) benzersiz bir

bilinç kapasitesidir (Lawlor, Schonert-Reichl, Gaderman ve Zumbo, 2014). Başka bir deyişle bilinçli farkındalık (Mindfulness) dikkatin şimdiki ana meraklı, nazik ve kabul edici bir tutumla odaklanmasıdır (Alidina, 2019).

Mindful yetişkin olabilmek için çocukken bu becerilerin kazanılmış olması önem taşımaktadır. Çocukların günlük yaşamları, düzenleme becerisi gerektiren birçok olayı içermektedir. Çeşitli istekler ve beklentiler, sürekli bir aktiviteden bir diğerine geçişler, yoğun akademik bilgiler çocukların stresini artırmaktadır (Sajanemi ve diğ., 2015 aktaran Nieminen ve Sajeniemi, 2016). Ayrıca odaklanma sorunu yaşayan çocukların sayısı giderek artmaktadır (Dicarlo, 2016). Bilinçli farkındalık (Mindfulness) eğitimleri, çocukların dikkatini toplayıp yönlendirilebilmesi, davranışlarını düzenleyebilmesi, kendi düşünce ve duygularını tanıyıp diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurabilmesine yardımcı bir yol olarak görünmektedir (Atalay, 2020; Snel, 2016).

Son on yılda bilinçli farkındalığın (Mindfulness) çocukların öğrenmeleri ve iyi oluşları üzerinde oynayabileceği role artan bir ilgi olmuştur. Okul öncesi dönemde bilinçli farkındalık (Mindfulness) konusunda yapılan araştırmalar sınırlı olsa da araştırma sayıları giderek artmaktadır (Erwin, McGrath ve Harney, 2017). Yapılan araştırmalarda okullarda bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli eğitim programlarının uygulanmasıyla çocukların öz düzenleme becerilerinin arttığı (Viglas, 2015; Zimmerman, 2018), problem davranışların azalması ve duygu düzenleme becerilerinin geliştiği (Willenbrink, 2018; Yıldızhan, 2019), bilişsel kontrollerinin ve kişisel refahlarının (Schonert-Reichl, 2015) ve yönetici işlev düzeylerinin arttığı (Lertladaluck, Suppalarkbunlue, Moriguchi ve Chutabhakdikul, 2021) görülmektedir.

Erken çocukluk dönemi, gelişimin en hızlı olduğu dönem olması ve beyin gelişiminin büyük bir kısmının bu dönemde oluşması sebebiyle kritik öneme sahiptir. Ayrıca bu dönem önleyici müdahalenin en büyük etkiyi sağlayabileceği hassas bir dönemdir (Nelson, 2000). Bu nedenle doğuştan sahip olunan bilinçli farkındalık (Mindfulness) becerilerinin tıpkı diğer beceriler gibi geliştirilmeye ihtiyacı vardır.

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamasının ardındaki dört önemli bileşen; dikkatin düzenlenmesi, duyguların farkındalığı, beden farkındalığı ve kendine bakış açısındaki değişimi içermektedir (Tang, Hölzel ve Posner, 2015). Erken çocukluk döneminde uygulanan bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli eğitim programlarının, çocukların yönetici işlev becerilerine sağladığı katkılar önemlidir. Çocuklar bilinçli farkındalık (Mindfulness) eğitim programlarına katıldıklarında dikkatlerini istedikleri

an istedikleri şeye odaklamayabilmeyi, dikkatlerini dağıtan unsurları görmezden gelebilmeyi öğrenirken yönetici işlev becerileri gelişmektedir (Thierry, Bryant, Nobles ve Norris, 2016).

Yönetici işlevler, kişinin düşüncelerini ve davranışlarını düzenleyen bir dizi genel amaçlı kontrol sürecidir (Miyake ve Friedman, 2012). Yönetici işlevler, zihinsel olarak fikirlerle oynamayı, değişen koşullara hızlı ve esnek bir şekilde uyum sağlayabilmeyi, bir sonraki adımda ne yapacağını düşünmek için kendine zaman tanıyabilmeyi, çeldiricilere direnebilmeyi, odaklanmayı ve beklenmedik zorluklarla baş edebilmeyi mümkün kılmaktadır (Diamond, 2013).

Çalışan bellek, bilgiyi akılda tutmayı ve bilgiyi ihtiyaca yönelik kullanabilmeyi içermektedir (Diamond, 2013). Çocukların eğitim ortamlarında verilen yönergeler dizisini kendi başlarına takip edebilmeleri, gün içinde sınıf rutinlerini akıllarında tutabilmeleri ve sohbet esnasında konuşulan konuyla ilgili sohbeti sürdürebilmeleri için çalışan bellek becerileri gerekli olmaktadır (Arslan Çiftçi, 2020). Engelleyici kontrol ise dikkat dağıtan unsuru görmezden gelerek dürtüsel bir ifadeyi durdurmak için dikkati bir şeye kasıtlı olarak yöneltme ve ardından tepki verme sürecidir (Zalezo, Blair ve Willoughby, 2016).

Çocukların okul öncesi eğitim ortamlarında dürtülerini engelleyebilme yeteneği arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan etkileşimlerinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin; akran çatışmalarının sık yaşandığı eğitim ortamlarında elinden zorla oyuncuğu alınan çoğu çocuk, içten gelen doğal bir eğilimle oyuncuğunu alan çocuğa vurmaya isteyebilir. Bununla birlikte doğal eğilimlerini (saldırganlık tepkisi) daha iyi engelleyip problemleri konuşarak (baskın olmayan tepkisi) çözmeyi tercih eden çocuklar arkadaşları ve öğretmenleri tarafından daha iyi oyun arkadaşı olarak görülebilmektedir. Ayrıca dürtülerini engelleyemeyen çocukların, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından iyi oyun arkadaşı olarak görülmemesi ve oyun gruplarında istenmemesi olasılıkları yüksektir (Rhoades, Greenberg ve Domitrovich, 2009). Araştırmalar okul öncesi çağ çocuklarının sosyal yeterlik gelişimi ile engelleyici kontrol becerileri arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Quistberg ve Mueller, 2019; Romero-Lopez, Pichardo, Ingoglia ve Justicia 2018).

Engelleyici kontrol becerileri gelişmediğinde davranış problemlerinin ortaya çıkma olasılığı yüksek görünmektedir. Çünkü engelleyici kontrol, bireyin belirli bir anda önemli olan bir görevi yerine getirebilmesi için dikkatini dağıtan iç ya da dış uyaranları yönetebilmesidir. Bunun için de kişinin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını kontrol edebilmesini gerektirmektedir (Diamond, 2013).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamalarını yapabilmek için gerekli olan engelleyici kontrol becerisi aynı zamanda bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamaları yoluyla gelişmektedir (Holas ve Janskowski, 2013).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamalarında kişiler; yönetici işlevlerin temel bileşenleri olan engelleyici kontrol, çalışma belleği ve bilişsel esneklik becerilerini kullanmaktadır. Örneğin; nefes egzersizinde kişi dikkatini nefesine odaklarken çevreden gelen dikkat dağıtıcı unsurları da engelleyebilmelidir. Kişinin nefes egzersizi esnasında dikkatinin ortamdaki belirli seslere veya düşüncelere kayması ve kişinin dikkatini tekrar nefes egzersizine yönlendirebilmesi bilişsel esneklik gerektirmektedir. Egzersiz esnasında verilen yönergeleri akılda tutması ise çalışma belleği gerektirmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamalarında bu temel yönetici işlevlerinin kazanılması ile birlikte akıl yürütme, problem çözme ve planlama gibi üst düzey düşünme süreçleri de gelişmektedir (Diamond, 2014 aktaran Thierry, Bryant, Nobles ve Norris, 2016).

Yönetici işlevler; otomatikleşmiş davranışları engellemeyi, dikkati stratejik olarak odaklayabilmeyi, dikkat dağınıklığı, karmaşıklık ve stres karşısında düşünceleri düzenlemeyi sağlamaktadır. Fakat bu beceriler, stres ve baskı altında hızla zayıflamaktadır. Ancak yönetici işlev becerilerini geliştirmek için ne kadar çok çaba sarf edilirse bu beceriler o kadar çok gelişmektedir (Blair, 2017).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamalarında ise kişinin deneyimlerini, düşüncelerini ve duygularını an be an yargısız bir şekilde izlemesi dikkati her dağıldığında ise dikkatini odağına tekrar döndürebilmesi önemlidir. Hatırlanan bir endişe kaynağı üzerinde sürekli düşünmek yerine şimdiki ana odaklanmak sakinlik ve esenlik getirmektedir. Benzer duyguları uyandıran bir olaya yanıt olarak prefrontal korteks ve limbik sistemde tekrarlanan etkinleştirmeler, bu nöral bölgeler arasındaki bağlantıları güçlendirirken kişinin yaşam boyu duygu düzenlemesini destekleyecek nöral ağları büyütmektedir (Zelazo ve Lyns, 2012).

Yönetici işlevlerin geliştirilmesinde farklı eğitim programlarının uygulanması önemlidir. Alanyazına bakıldığında bu konuda sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Ayrıca Türkiye’de bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli eğitim programının erken çocukluk döneminde çocukların yönetici işlev düzeylerine etkisini inceleyen bir araştırmanın olmadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) ile çocukların kazanacakları beceriler, hayatın zorlu koşullarıyla tanışmadan önce bu zorluklar karşısında nasıl davranmaları gerektiğini keşfetmeleri açısından önemlidir (Atalay, 2020). Bu

amaçla araştırmada, yönetici işlevlerin çocukların gerek okul gerek hayat başarısındaki öneminden hareketle Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın 60-72 aylık çocukların yönetici işlev düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu modelde yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunmaktadır. Bunlardan biri deney, diğeri kontrol grubudur. Her iki grup için de deney öncesi ve sonrası ölçmeler yapılır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılının birinci döneminde, Burdur ili Bucak ilçesinde iki farklı bağımsız anaokuluna devam eden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 60-72 aylık 35 çocuk oluşturmaktadır. Çalışma grubunda; deney grubu 9 kız (% 47) ve 10 erkek (%53) olmak üzere toplam 19, kontrol grubunda ise 8 kız (%50) ve 8 erkek (%50) toplam 16 çocuk bulunmaktadır. Araştırma izni için Gazi Üniversitesi Etik Kuruluna başvurulmuş, araştırmanın yapılabileceğine yönelik 18.05.2021 tarih ve 09 sayılı etik kurul onayı alındıktan sonra Milli Eğitim Bakanlığına araştırma uygulama izni için ön başvuru yapılarak Burdur İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Araştırma için belirlenen okulların, okul yöneticileri ile görüşülerek iki okul belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada çocukların yönetici işlev becerilerini ölçmek amacıyla İvrendi ve Erol (2018) tarafından geliştirilen “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)” kullanılmıştır.

“4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)”. Okul öncesi 4-6 yaş çocuklarının öz düzenleme becerilerini öğretmen ölçmeyi amaçlayan ölçek; engelleyici kontrol, çalışma belleği ve dikkat olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin; engelleyici kontrol alt boyutunda 8, dikkat alt boyutunda 9, çalışma belleği boyutunda ise 5 madde olmak üzere 22 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Her çocuk için öğretmenleri tarafından doldurulan ölçek,

“Hiçbir zaman, Nadiren, Bazen, Çoğunlukla, Her Zaman” şeklinde kategorize edilmiştir. Ölçekten en düşük puan 22 en yüksek puan ise 110 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça çocukların öz düzenleme becerileri de artmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. İvrendi ve Erol (2018) yaptıkları Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda araştırmacılar toplam varyansın %63’ünü açıklayan 22 maddelik 3 faktörlü bir yapı elde etmişlerdir. Faktörler; dikkat, çalışma belleği ve engelleyici kontroldür. Birinci faktörün toplam varyansın %46.79’unu, ikinci faktörün toplam varyansın %8.60’ını ve üçüncü faktörün ise toplam varyansın %7.67’sini açıklamakta olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda ise araştırmacılar elde edilen yapının uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğunu belirlemiştir ($\chi^2/sd = 1.28$, REMSA = .046, SRMR = .07). Ölçeğin toplam madde korelasyonlarının ise .41 ile .77 arasında değiştiği görülmüştür. Çocuk Davranış Değerlendirme Ölçeği ile arasındaki korelasyon değerinin .82 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçme aracında yer alan maddelerin %27’lik alt/üst grup ayırıcılıklarına ilişkin yapılan t-testi sonucunda t değerleri 7.36 ile 17.61 (sd=169, $p<.01$) arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık kat sayıları ise .91 ile .87 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca test tekrar yarılama kat sayısı 0.90’dır. Guttman ve Lambda (Li) yöntemine göre güvenilirlik katsayılarının 0.90 ve 0.96 arasında değiştiği görülmüştür (İvrendi ve Erol, 2018).

Programın Hazırlanması ve Uygulama Süreci

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programının felsefesi dikkate alındığında farklı kuramcılarının ve eğitimcilerin görüşlerinden yararlanılmıştır. Eğitim Programı; Albert Bandura’nın Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramının “öz yeterlik” ve “öz yansıtma” kavramları, Lev Vygostky’in zihinsel yetileri arttırmak için oluşturulan zihinsel araçları, Mihaly Csikszentmihalyi’nin Akış Kuramı ve Howard Gardner’ın Çoklu Zeka Kuramının kişilerarası zeka ve öze dönük zeka alanlarından yararlanılarak oluşturulmuştur. Ayrıca programın oluşturulmasında, Rudolf Steiner’in çocuğu bir bütün olarak algılayan bakış açısı ve Maria Montessori’nin duyuvarın eğitilmesi felsefesinden yararlanılmıştır.

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı hazırlama sürecinde ilk olarak bilinçli farkındalık (Mindfulness) ile ilgili yurt içi ve yurt dışı alanyazın taraması yapılmış ve edinilen tüm bu bilgiler ışığında programın alt temaları araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Oluşturulan alt temalar için MEB 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı’ndaki kazanım ve göstergelerden Bilişsel

Gelişim alanından ilgili olan dört kazanım, dil gelişim alanından ilgili bir kazanım, sosyal duygusal gelişim alanından sekiz kazanım ve motor gelişim alanı ve öz bakım becerileri alanından iki kazanım bilinçli farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın kazanım ve göstergeleri olarak seçilmiştir. Belirlenen alt temalar ve kazanım ve göstergeler için okul öncesi eğitimi alanında çalışan 2 uzman ve bilinçli farkındalık (Mindfulness) konu alanında çalışan 1 uzmandan görüş alınmıştır. Hazırlanan eğitim programına okul öncesi eğitim alanında çalışan iki akademisyen ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan bilinçli farkındalık (Mindfulness) konu alanında uzman bir akademisyen olmak üzere toplamda 3 uzmandan görüş alınarak programa son hali verilmiştir.

Uygulayıcı güvenilirliği için 3 uzmanın karar verdiği 2 etkinlik planının uygulaması, araştırmanın ilk yazarı tarafından 66 aylık okul öncesi eğitim alan bir kız çocuk ile birlikte bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulanan etkinlik planı video kaydına alınmıştır. Kayda alınan video; araştırmacı tarafından izlenmiş, etkinliğin uygulanmasındaki olası engeller belirlenerek gerekli düzeltmeler yapılarak etkinlik uygulaması tekrar gerçekleştirilmiştir. Ardından video görüntüleri uzman görüşleri için 3 uzmanın görüşüne sunulmuştur. Verilen geri bildirimler dikkate alınarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

“Bilinçli farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı” bütünleştirilmiş 24 etkinlikten oluşmaktadır. Program; dikkat ve odaklanma, duygu ve davranışların düzenlenmesi, öz şefkat ve farkındalık olmak üzere dört alt temadan oluşmaktadır. Programda; dikkatli olma ve odaklanma, merak, bilişsel esneklik, sabır, duygularını fark edebilme, başkalarının duygularını anlayabilme, duygularının neden ve sonuçlarını bilme, davranışlarını düzenleyebilme, merhamet gösterebilme, kendini tanıyabilme, iyi dilekler gönderebilme ve bedenini fark etme gibi becerileri kazandırmaya yönelik etkinlikler Milli Eğitim Bakanlığı 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda yer alan Drama, Oyun ve Türkçe vb. etkinlik türleri kullanılarak hazırlanmıştır. Her bir etkinlik planı bütünleştirilmiş 3 etkinlikten oluşacak şekilde yarım günlük bir eğitim akışını kapsayacak şekilde planlanmıştır.

Uygulama öncesi deney ve kontrol grubu öğretmenlerine gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Bunun yanı sıra deney grubunun sınıf öğretmeni ve çocukların ailelerine programın detayları hakkında gerekli bilgilendirmelerin yapıldığı bir veli görüşme toplantısı yapılmıştır. Deney grubu çocuklarıyla uygulama öncesinde tanışılmıştır. Çocuklarla sınıf ortamında rutin etkinlikleri esnasında vakit geçirilmiştir. Eğitim programı, deney grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere uygulanmıştır. Kontrol

grubuna öğretmenin günlük eğitim uygulamaları dışında herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Tablo 1 de 8 haftalık bilinçli farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programının içeriği verilmiştir.

Tablo 1

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programının 8 Haftalık İçeriği

Haftalar	Etkinlik Adı	Tema
1	Bedenini ve Sesleri Fark Et Bedenini ve Nefesini Fark Et Gördüklerini ve Dinlediklerini Fark Et	Dikkat ve odaklanma, Farkındalık Farkındalık Dikkat ve Odaklanma, Farkındalık
2	Gördüğünü ve Dokunduğunu Fark et Kaplumbağanın Yolculuğu Yediklerini Fark Et ve Şükret	Farkındalık Dikkat ve odaklanma, Farkındalık Farkındalık, Öz şefkat
3	Duyularını Fark Et Gördüklerini ve Bedenini Fark Et Dokusunu Fark Et	Farkındalık Dikkat ve odaklanma, Farkındalık Dikkat ve odaklanma, Farkındalık
4	Dinlediklerini (İletişim) Fark Et Kendini Tanı, Bedenine Nazik Ol Nazik ve İyi Yürekli Ol	Dikkat ve odaklanma, Farkındalık Öz şefkat ve Farkındalık Öz şefkat
5	Nazik ve İyi Yürekli Ol Nazik Ol ve Affet Kendini Tanı ve Kabul Et	Öz şefkat Öz şefkat Öz şefkat
6	Duyularını Fark Et Nefesini ve Duyularını Fark Et Duyularını Fark Et	Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi Farkındalık, Duygu Düzenleme Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi
7	Duyularını Fark Et Duyularımın Kontrolü Bende Düşüncelerini Değiştir	Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi, Öz şefkat Duygu ve davranışların düzenlenmesi, Farkındalık, Dikkat ve Odaklanma Dikkat ve Odaklanma
8	Duyular Paylaşılnca Güzel Renkli Şişeler Hazineye Giden Yol	Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi, Öz şefkat Dikkat ve Odaklanma Farkındalık, Öz şefkat, duygu ve davranışların düzenlenmesi

Verilerin Toplanması

Program uygulamaya başlamadan önce etik kurul ve MEB izinleri alınmıştır. “*Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı*” araştırmacı tarafından deney grubuna 2021-2022 eğitim öğretim yılı birinci döneminde 8 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılmış olan “4-6 Yaş Çocukları için Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)” program uygulanmadan önce ve uygulandıktan sonra sınıf öğretmenleri tarafından

doldurulmuştur. Son test uygulamasının ardından deney grubuna 8 hafta sonra kalıcılık testleri sınıf öğretmeni tarafından tekrar doldurulmuştur.

Verilerin Analizi

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın çocukların yönetici işlev düzeylerine etkisini saptamak amacıyla ölçeğe ilişkin ön test-son test puanlarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U-Testi; ön test ve son test puanları ve son test ve kalıcılık testi arasındaki farkı belirlemek amacıyla da Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın Bulgular bölümünde, araştırma kapsamında geliştirilen Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın deney ve kontrol grubundaki çocukların yönetici işlev düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

1.Deney ve Kontrol Grupları Ön Test Analizleri

Tablo 2'de ve deney ve kontrol gruplarının "4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)" ön test puanlarına ilişkin Mann Whitney- U Testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) Ön Test Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Engelleyici Kontrol	Deney	19	11.61	220.50	30.500	0.000***
	Kontrol	16	25.59	409.50		
Dikkat	Deney	19	11.79	224.00	34.000	0.000***
	Kontrol	16	25.38	406.00		
Çalışma Belleği	Deney	19	13.24	251.50	61.500	0.002**
	Kontrol	16	23.66	378.50		
Toplam	Deney	19	11.34	215.50	25.500	0.000***
	Kontrol	16	25.91	414.50		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 2'e göre 4-6 Yaş Çocukları için Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği engelleyici kontrol ve dikkat alt boyutları ve ölçek toplamından elde edilen puanların $p < 0.001$; çalışma belleği alt boyutunda ise $p < 0.01$

düzeyinde anlamlı farklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Fark puanların sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında bu farklılığın kontrol grubunun lehine olduğu kontrol grubunu ön test puanlarının deney grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür.

2. Deney ve Kontrol Grubu Son Test Analizleri

Tablo 3'te ve deney ve kontrol gruplarının "4-6 yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği" (Öğretmen Formu)" son test puanlarına ilişkin Mann Whitney- U Testi sonuçlarına yer verilmiştir:

Tablo 3

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Engelleyci Kontrol	Deney	19	19.71	374.50	119.500	0.286
	Kontrol	16	15.97	255.50		
Dikkat	Deney	19	20.53	390.00	104.000	0.117
	Kontrol	16	15.00	240.00		
Çalışma Belleği	Deney	19	20.74	394.00	100.000	0.088
	Kontrol	16	14.75	236.00		
Toplam	Deney	19	21.21	403.00	91.000	0.044*
	Kontrol	16	14.19	227.00		

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun son test puanlarına göre; 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) toplam puanında deney grubunun lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. (U=91.000, $p < 0.05$) Ölçeğin engelleyici kontrol (U=119.500, $p > 0.05$), dikkat (U=104.000, $p > 0.05$), çalışma belleği (U=100.000, $p > 0.05$) alt boyutlarında ise deney ve kontrol gruplarının son test puanlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre, ön testlerde kontrol grubu lehine olan anlamlı farklılık ortadan kalkmıştır. Bununla birlikte ölçek toplam puanında deney grubu lehine bir anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu sonuca göre uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın çocukların yönetici işlev düzeylerini geliştirmekte etkili olduğu saptanmıştır.

3. Deney Grubu Ön Test- Son Test Analizleri

Tablo 4’de deney grubunun “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği-Öğretmen Formu) ön-son test puanlarının karşılaştırmasını gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir:

Tablo 4.

Deney grubu 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) Ön-Son Test Puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Engelleyici Kontrol	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00	-3.828	0.000***
	Pozitif Sıralar	19	10.00	190.00		
Dikkat	Eşit	0			-3.834	0.000***
	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00		
	Pozitif Sıralar	19	10.00	190.00		
Çalışma Belleği	Eşit	0			-3.760	0.000***
	Negatif Sıralar	1	1.50	1.50		
	Pozitif Sıralar	17	9.97	169.50		
Toplam	Eşit	1			-3.827	0.000***
	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00		
	Pozitif Sıralar	19	10.00	190.00		
	Eşit	0				

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4’e göre deney grubu çocuklarının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği’nin; engelleyici kontrol ($z = -3.828$; $p < 0.001$) dikkat ($z = -3.834$; $p < 0.001$) çalışma belleği ($z = -3.760$; $p < 0.001$) alt boyutlarından ve ölçek toplam puanından ($z = -3.827$; $p < 0.001$) elde edilen puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında, bu farklılığın pozitif sıraların lehine yani son testin lehine olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı’nın çocukların yönetici işlev düzeylerinin gelişiminde etkili olduğu söylenebilir

4. Kontrol Grubu Ön Test- Son Test Analizleri

Tablo 5’te kontrol grubu “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği-Öğretmen Formu) ön-son test puanlarının karşılaştırmasını gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir:

Tablo 5

Kontrol grubu 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) Ön-Son Test Puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Son Test-Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Engelleyici Kontrol	Negatif Sıralar	8	8.06	64.50	-1.334	0.182
	Pozitif Sıralar	5	5.30	26.50		
Dikkat	Eşit	3			-0.951	0.342
	Negatif Sıralar	7	7.29	51.00		
	Pozitif Sıralar	5	5.40	27.00		
Çalışma Belleği	Eşit	4			-0.358	0.720
	Negatif Sıralar	4	7.25	29.00		
	Pozitif Sıralar	7	5.29	37.00		
Toplam	Eşit	5			-0.472	0.637
	Negatif Sıralar	7	8.57	60.00		
	Pozitif Sıralar	7	6.43	45.00		
	Eşit	2				

Tablo 5 incelendiğinde, kontrol grubundaki çocukların “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği”nin engelleyici kontrol ($z=-1.334$; $p>0.05$) dikkat ($z=-0.951$; $p>0.05$) çalışma belleği ($z=-0.358$; $p>0.05$) alt boyutları ve ölçek toplamından ($z=-0.472$; $p>0.05$) elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

5. Deney ve Kontrol Grubu Kalıcılık Testi Analizleri

Tablo 6

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Çocukların 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) Kalıcılık Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Engelleyici Kontrol	Deney	19	23.84	453.00	41.000	0.000***
	Kontrol	16	11.06	177.00		
Dikkat	Deney	19	22.68	431.00	63.000	0.003**
	Kontrol	16	12.44	199.00		
Çalışma Belleği	Deney	19	24.16	459.00	35.000	0.000***
	Kontrol	16	10.69	171.00		
Toplam	Deney	19	24.34	462.50	31.500	0.000***
	Kontrol	16	10.47	167.50		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 6 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun kalıcılık test puanlarına göre; 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) engelleyici kontrol (U=41.000, p<0.001), dikkat (U=63.000, p<0.01), çalışma belleği (U=35.000, p<0.001) alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında (U=31.500, p<0.001) deney grubunun lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın uygulama tamamlandıktan 8 hafta sonrada etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

6. Deney Grubu Son Test- Kalıcılık Testi Analizleri

Tablo 7'de deney grubu "4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)" son test ve kalıcılık testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir:

Tablo 7.

Deney Grubu "4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) Son Test ve Kalıcılık Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Kalıcılık Testi- Son Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Engelleyici	Negatif Sıralar	2	9.50	19.00	-2.751	0.006**
Kontrol	Pozitif Sıralar	15	8.93	134.00		
	Eşit	2				
Dikkat	Negatif Sıralar	3	6.33	19.00	-1.884	0.060
	Pozitif Sıralar	10	7.20	72.00		
	Eşit	6				
Çalışma	Negatif Sıralar	3	2.33	7.00	-0.736	0.462
Belleği	Pozitif Sıralar	3	4.67	14.00		
	Eşit	13				
Toplam	Negatif Sıralar	2	16.50	33.00	-2.065	0.039*
	Pozitif Sıralar	15	8.00	120.00		
	Eşit	2				

*p< .05, **p< .01

Tablo 7 incelendiğinde, çocukların 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden (Öğretmen Formu) aldıkları kalıcılık ve son test puanları arasında ölçeğin dikkat ve çalışma belleği alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0.05). Bu sonuç uygulanan Bilinçli Farkındalık

(Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın program sonrasındaki süreçte de ölçeğin dikkat ve çalışma belleği alt boyutları üzerinde etkisinin devam ettiğini gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte ölçeğin engelleyici kontrol alt boyutu ve ölçek toplam puanında kalıcılık testi lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Bu sonuç Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın etkisinin program bittikten sonraki süreçte de artarak devam ettiği ve çocukların öğrendikleri becerileri kullanmaya devam ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

7. Deney Grubu ve Kontrol Grubu Betimsel İstatistikleri

4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) ön-son test değerlerine ilişkin betimsel istatistik sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8.

Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test- Son Test ve Kalıcılık Değerlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek	Grup	n	Ön Test		Son Test		Kalıcılık Testi	
			X	Ss	X	Ss	X	Ss
Engelleyici Kontrol	Deney	19	30.11	3.053	37.53	2.245	39.00	1.201
	Kontrol	16	36.68	3.380	35.56	4.226	35.50	3.483
Dikkat	Deney	19	33.47	4.587	42.26	2.535	42.79	2.916
	Kontrol	16	40.43	4.049	40.06	4.202	39.75	3.454
Çalışma Belleği	Deney	19	20.11	1.853	24.32	1.827	24.68	0.749
	Kontrol	16	22.56	2.606	22.62	3.500	22.25	2.11
Ölçek Toplam	Deney	19	83.68	6.937	106.74	12.858	106.47	4.234
	Kontrol	16	99.68	8.146	98.25	10.395	97.50	7.284

Tablo 8 incelendiğinde; deney grubunun 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin tüm alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamalarının ön testlerde kontrol grubundan düşük olduğu görülmektedir. Fakat kontrol grubunun puan ortalamaları tüm testlerde hemen hemen aynı kalırken deney grubunun son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında artış gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte deney grubunun ön-son test ve kalıcılık testi ortalamalarındaki artış oranı, uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın çocukların yönetici işlev düzeylerine olan etkisini ortaya koymak açısından önemlidir.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın okul öncesi dönemdeki çocukların yönetici işlev düzeylerine etkisinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde ilgi alanyazın çerçevesinde araştırma bulguları tartışılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen grupların ön test puan ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ölçeğin tüm boyutlarında kontrol grubundan anlamlı şekilde düşük puana sahip olduğu görülmüştür. Grupların son test puanları incelendiğinde ise öz düzenleme becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarında ön testte kontrol grubu lehine olan anlamlı farklılık ortadan kalkmıştır. Ayrıca son testte ölçeğin toplam puanında deney grubunun lehine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın çocukların yönetici işlev düzeylerine (dikkat, engelleyici kontrol ve çalışma belleği) anlamlı katkı sunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bu sonuçlar alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Yapılan araştırmalarda okul öncesi dönem çocuklarına uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın çocukların yönetici işlev düzeylerine olumlu katkılar sağladığı görülmüştür (Janz, Dawe ve Wyllie 2019; Kulick, 2019; Lertladaluck ve diğ., 2021; Thierry ve diğ., 2016; Viglas ve Perlman, 2018; Zelazo, Forston, Masten ve Carlson, 2018).

Geronimi, Arellano ve Woodruff-Borden (2020) 7-13 yaş arası çocuklarda bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve yönetici işlevler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve yönetici işlevler arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmacılar daha mindful olan çocukların engelleyici kontrol, çalışma belleği ve dikkatin yer değiştirmesi ile ilgili zorluklar yaşama olasılıklarının düşük olduğunu saptamışlardır. Bir diğer araştırmada ise Kulick (2019) günlük eğitim içinde bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli stres azaltma programına (mindup) katılan okul öncesi dönem çocuklarının yönetici işlev puanlarının bu eğitimi almayan çocuklara göre önemli ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli eğitim programlarının odak noktasını dikkatin farkındalığı oluşturmaktadır. Bununla beraber programdaki temaların duyu, duygu ve davranışlarının farkındalığı; kendine ve başkalarına karşı nazik olmak ve şefkatli düşünceler geliştirmek gibi temaları içerdiği ve ortak özellikler gösterdiği görülmektedir (Flook, Goldberg, Pinger ve Davidson, 2015; Janz

ve diğ., 2019; Lertladaluck ve diğ., 2021; Viglas ve Pearlman, 2017; Zelazo ve diğ., 2018). Alanyazındaki temalar ile bu araştırmanın temalarının (dikkat ve odaklanma, duygu ve davranışların düzenlenmesi, öz şefkat ve farkındalık) benzer özelliklerde olduğu görülmektedir.

Mevcut araştırmada ve alanyazındaki uygulamalarda çocukların dikkatlerini; bedenlerine, nefeslerine, duyularına ve duygularına vermeleri istenmiştir. Dikkatleri dağıldığında ise dikkatlerini dağıtan unsurları fark edip nazikçe tekrar dikkatlerinin odağına gelmeleri istenirken engelleyici kontrol, verilen yönergeleri akılda tutabilmeleriyle çalışma belleğinin geliştiği görülmektedir (Janz ve diğ., 2019; Lertladaluck ve diğ., 2021; Zelazo ve diğ., 2018; Viglas ve Pearlman, 2017; Flook ve diğ., 2015).

Alanyazına bakıldığında bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli eğitim programlarının okul öncesi dönem çocuklarının yönetici işlev düzeylerine etkisi üzerine farklı içeriklerde ve sürelerde yapılmış çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda 12 hafta süreyle Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Şefkat Programı (Flook ve diğ., 2015); 6 hafta süreyle Yansıtıcı Düşünme ve Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Eğitimi (Zelazo ve diğ., 2018); okul müfredatına ek olarak iki yıl boyunca Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı (Thierry ve diğ., 2016); 6 hafta boyunca Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programları (Viglas ve Perlman, 2017) uygulanmıştır. Bu araştırmalarda, uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı sonrasında çocukların yönetici işlev düzeylerinin arttığını gösteren, eldeki araştırma bulgularına benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Lertladaluck ve diğ., (2021) yönetici işlev becerileri düşük olan okul öncesi çocuklarının yönetici işlev becerileri ve öz düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan 8 haftalık Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı sonrasında, eğitim alan çocukların yönetici işlev becerileri ve öz düzenleme becerilerinin geliştiğini saptamışlardır. Bu araştırmadan elde edilen sonuç, yönetici işlev becerileri uygulama öncesi düşük olan deney grubu çocuklarının Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı sonrasında yönetici işlev düzeylerinin arttığını göstermesi bakımından bu çalışmada ulaşılan bulgular ile paralellik göstermektedir.

Zelazo ve diğ., (2018) ise alt sosyoekonomik düzeye sahip ailelerden gelen okul öncesi çocuklarına 6 hafta boyunca verilen Yansıtıcı Düşünme Eğitimi ile birleştirilmiş Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Eğitimi'nin çocuklarda yönetici işlev becerilerini geliştirdiğini saptamışlardır. Viglas ve Perlman (2018) da araştırmalarında 4-6 yaş aralığında olan okul öncesi çocuklarına 6 hafta boyunca haftada 3

kez 20 dakikalık derslerden oluşan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Programı uygulanan çocuklarının, kontrol grubundaki çocuklara göre öz düzenleme de daha fazla gelişme gösterdikleri ve hiperaktivite düzeylerinde azalma olduğunu saptamışlardır.

Kabat Zinn'e (2003) göre zaman içinde gelişen ve derinleşen sanatsal bir yaşam biçimi olan bilinçli farkındalık (Mindfulness), günlük olarak düzenli yapılan uygulamalarla büyük ölçüde geliştirilebilmektedir. Dolayısıyla çocukların bu mindful olma halini bir yaşam şekline dönüştürebilmeleri için bu egzersizlerin yaşantılarının bir parçası olarak okul programlarıyla bütünleştirilmiş olması oldukça önemlidir. Alanyazına bakıldığında okul programıyla bütünleştirilmiş çalışmalar görülmektedir. Örneğin, Thierry ve diğ., (2016) okul öncesi dönem çocuklarına okul müfredatına ek olarak iki yıl boyunca uygulanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı sonunda çocuklarının yönetici işlev becerilerinin çalışma belleği ve planlama kısımlarında kontrol grubundaki çocuklara göre daha yüksek puan aldıklarını saptamışlardır. Janz ve diğ., (2019) de okul öncesi ve ilköğretim 1. ve 2. sınıf çocuklarına sınıf ortamına dahil edilen okul müfredatıyla bütünleştirilmiş iki yarıyıl boyunca 10 haftalık Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı uygulamışlardır. Araştırma sonucunda çocukların yönetici işlev becerilerinin ve dikkatlerinin geliştiğini saptamışlardır. Mevcut çalışmada da Milli Eğitim Bakanlığının 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı ile bütünleştirilmiş bir çalışma olması bakımından önemlidir.

Ek olarak çalışmada kalıcılık testi bulgularına göre programın etkisinin daha sonraki süreçte de devam ettiği görülmektedir. Sonuç olarak Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın çocukların yönetici işlev düzeylerine olumlu ve anlamlı katkı sağladığı saptanmıştır. Araştırma sonucu ve alanyazındaki araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, çocukların akademik başarıları ve sosyal duygusal iyi oluşları üzerinde önemli rol oynayan yönetici işlev becerilerin geliştirilmesinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programlarının etkili olduğu görülmektedir.

Öneriler

Araştırma sonuçları, çocukların akademik becerilerini ve yaşam doyumları üzerinde önemli bir yeri olan yönetici işlev becerilerinin geliştirilmesinde alternatif programlarının varlığını ortaya koymak açısından önemli görülmektedir.

- Araştırma bilinçli farkındalık (Mindfulness) eğitimlerin doğası gereği 8 hafta olarak planlanmıştır. Farklı örneklerde daha uzun sürelerde hatta eğitim programları ile bütünleştirilerek dönem boyunca bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamaları yapılabilir.
- Bilinçli farkındalık (Mindfulness) konusunda öğretmenlere hizmet içi eğitimler verilerek öğretmenlerin bu konuda eğitim sahibi olmaları sağlanabilir.
- Mili Eğitim Bakanlığının okul öncesi eğitimi programıyla bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamaları bütünleştirilebilir.
- Ailelere bilinçli farkındalık (Mindfulness) eğitimleri ve uygulamaları hakkında bilgilendirici seminerler düzenlenerek, ev ortamında çocuklarının bu becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak basit etkinlik ve uygulamalar tanıtılabilir.
- Bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli eğitim programlarının çocukların farklı gelişim alanlarına etkisi incelenebilir.
- Sınıf içi uygulanan bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli eğitim programları aile eğitim ve katılım programlarıyla bütünleştirilerek uygulanabilir.

Kaynakça

- Alidina, S. (2019). *Bilinçli farkındalık* (Z. Babayiğit, Çev.). Ankara: Nobel Akademik.
- Arslan Çiftçi, H. (2020). *Çocukluk dönemi Yürütücü İşlevler Envanteri'nin 48-72 aylık çocuklar için geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve okul öncesi yürütücü işlevler eğitim programının etkililiğinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Atalay, A. (2020). *Mindfulness (bilinçli farkındalık)*. İstanbul: İnkılap.
- Blair, C. (2016). Executive function and early childhood education. *Current Opinion In Behavioral Sciences*, 10, 102-107.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chorney, D. & Eliuk, K. (2017). Educating today's children through the lens of mindfulness. *Physical & Health Education Journal*, 83(1).
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.

- DiCarlo, C. F., Baumgartner, J. J., Ota, C. & Geary, K. (2016). Child sustained attention in preschool-age children. *Journal of Research in Childhood Education*, 30(2), 143-152.
- Erwin, E. J., Robinson, K. A., McGrath, G. S. & Harney, C. J. (2017). "It's like breathing in blue skies and breathing out stormy clouds" Mindfulness practices in early childhood. *Young Exceptional Children*, 20(2), 69-85.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L. & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44.
- Geronimi, E. M., Arellano, B. & Woodruff-Borden, J. (2020). Relating mindfulness and executive function in children. *Clinical child psychology and psychiatry*, 25(2), 435-445.
- Holas, P. & Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48(3), 232-243.
- İvrendi, A. ve Erol, A. (2018). 4-6 yaş çocuklarına yönelik öz düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi (Öğretmen formu). 1. Uluslararası Temel Eğitim Kongresi, 29-31 Mart, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Janz, P., Dawe, S. & Wyllie, M. (2019). Mindfulness-based program embedded within the existing curriculum improves executive functioning and behavior in young children: A waitlist controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 2052.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık* (S. S. Tezcan, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
- Karacaoğlan, B. (2015). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu Komutanlığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kulick, G. A. (2019). *Effects of Stress Reduction Instruction in Kindergarten to Improve Self-Regulation and Academic Achievement* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal Of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gademann, A. M. & Zumbo, B. D. (2014). A validation study of the mindful attention awareness scale adapted for children. *Mindfulness*, 5(6), 730-741.

- Lertladaluck, K., Suppalarkbunlue, W., Moriguchi, Y. & Chutabhakdikul, N. (2021). School-Based Mindfulness Intervention Improves Executive Functions and Self-Regulation in Preschoolers at Risk. *The Journal of Behavioral Science*, 16(2), 58-72.
- Levey, J., & Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 23-39.
- Miyake, A. & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. *Current Directions In Psychological Science*, 21(1), 8-14.
- Nelson, A. C. (2000). Neural plasticity and human development: the role of early experience in sculpting memory systems. *Developmental Science* 3(2), 115-136.
- Nieminen, S. H. & Sajaniemi, N. (2016). Mindful awareness in early childhood education. *South African Journal of Childhood Education*, 6(1), 1-9.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Quistberg, K. A. & Mueller, U. (2019). Prospective relations between kindergarteners' executive function skills and their externalizing and internalizing behaviors. *The Clinical Neuropsychologist*, 34(4), 845-862.
- Rhoades, B. L., Greenberg, M. T. & Domitrovich, C. E. (2009). The contribution of inhibitory control to preschoolers' social-emotional competence. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 310-320.
- Romero-López, M., Pichardo, M. C., Ingoglia, S. & Justicia, F. (2018). The role of executive function in social competence and behavioural problems in childhood education. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 34(3), 490-499.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F. & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli* (D. Dalgakıran, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B.K. & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S. & Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805-821.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek adımla başlar*. İstanbul: İnkilap Yayınevi

- Uzun, B. ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültüre duyarlılığı, *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 16-27.
- Viglas, M. (2015). *Benefits of a mindfulness-based program in early childhood classrooms* (Doctoral dissertation, Toronto University).
- Viglas, M. & Perlman, M. (2018). Effects of a mindfulness-based program on young children's self-regulation, prosocial behavior and hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1150-1161.
- Willenbrink, J. B.(2018). *Effect of a mindfulness-based program on children's social skills, problem behavior, an emotion regulation*. Doctoral Dissertation, The University Wisconsin Educational Psychology, Milwaukee
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda minfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi),Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Zelazo, P. D. & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.
- Zelazo, P. D., Blair, C. B. & Willoughby, M. T. (2016). Executive Function: Implications for Education. NCER 2017-2000. *National Center for Education Research*.
- Zelazo, P. D., Forston, J. L., Masten, A. S. & Carlson, S. M. (2018). Mindfulness plus reflection training: Effects on executive function in early childhood. *Frontiers in Psychology*, 9, 208.
- Zimmermann, E. K. (2019). *NOW-Notice with Open Wonder: A Mindfulness-Based Program for Children Ages 4-5 Years* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).

Extended Abstract

Introduction

In the last ten years, there has been increasing interest in the role that mindfulness can play in children's learning and well-being. Mindfulness is defined as a state of consciousness acquired by directing attention continuously, purposefully and objectively to the present moment. In order to become a mindful adult, it is important to acquire these skills as a child. Children's daily lives include many events that require organization skills. Various demands and expectations, constant transitions from one activity to another, and intense academic information increase the stress of children. In addition, the number of children with focusing problems is increasing. Mindfulness training seems to

be a way to help children focus and direct their attention, regulate their behaviour, recognize their own thoughts and feelings, and establish meaningful relationships with other people.

Purpose: The purpose of the current study is to examine the effect of Mindfulness-Based Education Program on the executive function levels of 60-72 month-old children.

Method

In the current study, the quasi-experimental design with pre-test-post-test, retention test and control group was used. The study group of the current research is comprised of 35 children aged 60-72 months, selected by random sampling method and attending two different independent kindergartens in the Bucak district of Burdur province in the first semester of the 2021-2022 school year. The participating children were divided into two groups as experimental and control groups and there were a total of 19 children in the experimental group; 9 (47%) girls and 10 (53%) while there were a total of 16 children in the control group; 8 girls (50%) and 8 boys (50%). In the study, the “Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children (Teacher Form)” developed by İvrendi and Erol (2018) was used to measure the executive function skills of the children. In the study, the “Mindfulness-Based Training Program” consisted of 24 integrated activities and developed by the researcher by taking expert opinions, was applied to the experimental group for 8 weeks, 3 days a week. “Mindfulness-Based Training Program” consists of 24 integrated activities. The program consists of four sub-themes: attention and focus, regulation of emotions and behaviours, self-compassion and awareness. In the program, activities aimed at imparting skills such as attention and focus, curiosity, cognitive flexibility, patience, recognizing emotions, understanding the emotions of others, knowing the causes and consequences of emotions, regulating behaviours, showing compassion, knowing oneself, making good wishes and noticing one’s body to students were prepared on the basis of activity types such as Drama, Play and Turkish etc. proposed in the 2013 Preschool Curriculum of the Ministry of Education. Each activity plan was designed to be delivered in a half-day training and to be consisted of 3 integrated activities. The “Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children (Teacher Form)” used in the study was filled in by the primary teachers before and after the implementation of the program. Eight weeks after the post-test application, the scales were filled in again by the primary teachers as the retention test.

Findings

In the pre-test analysis, it was observed that there was a significant difference in favour of the control group in all sub-dimensions of the “Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children” and in the whole scale, and the pretest scores of the control group were found to be higher than those of the experimental group. In the post-test analysis of the experimental and control groups, the significant difference in favour of the control group in the pretest disappeared. Moreover, a significant difference in the posttest scores taken from the whole scale was found in favour of the experimental group. According to this result, it was concluded that the Mindfulness-Based Education Program applied was effective in improving the executive function levels of children. In addition, according to the retention test scores of the experimental and control groups, there were significant differences in favour of the experimental group in the sub-dimensions of the “Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children” and the whole scale. This result shows that the effect of the Mindfulness-Based Training Program continued even 8 weeks after the application was completed.

Results and Discussion

As a result of the analyses, it was concluded that the Mindfulness-Based Education Program applied significantly contributed to the executive function levels (attention, inhibitory control and working memory) of children. These results are consistent with studies in the literature. In addition, according to the findings of the retention test, it was seen that the effect of the program continued in the later period. As a result, it was determined that the Mindfulness-Based Education Program made a positive and significant contribution to the executive function levels of children. When the results of the current study and the results reported in the relevant literature are evaluated together, it is seen that Mindfulness-Based Education Programs are effective in the development of executive function skills that play an important role in children’s academic success and social emotional well-being.

ETİK BEYAN: “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı’nın Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Yönetici İşlev Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. Veriler toplanmadan önce Gazi Üniversitesi Etik Kurulu’ndan araştırmanın yapılabileceğine yönelik 18.05.2021 tarih ve 09 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerinde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir

sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun sorumlu yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.