

# ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRENCİLERDE ZİHİN DİNLENDİRME TEKNİKLERİNİ BİLME DURUMLARI

## PRE-SERVICE TEACHERS' AWARENESS OF MIND RELAXATION TECHNIQUES IN STUDENTS

*Nida BAYINDIR*

*Doç. Dr.,*

*Eskişehir Osmangazi Üniversitesi,  
EĞitim Fakültesi,  
[nida.bayindir@ogu.edu.tr](mailto:nida.bayindir@ogu.edu.tr)*

*Orcid No: 0000-0001-8329-358X*

Geliř Tarihi/Received:

*30/06/2021*

Kabul Tarihi/Accepted:

*22/06/2022*

e-Yayım/e-Printed:

*30/06/2022*

Özgün Araştırma Makalesi/ Original Research Article

**Kaynakça Bilgisi:** Bayındır, N. (2022). ÖĞretmen adaylarının öğrencilerde zihin dinlendirme tekniklerini bilme durumları. *İnformal Ortamlarda Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 28-40

**Citation Information:** Bayındır, N. (2022). Pre-service teachers' awareness of mind relaxation techniques in students. *Journal Of Research In Informal Environments*, 7(1), 28-40

### ÖZ

Zorunlu nedenlerden dolayı uzaktan öğretime geçilmesi e-öğrenme, çevrimiçi öğrenme, dijital programlama ile öğrenme gibi konuları ön plana çıkarmıştır. Bu öğrenme biçimi öğrencileri zaman zaman olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Dijital ekranlar karşısında yoğun odaklanma ve konsantrasyon öğrencilerin zihinlerini fazlasıyla yormaktadır. Araştırma, öğretmen adaylarının öğrencilerin zihinlerini dinlendirme tekniklerine yönelik bilgi düzeylerini kapsamaktadır. Araştırma, öğretmen adaylarının etkili ve verimli bir öğrenme için, öğrencilerin zihinsel yapılarını dikkate alarak, zihin dinlendirme tekniklerini bilmeleri açısından önemlidir. 2019-2020 akademik yılı bahar döneminde sınıf eğitimi anabilim dalı'nda öğrenim gören ve öğrenmeyi öğrenme dersini alan gönüllü 18 son sınıf öğretmen adayını örneklemi oluşturmaktadır. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni ve amaçlı örneklem türlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri araştırmacı tarafından geliştirilmiş yarı yapılandırılmış görüşme formu ile çevrim içi ortamda toplanmıştır. Veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma, örneklem grup ve ölçme aracıyla sınırlıdır. Araştırma sonuçlarına göre; öğretmen adayları, öğrencilerin zihinlerinin yorulduğunu, sergiledikleri davranışlardan algılamakta ve daha çok ders içeriği dışında zihin dinlendirici etkinliklere yer vermektedirler. Bu sonuç dahilinde öğretmen adaylarına, öğrencilerin zihinlerinin yorulduğunu gösteren belirtilerin neler olduğu hakkında bilgi verilmesi ve ders içeriklerine dahil edilen zihin dinlendirici tekniklerin öğretiminin yapılması gerektiği önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Zihin; zihin dinlendirme; odaklanma; nöroplastisite.

---

### ABSTRACT

The switch to distance education due to compulsory reasons has highlighted the issues such as e-learning, online learning, digital programming and learning. This way of learning can affect students negatively from time to time. Intensive focus and concentration on digital screens strain students' minds. The research included the level of knowledge of pre-service teachers on the techniques for listening to students' minds. The research is essential for pre-service teachers to become aware of mental relaxation techniques for effective and efficient learning by considering the students' mental structures. In the spring semester of the 2019-2020 academic year, 18 volunteer senior pre-service teachers who took the course of learning to learn in the classroom education department constitute the research sample. The study was conducted using the case study design, one of the qualitative research methods, and the easily accessible sample, one of the purposeful sampling types. The research data were collected using a semi-structured interview form developed by the researcher online and analysed using the content analysis method. The study is limited to the sample group and the measuring tool. According to the results, pre-service teachers perceive students' mental fatigue from negative indicators reflected in their behaviour and primarily involve mind-relaxing activities other than the course content. As a result, it is recommended that pre-service teachers are informed about the indicators concerned by the students' minds begin to get tired, and they should be taught about the mind-relaxing techniques including in their course content.

**Keywords:** Mind; mind relaxation; focus; neuroplasticity.

---

## GİRİŞ

Teknolojide meydana gelen değişimler eğitim yaşantılarına da yansımıştır. Dolayısıyla kurumsal ve bireysel alışkanlıklar, aile içi roller, sosyal hayat ve değerler de değişmekte ve dönüşmektedir. Bilgi teknolojilerindeki bu değişim kaçınılmazdır. Bazen zorunlu nedenlerden dolayı acil uzaktan eğitimlerle eğitimin devamı dijital eğitim modülleri, yapay zeka teknolojileri, sanal gerçeklik, simülasyonlar ve senkron derslerle evlerden sağlanabilmektedir. Bu durum kimi öğrenci için verimli olurken, kimi öğrenci için rahatsızlık verici olabilmektedir. Öğrencilerin bu teknolojilerle buluşması, bazen, onların aşırı uyarılmasına ve stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Öğrencilerin yaşının küçük olup henüz olgunlaşmamış bir sinir sistemine sahip olması çok fazla uyarıcıyla baş etmelerini zorlaştırmaktadır. Eğitim amaçlı dahi olsa dijital temelli olarak yoğun uyarıcıya maruz kalan çocuklar farklı sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunlar bazen dil ve motor becerilerde odaklanma, bazen dikkati toplama, bazen de zihinsel akıl yürütme sorunları olabilmektedir (Bozan ve Akay, 2012; Güneş, 2013; Varol ve Türkmen, 2021; Yaycı, 2018).

Dikkat ve odaklanma problemi özellikle öğrencinin zihninin yorulduğu zaman gerçekleşmekte ve öğrenme öğretme sürecini olumsuz olarak etkilemektedir. Dikkat ve odaklanma, öğrenme için bir önkoşuldur, farkındalıktır. Bu farkındalık, bilgi ve duyguların anlaşılmasında öğrencinin içsel motivasyonu ile bulunduğu stresli durumdan kurtulmasına yardımcı olacaktır. Dikkat ile yapılan çalışmalar incelendiğinde dikkati toplamaya, sürdürmeye ve arttırmaya yönelik çalışmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Halbuki dikkati yönetme, dikkate karşı bilinçlilik, dikkat farkındalığı, odaklanma ve bilinçli farkındalık gibi konularında önemi büyüktür (Bıyıklı, 2020:5; Özmen ve Demir, 2012:36).

Dikkat ve odaklanmanın kontrolü olarak bilinen bilinçli farkındalık (mindfulness) veya nöroplastisenin anksiyete, depresyon, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite gibi pek çok psikolojik soruna olumlu katkısı olduğu bilimsel araştırmalarca (Anlar, 2013; Metin ve Aral, 2012; Uzbay, 2004; Taştan, 2020; Özocak vd, 2019; Turhan ve Özbay, 2016) bulunmuştur. Nöroplastisite, beyin adapte olma yeteneğidir. Çevre etkileşimleri sonucu beyinde gerçekleşen fizyolojik değişimlerdir. Beyin, değişen ihtiyaçlara göre yeniden şekillenerek öğrenme becerisini sürekli canlı tutmaktadır. Beynin bu bilişsel farkındalığı aslında içgörü ve beden ruh disiplininin önemli bir pratiğidir. Bilişsel farkındalık; dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimin izlenmesini içeren bir zihin pratiğidir. Aslında zihnin her zaman uyanık olması için önemli bir fırsattır. Farkındalık sayesinde duygu ve düşünceler duyular üzerine odaklanır ve beyin stresle daha iyi mücadele eder. Bilişsel farkındalık, bu anlamda, dikkatin bilinçli olarak

ansal deneyimlere yöneltmesi ve benliği korku ve üzüntülerden uzaklaştırma işidir. Böylelikle düşünce ve duyguları kontrol ederek, bizi mutlu eden düşünce ve duygulara odaklanarak beynin yeni duruma uyum sağlamasını sağlarız. Bu farkındalıkla zihin ilgili nesneye yönelecek, duygu ve düşünceleri kontrol ederek psikolojik kaygıları olumlu düzeyde azaltacaktır (Baysal ve Demirbaş, 2012:13; Coats ve Feldman, 2011:365; Özen, 2017:172; Yıldırım ve Atilla, 2020:59).

Bilişsel farkındalık olarak adlandırılan bu süreç aslında duruma karşı odaklanmış dikkat ve bilinçli bir farkındalıktır Jon KabatZinn ve Langer, bilişsel farkındalığı, dikkatin ana odakladığı, beceri ve yaratıcılığa yönelik bir zihinsel süreç olarak tanımlamaktadır. Bilişsel farkındalık sadece odaklanmış dikkat yönelimi değil, zihni gelen sinyallere açıklık, kabulleniş, merak, anlayışla zihni ve bedeni sakinleştiren bir tutumdur (Ayalp ve Hisli, 2018:118).

Bilinçli farkındalıkla öğrencinin bir şeye daha çok dikkat göstermesinden çok, bilerek ve isteyerek dikkatini verme yoluyla oluşan farkındalık durumu söz konusu olmaktadır. Bu tip farkındalık dikkatin veriş tarzını geliştirmek ve bireyin bedenini, duygularını ve zihnini farklı bir şekilde yönetmesi demektir. Bilinçli farkındalığın temelinde, ana odaklanma, içsel deneyimlere karşı açıklık, dikkat dengeleme, içsel deneyimleme, yargısızlık, kabullenme, bilişsel ayrışma, duyguları tanıma ve isimlendirme boyutları yer almaktadır (Öksüz ve Yiğit, 2020:40; Zümbül, 2021:161). Yargısızlık, bireysel deneyimlerin tarafsız olarak değerlendirilmesidir. Birey zihnindeki yargıları değerlendirirken nötr kalmak için farkındalık geliştirir. Kabullenme, olayların gerçekleştiğini görmek, yani olduğu gibi gerçeği kabul etmektir. Her şeyi sevmek ve kendi değerlerinden vazgeçmek değil, çevrede olup biteni olduğu gibi görmektir. Bilişsel ayrışma, kendinin farkına varma ve bilincin gözlemleme kapasitesini geliştirmektir. Duyguları tanıma, içsel deneyimlere olanak tanıma ve zihindeki duyguları olduğu gibi kabul etme göstergesidir. İsimlendirme ise, bilinçli farkındalık ve kabul etme tekniklerini içsel deneyimlerle ilişkilendirmektir. Bu alt bileşenler kapsamında öğrencinin zihnini keşfedip, eğitebilmesi ve yeni öğrenme yaşantılarına hazırlaması gerekmektedir. Basit bir anlatımla aklın ön yargılardan arındırılarak, biriktirmiş olduğu düşünce, deneyim, duygu, beklenti ve algılarını olumlamasıdır. Farkındalık temelli bir olumlamalar zihnin üst düzeyde konsantrasyon, dikkat ve odaklanma içinde gelişmesini sağlayacaktır. Böylelikle dinlenen ve kontrol edilen zihin; stresin kaynaklı düşünceler içinde boğulmadan, düşünceleri yargılamadan ve bu düşüncelere saplanmadan onlarla mücadele etmenin yolunu öğrenir (Körükçü ve Kukulu, 2015:75; Özkan vd, 2018:508).

Bilişsel farkındalık ve zihni dinlendirme teknikleri bedeni tanıma egzersizleri ile başlamaktadır. Birinci teknik olan bedeni tanıma, dikkatin sistemli bir şekilde bedendeki hislerdeki bilinci

arttırmak için beden farklı bölümlerine odaklanma sürecidir. Bu süreçte öğrencilerin dikkati duyularındaki mevcut hisleri algılamaktır. Beden tanıma tekniği öğrencinin bedenine kapsamlı ve anlık olarak odaklanması ve dikkat konsantrasyonu ile zihinsel esnekliğin artmasına olanak tanımaktadır. İkinci teknik doğru nefes almaktır. Nefes farkındalığı kazanmanın en etkili yolu zihin ve bedeni işleyişin senkronize edilmesidir. Böylelikle nefesin sakin ve düzenli hale getirilmesi beyin ve zihnin düzenlenmesi anlamına gelmektedir. Nefesle yaşam rutinlerini hayata dahil etmek; ani ve dürtüsel tepkiler vermemek ve stresi önlemek için büyük bir destek sağlamaktadır (Atalay, vd. 2017:1805; Aktepe ve Tolan, 2020:536).

Üçüncü teknik, meditasyondur. Meditasyon, sorunlu düşüncelerin içeriğini değiştirmek amaçlı değişimlere odaklanmaktır. Olumsuz düşünce uyarılarını kontrol etmektir. Öğrencinin var olan yerden ve nesneden bağımsız olarak geliştirmek istediği pozitif düşüncelere odaklanmasıdır. Zihnin olayları daha dingin olarak değerlendirmesidir. Öğrencinin farkındalık temelli olarak stresini azaltması bilişsel duyarlılık ve somatik farkındalıkla beden taraması yapmasıdır. Bunun için öğrencinin yargılanmaması, zorlanmaması, olduğu gibi kabul edilmesi, davranışlarına sabır gösterilmesi, öğrenciye güvenilmesi ve eylemleri konusunda izin verilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin rahat oturmaları, vücut duruşları, duyu ve algılarını odaklamaları, tarafsız ve yargılayıcı olmayan bir gözlemlerle başlar, nefes çalışmaları ile devam eder. Öğrencilerin kaygı döngüsünün üstesinden gelmesi için zihni ön yargılara ve yararsız düşüncelerine son verecek anda kalma çalışmaları yapmaları gerekmektedir. Bunu yargılamaksızın engellerle baş etme egzersizleri izlemektedir. Son olarak kendini daha iyi nasıl hissedecekse kabul etme ve öz duyarlılık geliştirmesi ile hayatını bir denge içinde sürdürmesi gerekmektedir. Olumsuz düşüncelerin zihinde serbest bırakılmasıyla yeniden kodlanmasıdır (İnci ve Ergen, 2019:549; Körükçü ve Kukulcu, 2015:71; Şahin, 2019:156; Zümbül, 2021:178). Araştırma, öğretmen adaylarının öğrencilerde zihin dinlendirme tekniklerini bilme düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, hem öğretmen adayları hem de öğretmenler açısından zihin toplama, odaklanma, farkındalık bilinci, dikkat, konsantrasyon becerileri açısından önemlidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırma, bir durum çalışmasıdır. Durum çalışması, sosyal olguları tekil bir olayın çözümünü araştıran, zamana, kişiye ve olaya göre özelleşen durumları içeren ve bilgileri o olay kapsamında ayrıntılı olarak incelenmesine imkan veren, bir yöntemdir (Aytaçlı, 2012).

### **Çalışma Grubu**

Araştırma, 2019-20 akademik yılı bahar döneminde sınıf eğitimi anabilim dalında eğitim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmış 18 son sınıf öğretmen adayını kapsamaktadır. Çalışma grubu olarak sınıf öğretmeni adaylarının seçilmesi teorik hizmetöncesinde zihin ve öğrenme ile ilgili teorik bilgilerinin güncel olması nedeniyledir. Çalışma grubunda yer adaylar staj döneminde çevrim içi öğretmenlik uygulamaları yapan adaylardır. Adaylar amaçlı örnekleme türlerinden tipik durum örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu tip örnekleme araştırma problemiyle ilgili tipik bir durumun belirlenerek örnek üzerinden bilgi toplanmasını kapsamaktadır (Başaran, 2017).

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verileri, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Öncelikle soruların hazırlanmasında konu ile ilgili alanyazın taranmış ve iki alan (rehberlik anabilim dalı ve sınıf eğitimi anabilim dalı) uzmanının görüşü alınmıştır. Görüşme öncesinde soruların açık ve anlaşılır olması için 3 öğretmen adayına uygulanmış ve formun son haline karar verilmiştir. Katılımcılar araştırmaya istekli olarak katılmış ve görüşmeler ortalama 20 dakika sürmüştür. Uygulama öncesinde araştırmanın amacı ve kapsamı adaylara açıklanarak gönüllü katılımları sağlanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, tema bağlamında verilerin kodlanması ve anlaşılır bir şekilde yeniden yorumlanmasıdır. Bu nedenle veriler belirlenen temalara uygun olarak sınıflandırılmış ve tabloları elde edilmiştir. Kodlamalar A1, A18 şeklinde kodlanmıştır. Araştırmanın iç geçerliği için katılımcıların görüşleri yine kendilerine teyit ettirilip, araştırmada bazı alıntılara doğrudan yer verilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde ise görüş birliğine varılamayan bazı ifadeler tekrar gözden geçirilmiştir. Araştırma, örneklem grubu ve uygulanan yöntem ve istatistiklerle sınırlıdır. Görüşme formunda iki soru bulunmaktadır. Bunlar;

- 1- Öğrencilerin zihninin yorulduğunu nasıl anlarız?
- 2- Öğrencilerin zihnini dinlendirmek için neler yapabilirsiniz? Bu iki soru ile adaylarının staj uygulamalarındaki deneyimlerine dayanarak görüşleri alınmıştır. Böylelikle ilkökul öğrencilerinin dikkatlerinin dağılması ve zihin dinlendirme tekniklerini bilip bilmedikleri belirlenmeye çalışılmıştır.

## BULGULAR

Yoğun uyarılar karşısında öğrencilerin zihinlerini dinlendirip odaklanmalarını, zihinlerini toplamalarını, dikkat ve algı düzeylerini geliştirmelerine yönelik farkındalıkları ve bilgilerini belirlemek için bulgular iki ana başlık altında gösterilmiştir. Bu kapsamda öğretmen adaylarının öğrencilerin zihinlerinin yorgunluğunu nasıl anladıkları ve bu yorgunluğa karşı yapabileceklerinin neler olduğuna ilişkin kategorilere yer verilmiştir.

Tablo 1

### *Öğrencilerin algılanan zihin yorgunluğu belirtileri*

Öğretmen Adayı Tespitleri	Kullanılan kodlar	Sıklık (f)
1-Derse odaklanamama	Dinliyormuş gibi davranma, oyun oynama, derse katılmamak, soruları dinlememek, dersi dinlememek, dönüt vermemek, soruya cevap vermemek, dalgın durma, süreci yavaşlatıcı davranışlar sergileme, çabuk unutma, yanlış anlama, dağınık/düzensiz olma, ödev yapmak istememe, yazı yazmak istememe, sık işlem hataları yapma, göz teması kurmam,	7
2-İstenmeyen davranışlar sergileme	Arkadaşları ile konuşma, anlamsız sesler çıkarma, öfkeli davranışlar sergileme, arkadaşlarını rahatsız edecek hal ve hareketlerde bulunma, öğretmenini rahatsız eden hal ve davranışlarda bulunma, sınıf kurallarına uymama, ahlaka aykırı davranışlar sergileme, şarkı söyleme, ıslık çalma, sık esneme, etrafında dönme, sürekli etrafa bakma, uyuma, sık oturup, kalkma, yerinde kıpırdanma, bir şeylerle oynama, yerini terk etme, yatma, sık yakınmalar (başım, gözüm ağrıyor vb.), yorgun durma,	11

Tablodan anlaşılacağı üzere öğretmen adayları zihin yorgunluğu belirtilerini, daha çok, istenmeyen davranış göstergelerine dayalı olarak algılamaktadır. Bunu derse odaklanamama davranışlar göstergeleri izlemektedir. Adayların istenmeyen davranışlar gerçekleştiikten sonra öğrencilerin zihinsel yorgunluk yaşadıklarını düşündükleri görülmektedir. Bu durum, adayların öğrencinin öğrenmeye hazırbulunmuşluğu, öğrenme isteği, kendi değerlerine, duygularına duyarlı bir şekilde zihinlerini odaklama becerilerini ikincil sırada düşündüklerini göstermektedir.

Aşağıda öğretmen aday görüşlerinden bazılarına yer verilmiştir.

*A8-Dikkatlerini öğretmenden farklı bir noktaya yönelttiklerinde öğrencilerin sıkılmış olduğunu anlarım. Örneğin yerinden kalkma, sallanma, sağa sola bakma davranışları öğrencinin sıkıldığının göstergesidir.*

*A2-Arkadaşları ile kendi arasında konuşması, öğretmeninden söz hakkı almadan ortaya konuşması*

*A4-Yöneltelen sorulara geri dönüş yapmamalarından, ilgisiz bir tavır takınmalarından, ders dışında bir şeylerle meşgul olmalarından (dışarıyı izlemek, bir şeyler çizmek, okumak vs)*

saçıyla, kalemiyle hatta yanındaki arkadaşıyla oynamasından, öğretmenle göz teması kurmamasından anlayabiliriz.

A11-Sağa solu izlemelerinden, öğretmenin soruları dinlemelerinden, öğretmeni kızdıracak şeyler yapmalarından sıkıldıklarını ve dikkatlerinin dağıldığını anlayabiliriz.

A18-Dersten sıkılmış bir öğrencinin o an yapabileceği en kolay şey karalamadır. Kalemiyle kâğıdı ya da sırayı karalamaya başlar ya da arkadaşlarıyla sohbet etmeye başlar. Eğer ders öğrenci için monoton geçiyorsa, öğrencinin dikkatini çeken bir konu yoksa ve öğrencinin konuşmasına fırsat verilmiyorsa, öğrenci boş gözlerle öğretmeni ya da tahtayı izleyebilir. Derse katılmaz ve sürekli zamanın geçmesini bekler.

A9-Öğrenci ders içi etkinliklere katılmıyorsa, arkadaşlarını dinlemiyorsa, başka bir şeylerle uğraşmaya başladıysa bu öğrencinin sıkıldığını gösterir. Öğrenci oflar, puflar ders kaçta bitecek der, kaç ders kaldı diye sorular sorar.

A12-Birbirleri ile daha sık konuşmaya başlarsa, dışarıyı izlemeye ve odaklanacak başka şeyler aramaya başlarsa dersten sıkıldıklarını anlarım. Esneme, gerinme, kafayı sıraya koyma, kalem açmak için ayağa kalkma, hareketlenme isteğinin artması gibi durumlar öğrencinin sıkıldığının göstergesi olabilir. Her öğrenciyi tanıma ve hareketlerinin sebebini fark etmek gereklidir.

A1-Öğrencilerin sıkıldığını, dersi dinlemeyip başka şeylerle uğraşmasından, soru sorduğunda isteksiz oluşundan, söz hakkı almayıştan, sürekli kıpırdamasından, yerini terk etmesinden sıkıldığını anlayabiliriz.

Adayların ifadelerinden de anlaşılacağı gibi ders akışını bozan davranışlar öğrencilerin sınıf kurallarına uymamasından veya derse yeterince odaklanamamasından kaynaklanmaktadır. Öğrenciden kaynaklanan bu davranışlar, dikkati yoğunlaştırmakta zorluk yaşamak, motive olamamak, başarısızlık karşısında mutsuz olmak, sürekli ilgi görmeyi istemek olarak sıralanabilmektedir. Aslında, istenmeyen öğrenci davranışlarının nedenlerin anlamak çok daha önemlidir. Bu nedenle bir sebebe bağlı olarak ortaya çıkan istenmeyen davranışların neler olduğu ve ne için oluştuğu bulunmalıdır. Mevcut sorunların nedenlerinin bulunmasından sonra ortaya çıkacak sorunların kestirilmesi, sınıf içi değişkenlerin kontrol edilmesi ve öğrencilerin bu değişkenlere göre yönlendirilmesi gerekmektedir. İstenmeyen davranışların ortaya çıkmadan önlenmesi için başvuru alan disiplindir. Öğretmenler disiplinle öğrencilerin dikkatini canlı tutarak derse katılımlarını sağlar ve istenmeyen davranışların oluşmasının önüne geçmeye çalışırlar. Ancak bu durum öğrencilerin öz disiplin kazanmalarını, dolayla olarak, engellemektedir (İnci ve Çubukçu, 2020:209, Yılmaz, 2008:9, Yumuşak ve Balcı, 2018:226).



Tablo 2

*Öğrencilere uygulanacak zihin dinlendirme teknikleri*

Öğretmen Adayı Tespitleri	Kullanılan kodlar	Sıklık (f)
1-Ders içeriğinin dışına çıkan teknikler kullanma	Ara verme, motive eden konuşmalar yapma, müzik dinletme, oyun oynatma, resim yaptırma, dans ettirme, nefes egzersizi, hayal kurma, anısını paylaşma, farklı görev verme, bir şeyler yiyip içmelerini sağlama, dersi bitirme, pencereyi açtırma, spor yaptırma,	12
2-Ders içeriğini değiştirmeden teknikler kullanma	Konu ile ilgili espri yapma, konu hakkında konuşma/konuşturma, bol görsel sunma, konu ile ilgili ilginç bilgiler verme, dili etkili kullanma, konu ile ilgili yaratıcı teknikler uygulama (beyin fırtınası gibi),	6

Öğretmen adayları öğrencilerin zihinlerini dinlendirmek için genellikle ders içeriğinin dışında teknikler kullanmaktadır. Ders içeriği kapsamında zihin dinlendirme tekniklerine daha az yer vermektedirler. Aşağıda öğretmen adayları görüşlerinden bazılarına yer verilmiştir.

*A2-Ara verilebilir, öğrencilere müzik dinletilebilir.*

*A5-Kısa bir hikaye, komik bir olay, fıkra anlatılabilir. Kısa bir video izletilebilir (ilginç bilgiler içeren veya komik olabilir) Hareketli etkinlikler yapılabilir.*

*A10-Öğrencileri dinlendirecek oyunlar, aktiviteler yaptırabiliriz. Drama veya eğitsel oyunlar oynatabilir ya da serbest etkinlikler, resimler yaptırarak biraz daha rahatlamlarını sağlayabiliriz*

*A13-Zihni yorulan öğrencilerin kendilerini toplamaları için onlarla sohbet ederek öğrencinin dikkatini çekebiliriz. Aralıksız ders anlatmak yerine zaman zaman zaman espriler, hoş sohbetlerle dersi yürütmeliyiz. Dersi işlerken bol bol görsellerden yararlanmalıyız ve öğrencinin yaş grubuna uygun içerik ve anlatım biçimi tercih etmeliyiz. Bunun en önemli sebebi öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyleridir. Örneğin, 7 yaşındaki bir çocuğa bilimsel dille ders anlatmak zor olacaktır. Derste görsel içerik kullanmak, ses tonumuzu iyi ayarlamak öğrencinin sıkılmasını önleyecektir ve zihninin yorulmamasını sağlayacaktır.*

*A15- Onları kendilerine bir durum üzerinden baskı yapmamaya, doğru ya da yanlış o an zihninden geçenlere kulak vermeye davet ederim. Zihni, ruhu, bedeni ona ne söylüyor, neye ihtiyacı var, neden kendini zihnen yorgun hissediyor bunların cevabını kendinde bulmaları için zaman veririm. Mümkünse sessiz bir ortamda yalnızca kendi nefesini duyarak ya da –kişinin isteğine bağlı- rahatlatıcı yağmur sesi, dalga sesi, bir ormanda kuş, rüzgar, su sesi eşliğinde kendilerini dinlemelerini sağladım. Bir nevi meditasyon yapmış oluyorlar. Resim yapma, toprakla ve bitkilerle zaman geçirme, müzik dinleme, açık havada yürüyüş yapma, yoga ve egzersiz yapma, günlük tutma, kalemi eline alıp özgürce hareket ettirme gibi zihin, ruh ve beden rahatlatıcı aktiviteler yapmalarını öneririm*

*A17- Öğretmenin ara ara ders dışı etkinliklerde yapması öğrencilerin ders arasında zihinlerinin rahatlmasına yardımcı olabilir*

*A12- Derste öğrencilere konu ile ilgili filmler ya da kısa videolar izletebiliriz. Çünkü öğrenci yorulduğu için derse odaklanmasını da kaybeder. Bu sayede farklı etkinlikler öğrencinin odağını artırır. Grupça etkinlikler yapılabilir. Dersin belli bir süresinden sonra öğrencilerin*

*sevdiği aktiviteler hep birlikte yapılabilir. Resim çizmek, toplu bir şekilde şarkı söylemek ya da öğrencileri geliştirici farklı etkinlikler düşünülebilir.*

İfadelerden anlaşılacağı gibi öğretmen adayları öğrencilerin zihinlerini dinlendirmek için genellikle ders içeriğinin dışına çıkmayı tercih etmektedirler. Halbuki öğrencilerin istekli, yönlendirilmiş ve tekrar motive edilmiş bir odaklanmış dikkate ihtiyaçları vardır. Bunun için öğrencinin içeriğe karşı tekrar istekli hale getirilmesi, dikkatini amaçlı olarak yönlendirilmesi ve yeni bilgilerle bütünleştirilmesi gerekmektedir. Dikkati tekrar odaklanan öğrencinin dikkatini sürdürmek için motivasyon kullanılır. Motivasyon öğrencide istek ve dikkati koordine eden, eyleme geçiren, bilişsel süreci başlatan, değerlendiren dinamik bir uyarılma halidir. Bunun için öğretimin kalitesini arttırmak, zengin ve dengeli bir içerik hazırlamak, öğrenci ilgilerini yönetmek ve amaca odaklanmak gerekmektedir. Öğrencinin motivasyonu ise öğrenme sürecine katılma isteği ile ilgilidir. Öğrenme, öğrenci öğrenmeye hazır olduğunda ve öğrenmek istediğinde gerçekleşir. Öğrencilerin öğrenirken de memnuniyet duymaları, içeriği anlamlı bulmaları, yeni deneyimleri keşfetmeleri ve öğrenme heyecanını hissetmeleri gerekmektedir (Özmen ve Demir, 2012:137, Sürücü ve Ünal, 2018:255, Bayraktar, 2015:1081).

Öğretmen adaylarının, ders içeriği dahilinde öğrencilere serbest düşünme/düşündürme yaptırılmaları istenebilir. Örneğin, bir görsel sunularak öğrencilerin akıllarına gelen şeyleri söylemeleri/çizmeleri/yazmaları istenebilir. Duygularını ifade edebilmeleri ve tepki nedenlerini açıklamaları, yaratıcı hikayeler oluşturmaları, tartışma konusu belirlemeleri, durumları oyunlaştırmaları, olayları kısa egzersizler haline dönüştürmeleri, konu hakkında mantık yürütmeleri, sorunları sanatsal olarak ifade etmeleri ve içeriği dans/müzik/resim/masallarla görselleştirmeleri sağlanabilir.

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Öğretmen adaylarının öğrencilerdeki zihin yorgunluğunu algılama ve zihin dinlendirme tekniklerini uygulama düzeylerine ilişkin yapılan araştırma sonuçlarına göre, adayların öğrencilerdeki zihin yorgunluğunu daha çok olumsuz davranış göstergeleri ile anladıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin sınıf kurallarına uymaması, arkadaşlarını veya öğretmeni rahatsız edecek davranışlarda bulunması, gayri ahlaki tavırlar sergilemesi bu olumsuz göstergelerden bazılarıdır. Dolayısıyla öğretmen adayları sonuç odaklı olarak zihin yorgunluğu tespiti yapmakta, zihni yoran asıl nedenleri ve öğretim süreci değişkenlerini değil, istenmeyen davranışları kriter olarak almaktadır. Yine öğretmen adaylarının yorulan zihinleri dinlendirmede ise daha çok ders içeriği dışındaki teknikleri kullandıkları görülmektedir. Ara verme, resim, müzik, egzersiz yaptırma ve motive edici konuşma gibi yollarla ders içeriği

dışında öğrenci ilgi ve dikkatini toplamaya çalışmaktadırlar. Yapılan araştırmalarla benzerlik gösteren araştırmada (Brickenkamp ve Zilmer, 1998; Ettrich, 1998, Levine, 1998; Lauster, 1999, Kerns vd, 1999) dikkatin eğitimle geliştirildiği, yoğunlaştırılmış dikkat düzeylerinin kontrol edilebileceği, seçici dikkat becerisinin öğretilere dayalı olarak geliştirilebileceği, odaklanma ve dikkatin istemli olarak sürdürmenin kendini düzenleme yetilerini geliştirmeye katkısı olduğu tespit edilmiştir.

Halbuki ders içeriğinden kopmadan, öğrenme süreci içinde, öğrenci zihinlerini yormayacak zengin uyaranlı ve katılımlı içerikler planlamak, zihin yorgunluk belirtilerini erken dönemde tespit etmek ve ders içeriği kapsamında zihni toplayıcı etkinlikler yapmaları beklenmektedir. Öğretmen adayının enerjik olması, çocukla karşılıklı iletişim kurması, sık sık geri dönütler alması, dersi ilgi çekici ve dinamik bir şekilde işlemesi vb. öğretim hizmeti belirteçleri öğrencilerde odaklanmayı arttırıcı, stresi azaltıcı ve negatif duygularla başa çıkma düzeylerini geliştirecektir. Öğretmen adayı, dersini planlarken ders içeriği ile ilişkili olarak odaklanmayı sağlayıcı oyunlar, dikkat egzersizleri, motivasyon arttırıcı bilgi kümeleri, hatırlatıcı ve yaratıcı tekniklerin kullanımı, fiziksel ve ruhsal egzersiz yapma vb. alternatif öğretim araçlarına yer vermelidir. Yine öğretmen adayı, ders içeriği ile birlikte öğrenciye daha çok etkileşim fırsatı yaratmalı, onun derse odaklanmasını sürdürecektir etkinlikler planlamalı ve öğrenciyi derse aktif katılımını sağlamalıdır.

Araştırma çıkarımları kapsamında, öğretmen adaylarının öğrencilerin zihinlerinin dağılıp dağılmadığını anlayacakları davranış göstergelerinin farkında olmaları, bu davranış göstergelerinin hangi şekillerde ortaya çıkabileceği hakkında fikir sahibi olmaları, ders içeriğinden kopmadan öğrenci zihinlerini toplama ve dinlendirme konusunda nelerin yapılabileceğini bilmeleri gerektiği önerilmektedir. Bunun için eğitim fakültelerinde beyin temelli öğrenme, öğretme içerikli derslerin ne düzeyde kazanıldığı, bu içeriklerin öğretim yaşantılarında nasıl kullanılacağına ilişkin uygulama düzeylerinin sorgulanması önerilmektedir. Ayrıca, adayların beyin, dikkat ve öğrenme süreçlerinde öğrencilerin nasıl öğrendiğini, dikkatlerini nasıl sürdürdüklerini, dikkat dağıtıcı öğelerin yönetimini nasıl yapacaklarını bilmeleri için bu konuda eğitim almaları, seminerlere katılmaları, güncel akademik yayınları takip etmeleri önerilmektedir. Bunun yanında, günümüzün teknolojik bağımlılıklar vb. zorlayıcı etmenleri düşünüldüğünde dikkat toplama ve sürdürme tekniklerinin neler olabileceği ve öğrencilere nasıl uygulanacağı konusunda Milli Eğitim Bakanlığı uhdesinde bütün öğretmen adaylarını ve öğretmenleri kapsayan zihin geliştirme eğitimlerinin düzenlenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4):534-561.
- Anlar, B. (2013). Beyinde plastisite ve bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Journal Of Pediatrical Sciences*, 9(4), 129-137.
- Atalay, Z. Aydın, U. Bulgan, G. Taylan, D. R., ve Özgülük, B. S. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması, *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815,
- Ayalp, H. D., ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş Faktörlü bilgece farkındalık ölçeği - kısa formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe Uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127.
- Aytaçlı, B. (2012). Durum çalışmasına ayrıntılı bakış. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Başaran, K., Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(4'), 480-495. [https://personel.omu.edu.tr/docs/ders\\_dokumanlari/9317\\_46669\\_2180.pdf](https://personel.omu.edu.tr/docs/ders_dokumanlari/9317_46669_2180.pdf) adresinden erişildi.
- Bayraktar, V. H. (2015). Sınıf yönetiminde öğrenci motivasyonu ve motivasyonu etkileyen etmenler. *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 10(3), 1079-1100.
- Baysal, N. Z., ve Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Bıyıklı, C. Işık, R. P., ve Doğan, D. (2020). Bilinçli farkındalık ve dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat gelişimine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1-35.
- Bozan, A, ve Akay, Y. (2012). Dikkat geliştirme eğitiminin ilköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin dikkatlerini toplama becerilerine etkisi. *Western Anatolia Journal of Educational Science*, 3(6), 53-66.
- Brickenkamp, R. ve Zillmer, E. (1998). The d2 Test of Attention. Seattle, Washington. Hogrefe & Huber Publishers <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F103299-000>
- Coats, J. E., ve Feldman, S. R. (2011). Zihninizi bedeninizi iyileştirebilir mi? *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 353-367.
- Ettrich, C. (1998). Konzentrations-trainings- program für kinder. Gottingen: Vandenhoeck and Rubrecht.
- Güneş, F. (2013). Zihin yönetimi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 1-17.
- İnci, B., ve Ergen, A. (2019). Bilinçli farkındalığın sürdürülebilir tüketim bağlamında incelenmesi. Kuşadası Pazarlama Kongresi, Kasım, 546-565.
- İnci, T., ve Çubukçu, Z. (2020). Sınıf içinde gösterilen istenmeyen davranışlar ve nedenleri, *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(18), 207-219.
- Kerns, K.A., Eso, K., & Thomson, J. (1999). Investigation of a direct intervention for improving attention in young children with ADHD. *Dev Neuropsychol*, 16,273-295. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15326942DN1602\\_9](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15326942DN1602_9) adresinden erişildi.
- Körükçü, Ö., ve Kukulcu, K. (2015). Beden zihin ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80.
- Levine, M. D. (1998). *Developmental variation and learning disorders (Second Edition)* Cambridge, MA: Educators Publishing Services, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/1987-97797-000> adresinden erişildi.
- Lauster, U. (1999). *Konzentrationspiele 1. Für die 1. und 2. klasse.* München: Lentz Verlag
- Metin, Ş., ve Aral, N. (2012). Motor beceriden bağımsız görsel algı testi-3: geçerlik güvenilirlik çalışması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 57-72.
- Özkan, O. Karatas, H., ve Ergin, A. (2018). İlkokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 503-525.
- Öksüz, Y., ve Yiğit, Ş. (2020). Öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık ile mesleki doyum düzeyleri ilişkisi. *TÜBAD*, 5(1), 38-49.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? bilişsel farkındalık ve psikolojik iyi oluşun içreleşmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.

- Özmen, K. S., ve Demir, Ö. (2012). İlköğretim öğrencilerinin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 135-154.
- Özocak, O. Başçıl, G. S., ve Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1): 31-38
- Sarıçalı, M., ve Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Sürücü, A., ve Ünal, A. (2018). Öğrenci motivasyonunu artıran ve azaltan öğretmen davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 255-295.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Taştan, S. N. (2020). Nöroplastisite'nin etkileri üzerine bir eğitim programı ve yeni bir teknik önerisi: süpürme tekniği. *ODÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 228-251.
- Turhan B., ve Özbay Y. (2016). Erken çocukluk eğitimi ve nöroplastisite. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 1(2): 58-68.
- Uzbaş, T. (2004). Anksiyete ve depresyonun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 1-11.
- Varol, S., ve Türkmen, M. (2021). Dikkat düzeyi düşük olan öğrencilerde dart egzersizlerinin etkisi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(32), 460-475.
- Yaycı, L. (2018). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde seçici ve yoğunlaştırılmış dikkat becerilerini grup çalışması yoluyla geliştirme. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1639-1668.
- Yıldırım, G., ve Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84.
- Yılmaz, N. (2008). Dersin akışını bozan istenmeyen davranışları yönetme stratejilerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 1-38.
- Yumuşak, G., ve Balcı, Ö. (2018). Öğretmenlerin istenmeyen öğrenci davranışları ile başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin etkililiğine ilişkin görüşleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(40), 223-254.
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.