



Okul Yöneticilerinin Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

Söner, Osman¹  <https://orcid.org/0000-0001-9741-5357>

Şahin, Murat²  <https://orcid.org/0009-0007-2246-8930>

Ceylan, Cihan³  <https://orcid.org/0009-0003-4314-811X>

Albayrak, Osman⁴  <https://orcid.org/0009-0006-3853-1116>

Coşkun, İsmail⁵  <https://orcid.org/0009-0005-3485-3612>

Şimşek, Cihat⁶  <https://orcid.org/0009-0003-8142-7654>

Bektaş, Göksel⁷  <https://orcid.org/0009-0004-4768-8807>

Öz

Gönderi Tarihi

12.07.2023

Kabul Tarihi

02.10.2023

Anahtar Kelimeler

*Okul, yönetici,
yaşam doyumu,
bilinçli farkındalık*

Okul yöneticilerinin yaşam doyumları ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlandığı bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca okul yöneticilerinin yaşam doyumu ve bilinçli farkındalıklarının cinsiyet ve yöneticilik görev tanımına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 113 gönüllü okul yöneticileri oluşturmaktadır. Çalışmada yaşam doyum ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın cinsiyet ve yöneticilik görev tanımına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi yapılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordama düzeyini belirlemek için basit regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmanın analizleri SPSS 25.0 programıyla yapılmıştır. Çalışma sonucunda; kadın yöneticilerin bilinçli farkındalıklarının erkeklerden, okul müdür yardımcılarının bilinçli farkındalıklarının okul müdürlerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Okul yöneticilerine yönelik alan yazında yer alan çalışmalarda bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Yine bu çalışmada okul yöneticilerine yönelik planlanacak proje ve çalışmalarda bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunun artırılmasına yönelik çalışmalarının da önemini ortaya koymaktadır. Bu araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular okul yöneticilerine yönelik yapılacak çalışmalarda önemli veri sağlayacağı söylenebilir. Araştırmada elde edilen bu bulgular alanyazından hareketle tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

¹ Sorumlu Yazar: Söner Osman, Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, osmansoner02@hotmail.com

² Şahin Murat, Uzman Öğretmen, Arnavutköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, sahmurat73@gmail.com

³ Ceylan Cihan, Uzman Öğretmen, Arnavutköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, cihanceylan61@gmail.com

⁴ Albayrak Osman, Uzman Öğretmen, Arnavutköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, albayrakosman82@gmail.com

⁵ Coşkun İsmail, Uzman Öğretmen, Arnavutköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, sml_cskn@hotmail.com

⁶ Şimşek Cihat, Uzman Öğretmen, Arnavutköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, cihatsimsek06@gmail.com

⁷ Bektaş Göksel, Uzman Öğretmen, Arnavutköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, gokselbektas13@gmail.com

The Relationship Between Mindfulness and Life Satisfaction of School Administrators

Abstract

Received

12.07.2023

Accepted

02.10.2023

Key Words

*School,
administrator, life
satisfaction,
mindfulness*

A relational screening model was used in this study, which aimed to determine the relationship between life satisfaction and mindfulness of servant managers. In addition, it was determined whether school administrators' life satisfaction and mindfulness differed significantly according to gender and administrative job description. The research participants consist of 113 volunteer school administrators selected by convenience sampling method. The life satisfaction scale and mindfulness scale were used in the study. In the data analysis, a t-test was conducted to determine whether life satisfaction and mindfulness differed significantly according to gender and managerial job description. Additionally, Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between mindfulness and life satisfaction, and simple regression analysis was used to determine the predictive level of mindfulness on life satisfaction. Analyzes of the study were conducted with the SPSS 25.0 program. In the results of working, it was determined that the mindfulness of female administrators was significantly higher than that of men, and the mindfulness of school vice principals was significantly higher than that of school principals. In addition, it was found that there was a positive and significant relationship between school administrators' mindfulness levels and life satisfaction levels, and mindfulness significantly predicted life satisfaction. It is thought that it will fill a gap in the studies in the literature for school administrators. Again, this study reveals the importance of studies to increase conscious awareness and life satisfaction in the projects and studies to be planned for school administrators. The findings of this research will provide important data for the studies to be carried out for school administrators. These findings obtained in the research were discussed based on the literature, and suggestions were made.

GİRİŞ

Pozitif psikolojinin ortaya çıktığı 21. yüzyıla kadar kaygı, depresyon ve mutsuzluk vb. duygu durumlarına yoğunlaşmıştır. Ancak pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla beraber bu psikolojiye yönelik bir yönelim olmuş her 17 çalışmadan biri kişinin pozitif duygularıyla alakalı olmuştur (Myers ve Diener, 1995). Pozitif psikolojinin kullandığı temalar çok sık kullanılmaya başlanmıştır. Bu temalar, onlarca yıldır psikologlar arasında popüler olmuştur. Yaşam doyumunu kavramı alan yazında ilk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılmış olup (Dilmaç ve Ekşi, 2008) pozitif psikolojiye yönelik yapılan çalışmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Yazıcı Çelebi ve Çelebi, 2018). Yaşam doyumunu kavramı alan yazında kişilerin memnuniyetlerinin sağlanması ve gereksinimlerin giderilmesi (Myers ve Diener, 1995; Vara, 1999); yaşam kalitelerini kendi belirledikleri durumlara yönelik olumlu olarak değerlendirmeleri ve hayatında büyük mutluluklar yaşaması (Veenhoven, 1996); tüm hayatlarında bilişsel olarak analiz etmesi (Shin ve Johnson, 1978); bilişsel hayatı sorgulama sürecinde bireylerin toplumsal ilişkilerinden etkilenecek duygusal ve psikolojik durumlara girmesi ve kişisel yaşamını mutlu olarak değerlendirmesi (Balcı, Gölcü ve Gölcü, 2019) olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumunu kendiliğinden oluşmaz (Johnson 1986). Diener ve Lucas'a (1999) göre, bireyin şimdiki hayatını farklı kılan, geçmiş hayatından doyum düzeyidir. Yaşam doyumunu, bireyin yaşamına bakış açısı ve bu yaşamını analiz etmesi ile ilgilidir (Pavot vd., 2010). Yani kişinin kişisel hayatı hakkındaki algısına yaşam doyumunu kavramı yön vermektedir (Park ve Huebner, 2005).

Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunun psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmüştür. Örneğin, kronik hastalık, uyku sorunları, ağrı, obezite, sigara, kaygı ve fiziksel egzersizin tümü, yaşam doyumunu ile önemli ölçüde ilişkilidir (Strine vd., 2008). Ayrıca, Chapman Üniversitesinde görev yapan akademisyenler tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşam memnuniyetinin ölüm riskini azalttığı bulunmuştur. Ayrıca, yaşam doyumunda yaşanan azalma veya artmanın bireylerin yaşam süresine olumsuz etkilerinin olduğu bulunmuştur (Boehm vd., 2015). Yine yaşam doyumunu bilişsel ve fiziksel sağlığa etkisinin yanı sıra kişilerin nasıl geliştiğini gösteren hayat kalitesinin de önemli göstergelerindedir (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunun oynanmış olduğu bu kritik rol kişilerin yaşam doyumlarına yönelik farkındalıklarının önemli olduğunu göstermektedir.

Farkındalık kavramı, hatırlama ve dikkat anlamlarını taşımaktadır (Germer, 2004). Farkındalık kavramındaki dikkat, farkındalığın artmış bir şekilde yaşanan zaman diliminin özel bir dilimine odaklanma sürecidir (Westen, 1999). Bireyin hayatında farkındalık ve dikkat sabit özelliklerdir. Fakat bilinçli farkındalık bu durumdan farklıdır. Bilinçli farkındalık, şimdiki an içerisinde yaşanan tecrübe üzerinde artan farkındalık ve dikkat (Brown ve Ryan, 2003); bireyin dikkatini şimdiki anda olan olayları kabul edici bir şekilde ve yargılamadan odaklanması (Kabat-Zinn, 1994; Linehan, 1993); şimdiki anda içinde bulunduğumuz nötr, olumsuz, olumlu tüm duyularımızla, acı çekmenin tüm seviyelerini azaltarak iyi oluş halinin arttırması (Germer, 2005) olarak tanımlanabilir. Bilinçli farkındalık genel olarak dikkatliliği ve şu anda olan olayların farkında olma durumu olarak tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Bu kavram, yaşamı anlamlı ve zengin kılan, yaşanan sorunların etkilerini azaltan, yaşama karşı gösterilen belirli bir davranış veya yaşam ile ilişki içerisinde olmaya odaklanmaktadır (Siegel, 2010). Bilinçli farkındalık ayrıca bireyin dikkatini şimdiki ana, yapmakta olduğu işe vererek yaşanabilecek durumlara etkili ve makul olarak yaklaşmasını sağlar (Hanh, 1987).

Bilinçli farkındalık ön yargılardan bağımsız, esnek bir şekilde bireyin belli bir düşünce ya da duyguya takılı kalmadan yaşadığı bir bilinçlilik halidir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Dolayısıyla bilinçli farkındalık; duygusal olarak açıklık, yargısızca kabul, duygu durumuna ilişkin farkındalık, üzüntü halinde kendini rahatlatma yeteneği ve bilişsel esneklik halini

İçermektedir (Feldman vd., 2007). Bu doğrultuda bilinçli farkındalık, kişilerin sıkıntılı, yoğun duygu ve düşünceleri tarafından sürüklenerek onları kontrol etmeye ya da bastırmaya çalışması yerine dengede tutması ve onlarla özdeşleşmemesini sağlayan bir farkındalık halidir (Carson ve Langer, 2006; İkiz ve Totan, 2012). Bireyin duygu ve düşüncelerden bir adım geri çekilerek onlarla arasına psikolojik mesafe koymasına yardımcı olur. Böylece onlara bir gözlemci olarak bakan birey, düşüncelerin sadece birer düşünce olduğu ve her zaman gerçeği yansıtmayabileceğinin farkındalığını kazanır (Atalay, 2019; Wielgosz vd., 2019).

Alanyazındaki pek çok araştırmacı tarafından incelenen bilinçli farkındalık en kapsayıcı tanımıyla şimdiki anda var olan yaşantıya dikkat kesilmek ve anda fark edilenleri yargılamadan kabul etmektir. Alanyazındaki genel tanımlamalardan çıkarılabilecek sonuca göre bilinçli farkındalık iki boyuttan oluşur. Birinci boyut, anda yaşanılanları algılamak, diğer boyut ise algılanan yaşantıyı kabul etmektir (Atalay, 2019). Ayrıca bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık seviyelerinin stres düzeylerinde de azalmaya neden olduğu bulunmuştur (Carmody ve Baer, 2008). Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık ile nevroz ve sorumluluk (Giluk, 2009); öz yeterlik (Bakioğlu, 2017); duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017); depresyon ve algılanan stres (Arslan, 2018) arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencileri (Bajaj ve Pande, 2016; Liang vd., 2022; Şahin, 2019; Tuncer, 2017; Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015), yetişkin bireyler (Güler ve Usluca, 2021; Kong, Wang ve Zhao, 2014; Özdoğan ve Balcı-Çelik, 2022; Parmaksız, 2020) ve evli bireylerin (Sipahi, 2020) bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma olmasına rağmen okul yöneticilerine yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum yapılan çalışmanın alan yazındaki bu boşluğu doldurması beklenmektedir. Ayrıca okul yöneticilerinin yaşam doyumlarının artırılması amacıyla yapılacak çalışmalarda bilinçli farkındalığında dikkate alınmasını sağlayacaktır.

Bu çalışmanın amacı, okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumlarını yordama düzeyinin belirlenmesidir. Çalışmada ortaya çıkan bulguların literatüre ve alanda çalışan uzmanlara yapacakları çalışma ve projelerde yol göstereceği umulmaktadır. Ayrıca bu çalışmanın okul yöneticilerinin yaşam doyumlarının artırılması amacıyla kurum müdürlerine yönelik yapılabilecek çalışma ve projelerin tasarlanması noktasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu durumdan hareketle çalışmanın araştırma soruları şu şekildedir;

Okul yöneticilerinin yaşam doyumları ve bilinçli farkındalıkları cinsiyet ve yöneticilik görev tanımlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Okul yöneticilerinin yaşam doyumları ve bilinçli farkındalıkları anlamlı bir ilişki var mıdır?

Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalıkları yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelinde, çok sayıda örnekten oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir değerlendirme yapabilmek amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde değerlendirme yapılır. İlişkisel tarama modelinde ise, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemek amaçlanır (Karasar, 2023).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu kolay örnekleme yöntemi ile gönüllü olan müdür ve müdür yardımcıları oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örnekleme sayısı, araştırmada kullanılan formlarda yer alan maddelerin en az beş katı olacak şekilde belirlenmiştir (Bryman ve Cramer, 2001). Araştırmaya katılan yöneticilerin 59'u (%52.2) kadın ve 54'ü (%47.8) erkektir. Ayrıca katılımcıların 51'i (%45.1) müdür ve 62'si (%54,9) müdür yardımcısıdır. Son olarak katılımcıların 60'ı (%53.1) 0-5 yıl arası, 23'ü (%20.4) 6-10 yıl arası ve 30'u (%26.5) 11-15 yıl arasında okul yöneticiliği yaptığı saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu (cinsiyet ve yöneticilik görev tanımı), bilinçli farkındalık ve yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bilinçli farkındalık ölçeği kişilerin yaşamlarında karşı karşıya kalabilecekleri durum veya olaylara yönelik dikkatlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık ölçeği Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında tek faktörlü olduğu ve madde-toplam korelasyon değerlerinin .48 ve .81 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında yapılan doğrulayıcı faktör analizlerinde uyum iyiliği değerlerinin de kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmüştür [$\chi^2/sd= 2.086$, RMSEA= .06, GFI= .93, AGFI= .91]. Ölçek 15 maddeden oluşmakta olup hiç ters madde yoktur. Altılı likert tipinde olan bilinçli farkındalık ölçeğinde alınan puan arttıkça bilinçli farkındalık da artmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon değerlerinin de .86 olduğu görülmüştür. Okul yöneticilerinden toplanan verilerle yapılan analizlerde bu çalışma için de Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyum Ölçeği: Kişilerin yaşamlarından aldıkları doyum düzeyini belirlemek için geliştirilen bu ölçek 5 madden oluşmakta olup yedili Likert tipi (1=tamamen katılmıyorum, 7= tamamen katılıyorum) kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınan puan arttıkça yaşam doyumunu da artmaktadır. Köker (1991) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında "görünüm geçerliği" ile ölçeğin geçerli olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin yapılan madde toplam korelasyon analizlerinde ölçek maddelerinin yeterli düzeyde değerler verdiği saptanmıştır. Ölçeğin yapılan uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı değeri .80 bulunmuştur. Yapılan test-tekrar test analizinde Pearson momentler korelasyon katsayısı .85 bulunmuştur. Yaşam doyumunu ölçeğinin bu çalışma için yapılan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Okul yöneticilerine yönelik bu çalışmanın verilerin Google form aracılığıyla toplanmıştır. Google Formda toplanan veriler SPSS programına aktarılmıştır. Bundan dolayı herhangi bir veri kaybı olmamıştır. Öncelikle mahalalanobis uzaklık değerleri ile uç değerler incelenmiş ve 2 değer analizden çıkarılmıştır. Daha sonra normallik sayıltısı için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Verilerin Tablo 1'de yer aldığı gibi -1,5 ve +1,5 aralığında normal dağılım sergilediği saptanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağılım gösterdiği bulununca bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunun cinsiyet ve yöneticilik görev

tanımı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi kullanılmıştır. Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doymuları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1.

Yaşam doymu ve bilinçli farkındalığa ilişkin betimsel istatistikler

	N	Ortalama	Standart Sapma	Basıklık	Çarpıklık
Yaşam Doymu	113	20.45	2.51	.33	-.89
Bilinçli Farkındalık	113	54.05	6.73	.25	.47

BULGULAR

Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalıklarının ve yaşam doymularının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre t- testi sonuçları

	Değişken	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	p	Cohen d
Bilinçli Farkındalık	Kadın	59	55.97	6.72	111	3.293	.001	.62
	Erkek	54	51.96	6.15				
Yaşam Doymu	Kadın	59	20.63	2.62	111	.779	.438	
	Erkek	54	20.26	2.38				

* $p < .05$

Tablo 2’de görüldüğü üzere okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t_{(111)} = 3.293$, $p < .05$]. Kadın okul yöneticilerinin ($\bar{x} = 55.97$) bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek yöneticilerden ($\bar{x} = 51.96$) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu farkında etki büyüklüğünün ise .62 ile orta düzeyde olduğu görülmüştür (Cohen, 1988). Yine tablo 2’de görüldüğü üzere okul yöneticilerinin yaşam doymu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [$t_{(111)} = .779$, $p > .05$].

Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalıklarının yöneticilik görev tanımı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3.

Bilinçli farkındalık düzeyinin yöneticilik görev tanımı değişkenine göre t- testi sonuçları

	Değişken	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	p	Cohen d
Bilinçli Farkındalık	Müdür	51	52.65	6.83	111	2.042	.044	.38
	Müdür Yardımcısı	62	55.21	6.48				
Yaşam doyumu	Müdür	51	19.98	2.43	111	1.883	.070	
	Müdür Yardımcısı	62	20.84	2.52				

*p<.05

Tablo 3’de görüldüğü üzere okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin yöneticilik görev tanımı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$t_{(111)}=2.042$, $p<.05$]. Müdür yardımcılarının ($\bar{x}=55.21$) bilinçli farkındalık düzeylerinin müdürlerden ($\bar{x}=52.21$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu farkında etki büyüklüğünün ise .38 ile düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Cohen, 1988). Yine tablo 3’de görüldüğü üzere okul yöneticilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yöneticilik görev tanımı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır [$t_{(111)}=1.883$, $p>.05$].

Okul yöneticilerinin yaşam doyumları ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordama düzeyini belirlemek için basit regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4.

Yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin basit regresyon analizi bulguları

	B	Standart Sapma	β	T	p	İkili r	Kısmi R
(Sabit)	12.560	1.768		7.105	0.000		
1. Bilinçli Farkındalık	,146	.032	.393	4.498	0.000	.393	.393
R= .393		R ² = .154					
F _(1,111) = 20.231		p= .000					

Tablo 4 incelendiğinde, okul yöneticilerinin yaşam doyumları ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır, $R= 0.326$, $R^2=0.106$, $p<.05$. Bu ilişkinin pozitif yönlü ve orta düzeyde olduğu görülmektedir. Yani okul yöneticilerinin yaşam doyumları arttıkça bilinçli farkındalıkları da arttığı söylenebilir. Bu noktada bilinçli farkındalık yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %15’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, okul yöneticilerinin bilinçli farkındalıklarının yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumlarının cinsiyet ve yöneticilik görev tanımlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam

doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordama düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu noktada toplanan verilerle yapılan analizlerde yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığına yönelik çalışmaların (Aydiner, 2011; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dost, 2007; Eken ve Ebadi, 2019) yanı sıra çoğunlukla yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına yönelik (Bayrak, 2022; Gündoğar vd., 2007; Kırhallı-Gök, 2015; Kıvılcım, 2014; Kubilay, 2013; Otrar ve Fındıklı, 2014; Özgür vd., 2010) çalışmaların olduğu görülmüştür. Myers ve Diener (1995), yaptıkları çalışmalarında, cinsiyetin yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını, psikolojik değişkenlerin, örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürün yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu saptamışlardır. Okul yöneticilerinin yaptıkları standart iş ve işlemler bulunmaktadır. Bu durum cinsiyet fark etmeksizin yapıldığından karşılaşılan sorunlar ortaktır. Bundan dolayı yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir. Yine kadın okul yöneticilerinin bilinçli farkındalıklarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Farklı gruplara yönelik yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına dair çalışmaların (Alçay, 2019; Brown vd., 2011; Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Cisler ve Olatunji, 2012; Martin ve Tan, 2012; Tunçer, 2022) olmasının yanı sıra bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaştığına dair çalışmalar (Altunkol, 2011; Peker-Akman ve Demir, 2021) bulunmaktadır. Altunkol'a (2011) göre Türkiye'de yetiştirilme tarzları ve bireylere atfedilen rollerden dolayı bilinçli farkındalık cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın okul yöneticilerinin kendilerine atfedilen olumsuz algıyı kırmak ve kendilerini ispatlamak için daha fazla çaba gösterdikleri ve bu çabaların da kadınların daha fazla bilgi sahibi olmalarına ve farkındalıklarının artmasını sağladığı söylenebilir.

Okul yöneticilerinin yaşam doyumlarının yöneticilik görev tanımı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde doğrudan müdür ve müdür yardımcılarının yaşam doyumlarının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Okul yöneticileri okullarda yaptıkları iş ve işlemlerde aynı oranda sorumludurlar. Bu durum yaşanabilecek her türlü durumdan ortak etkilenmelerinde sebep olduğundan yaşam doyumlarının farklılaşmadığı söylenebilir. Yine okul müdür yardımcılarının bilinçli farkındalıklarının okul müdürlerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında okul yöneticilerinin yöneticilik görev tanımlarına yönelik sınırlı çalışma olduğu görülmüştür. Çam Tosun'un (2021) yapmış olduğu çalışmada müdür ve müdür yardımcılarının bilinçli farkındalıklarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bulgu araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Okullarda müdürler her ne kadar idari işlerden sorumlu olduğu bilinse de iş ve işlemleri takip etmek okul müdür yardımcılarını tarafından yapılmaktadır. Bu durum okul müdür yardımlarının müdürlerden da fazla farkındalık sahibi olmalarını sağladığı söylenebilir.

Son olarak bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Alan yazında farklı gruplar üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü (Arı vd., 2020; Bajaj ve Pande, 2016; Güler ve Usluca, 2021; Kong, Wang ve Zhao, 2014; Parmaksız, 2020; Stolarski vd., 2015; Şahin, 2019) ilişkilerin bulunduğu çalışmalar araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Bu noktada alan yazında çalışmada bulunan bulguyu desteklemeyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Okul yöneticileri bilinçli farkındalıkları arttıkça işlerini daha bilinçli bir şekilde yapmaktadırlar. Bu durum özellikle okul yöneticilerinin işlerine daha dikkatli yaklaşımlarını sağlamaktadır. Bu durum yöneticilerin kurumlarında daha az sorun yaşamalarını sağlamaktadır.

Sonuç olarak bu çalışmada okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumlarının cinsiyet ve yöneticilik görev tanımlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordama düzeyi belirlenmiştir. Bu durum okul yöneticilerine yönelik yapılacak çalışmalarda bilinçli farkındalığın ve yaşam doyumunun önemi ortaya konulmuştur. Bu çalışma ile ilgili bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışmada sadece okul müdür ve müdür yardımcıları çalışma grubu olarak belirlendiğinden sınırlı sayıda veri toplanmıştır. Bu noktada araştırmacılar tarafından İstanbul ve Gaziantep illerinin dışında farklı illerden de veriler toplanarak daha geniş kitlelere ulaşılabilir. Diğer bir sınırlılık bu araştırmada sadece müdür ve müdür yardımcılarında veriler toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılacak çalışmalarda müdür baş yardımcıları da dahil edilerek bu üç grubun bilinçli farkındalık ve yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı araştırılabilir. Ayrıca bu çalışma sadece nicel bir çalışmadır. Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin daha ayrıntılı olarak belirlenmesi için nitel veya karma desenler kullanılarak analizler yapılabilir.

Destek ve Teşekkür

Yazarlar olarak, araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecine yönelik herhangi bir destek ya da teşekkür beyanımız bulunmamaktadır.

Çatışma Beyanı

Araştırmanın yazarları olarak herhangi bir çıkar/çatışma beyanımız olmadığını ifade ederiz.

Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın planlanmasından uygulanmasına, verilerin toplanmasından verinin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Çalışmanın yazım sürecinde bilimsel etik ve alıntı kurallarına uyulmuş, toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKÇA

- Alçay, E.S. (2019). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Arslan, A. (2018). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin mesleki kişilik tipleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y.E., Dursun, M., Mutlu Bozkurt, T., & Doğan-Üstün, Ü. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progressin Nutrition*, 22, 1-8. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10561>
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-bilinçli farkındalık farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İnkılap Kitapevi.
- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel özyeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Bakioğlu, F. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Bayrak, G. (2022). *Karanlık üçlü kişilik özellikleri bağlamında yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Boehm, J.K., Winning, A., Segerstrom, S., & Kubzansky, L.D. (2015). Variability modifies life satisfaction's association with mortality risk in older adults. *Psychological Sciences*, 26(7), 1063-1070. <https://doi.org/10.1177/0956797615581491>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M., & Biegel, M.G. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>
- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for windows: A guide for social scientists*. Routledge.
- Cisler, J.M., & Olatunji, B.O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 14(3), 182–187. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0262-2>

- Carmody, J., & Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal Of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of RationalEmotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Cengiz, R., Serdar, E., Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4),1320-1328
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cohen, J. (1988). *The analysis of variance. In Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (second ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Çam Tosun, F. (2021, Kasım, 5-6). *Örgüt ikliminin okul yöneticilerinin bilinçli farkındalıkları ile ilişkisi* [Tam Metin]. 15. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi, Gaziantep, Türkiye.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17- 31.
- Dılmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279- 287.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143
- Eken, F.O. ve Ebadi, H. (2019). Anksiyetenin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 112-126.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Giluk, T.L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A metaanalysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811. <https://doi.org/10.1016/j.pay.2009.06.026>
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Gündoğar D., Gül S., Uskun E., Demirci S. ve Keçeci D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yormayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27
- Hanh, T.N. (1987). *The miracle of mindfulness: An Introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.

- İkiz, F. E., & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51–72.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel irade algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (38. Basım). Nobel yayıncılık.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kırhallı-Gök, B. (2015). *İlköğretim okulu yöneticilerinin otantik liderlik düzeylerinin yaşam doyumları ve aileden algılanan sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumunu, özyeterlik inancı ve yaşam doyumunu ilişkisinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56, 165-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kubilay, S. (2013). *Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi (Niğde ili örneği)* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences*, 185, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111241>
- Linehan, M. M. (1993). *Diagnosis and treatment of mental disorders.cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Martin, G., & Tan, L. B. G. (2012). Mind full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.709174>.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?, *Psychological Science*, 6, 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Otrar, M. ve Fındıklı, E.B. (2014). Okul yöneticilerinin mizah tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Ataşehir Örneği). *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(39), 145-157.
- Özgür, G., Gümüş, A. B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32
- Özdoğan, H. ve Balcı-Çelik, S. (2022). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1907-1922. <https://doi.org/10.24315/tred.962851>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M.E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçeye uyarılma çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Park, N., & Huebner, E.S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 444-456. <https://doi.org/10.1177/0022022105275961>

- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176. <https://doi.org/10.19171/uefad.587932>
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., & Sandvik, E. (2010). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
- Peker-Akman, T. ve Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20. <https://doi.org/10.31461/ybpd.879554>
- Siegel, R.D. (2010b). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. The Guilford Press.
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Stolarski, M., Vominckel, J., Jankowski, K.S., & Zajenkowski, M. (2015). Mind the balance, be contented: Balanced time perspective mediates the relationship between mindfulness and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 93, 27-31. <https://doi.org/10.1016/j.pay.2015.09.039>
- Strine, T.W., Chapman, D.P., Balluz, L.S., Moriarty, D.G., & Mokhad, A.H. (2007). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, 33, 40-50. <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176. doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Tunçer, B. (2022). *Genç yetişkinlerde intihar olasılığının affedicilik, bilinçli farkındalık ve minnettarlık değişkenleri açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yazıcı Çelebi, G. ve Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.32433/eje.421904>
- Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, (16), 297-315. <https://doi.org/10.12984/eed.09530>
- Vara, S. (1999). *An investigation of job satisfaction and life satisfaction in intensive care unit nurses*. [Unpublished master dissertation]. Ege University.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*. (2nd ed.). New York: Wiley

Wielgosz, J., Goldberg, S.B., Kral, T.R.A., Dunne, J.D., & Davidson, R.J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Philosophers throughout the ages have seen happiness as one of the sources of motivation that guides human behavior to achieve goals. At this point, researchers interested in the field of psychology, anxiety, depression and unhappiness, etc. until the evolution of positive psychology. They focused on their emotions. After evolution, there has been a trend towards studies on positive emotions, and one out of every 17 studies has been related to one's positive emotions (Myers & Diener, 1995). The concept of life satisfaction, which is one of the positive emotions, was first used by Neugarten in 1961 (Dilmaç & Ekşi, 2008) and is frequently used in studies on positive psychology (Yazıcı Çelebi & Çelebi, 2018).

Awareness and attention are constant features in an individual's life. But conscious awareness is different from this situation. Conscious awareness, increased awareness and attention to the experience lived in the present moment (Brown & Ryan, 2003); focusing one's attention on current events in an accepting and nonjudgmental way (Kabat-Zinn, 1994; Linehan, 1993); It can be defined as increasing well-being by reducing all levels of suffering with all our neutral, negative and positive senses in the present moment (Germer, 2005). Mindfulness can be defined as mindfulness and awareness of current events in general (Brown & Ryan, 2003).

The aim of this study was to determine the relationship between mindfulness and life satisfaction of school administrators and to determine the level of mindfulness predicting life satisfaction. It is hoped that the findings of the study will guide the literature and experts working in the field in their studies and projects. In addition, it is thought that this study will help school administrators in designing studies and projects that can be done for school administrators in order to increase their life satisfaction. Based on this situation, the research questions of the study are as follows;

Do school administrators' life satisfaction and conscious awareness differ significantly according to gender and administrative job descriptions?

Is there a significant relationship between school administrators' life satisfaction and conscious awareness?

Does the mindfulness of school administrators significantly predict their life satisfaction?

Method

Relational screening model was used in this study, which aimed to examine the relationship between mindfulness and life satisfaction of school administrators. Of the managers participating in the research, 59 (52.2%) were female and 54 (47.8%) were male. In addition, 51 (45.1%) of the participants are managers and 62 (54.9%) are assistant managers. Finally, it was determined that 60 (53.1%) of the participants were school administrators between 0-5 years, 23 (20.4%) between 6-10 years and 30 (26.5%) between 11-15 years. In this study, the personal information form (gender, managerial position and total years of work in management), mindfulness and life satisfaction scales created by the researchers were used.

The data of this study for school administrators were collected through Google form. The data collected in the Google Form was transferred to the SPSS program. Therefore, no data was lost. First of all, extreme values were examined and 2 values were excluded from the analysis. Then, the values of kurtosis and skewness were checked for the normality assumption. It was

determined that the data showed a normal distribution between -1.5 and +1.5 as shown in Table 1 (Tabachnick & Fidell, 2013). When the data were found to have a normal distribution, the t-test was used to determine whether mindfulness and life satisfaction differed significantly according to the gender and managerial job description variable, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used to determine whether it differed significantly according to the total working year as an administrator variable. . Correlation analysis was used to determine the relationship between mindfulness and life satisfaction of school administrators.

Findings

It was determined that the mindfulness levels of school administrators differed significantly according to the gender variable. It was determined that the mindfulness levels of female school administrators were higher than that of male administrators. In addition, it was determined that the life satisfaction levels of school administrators did not differ significantly according to the gender variable.

It was determined that the mindfulness levels of school administrators differed significantly according to the managerial job definition variable. It was determined that the mindfulness levels of assistant principals were significantly higher than that of principals. In addition, it was determined that the life satisfaction levels of school administrators did not differ significantly according to the managerial job definition variable.

It has been determined that there is a significant relationship between school administrators' life satisfaction and conscious awareness. At this point, mindfulness explains about 15% of the total variance in life satisfaction. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients are analyzed, it is seen that the mindfulness of school administrators is a significant predictor of their life satisfaction.

Conclusion and Discussion

It was determined that the life satisfaction of school administrators did not differ significantly according to gender. In their study, Myers and Diener (1995) found that gender had almost no effect on predicting life satisfaction and happiness, and that psychological variables, such as personal tendencies, close relationships and culture, had more influence in explaining life satisfaction. There are standard jobs and procedures that school administrators carry out. Since this is done regardless of gender, the problems encountered are common. Therefore, it can be said that life satisfaction does not differ according to gender. Again, it was determined that the conscious awareness of female school administrators was significantly higher. According to Altunkol (2011), conscious awareness differs significantly according to gender in Turkey due to the upbringing styles and the roles attributed to individuals. It can be said that female school administrators make more efforts to break the negative perception attributed to them and prove themselves, and these efforts enable women to have more knowledge and increase their awareness.

It was determined that the life satisfaction of school administrators did not differ significantly according to the administrative job description variable. When the studies in the literature were examined, no studies were found that directly examined the life satisfaction of principals and assistant principals. School administrators are equally responsible for the work and transactions they carry out in schools. Since this situation causes them to be affected by all kinds of situations that may occur, it can be said that their life satisfaction does not differ. It was also determined that the conscious awareness of school assistant principals was significantly higher than school principals. It has been observed that there are limited studies in the literature on the definitions of school administrators in terms of administration. In the study conducted by Çam Tosun (2021), it was found that the conscious awareness of

principals and assistant principals did not differ significantly. This finding does not coincide with the research results. Although it is known that principals are responsible for administrative affairs in schools, deputy principals are responsible for monitoring the work and transactions. It can be said that this situation helps school principals to have more awareness than principals.

Finally, it was determined that there was a positive significant relationship between mindfulness and life satisfaction and that mindfulness significantly predicted life satisfaction. At this point, no study has been found in the literature that does not support the finding of the study. As the conscious awareness of school administrators increases, they do their work more consciously. This situation enables school administrators to approach their work more carefully and reasonably. This situation enables managers to experience less problems in their institutions. It can be said that school administrators have higher life satisfaction in the institutions they manage because they experience fewer problems.

Finally, it was determined that there is a positive and significant relationship between mindfulness and life satisfaction, and mindfulness significantly predicts life satisfaction. As the conscious awareness of school administrators increases, they do their work more consciously. They experience less problems as they do their management according to the legislation and regulations they are affiliated with.