

ERİNLİK DÖNEMİNDEKİ ÇOCUKLARIN FARKINDALIK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ

AN EXAMINATION OF MINDFULNESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF CHILDREN IN PUBERTY

Zeliha ÖZKANAT¹¹

Ayşe Dilek ÖĞRETİR ÖZÇELİK²²

Başvuru Tarihi: 24.12.2023 Yayına Kabul Tarihi: 23.07.2024 DOI: 10.21764/maeuefd.1409346
(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu araştırmanın amacı erinlik dönemindeki çocukların farkındalık ile öznel iyi oluş yapıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kapsamda cinsiyet ve yaş değişkenlerinin farkındalık ve öznel iyi oluşla ilişkisi de ele alınmıştır. Çalışmaya gönüllü 11-14 yaş aralığında toplam 487 (243 kız 244 erkek) ergen katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği kullanılmıştır. Bağımsız t testi, ANOVA ve korelasyon analizi yapılarak veriler analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, erkeklerin kızlara oranla farkındalık ve aile doyumlarının daha yüksek olduğu; kızların ise olumsuz duygular ve okul doyumunu açısından erkeklerden daha yüksek değer aldığı görülmüştür. Yaşa bağlı olarak ise okul doyumunun yaşça büyük ergenlerde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda ise farkındalık ve öznel iyi oluşun yapıları olan olumlu duygu ve yaşam doyumunu seviyeleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde orta düzeyde; farkındalık ve olumsuz duygu arasındaki ilişki ise negatif orta düzeyde olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: *erinlik, farkındalık, yaşam doyumunu, olumlu duygular, olumsuz duygular*

Abstract: This study aims to investigate the relationship between mindfulness and subjective well-being levels of children in puberty. In this context, the relationship between gender and age variables and mindfulness and subjective well-being was also discussed. The study was carried out in a sample of 487 children in puberty (243 girls and 244 males) who voluntarily participated in the research. Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, Positive and Negative Experience Child and Adolescents Mindfulness Measure forms were used to conduct the research. Independent t-test, ANOVA, and Pearson correlation coefficient analyses were employed to examine the relationships between variables. The results revealed males' mindfulness and family satisfaction levels seemed to be higher than girls' levels whereas girls' negative emotions and school satisfaction levels seemed to be higher than males' levels. Moreover, older children's school satisfaction levels found to be lower than younger children's levels. Correlation analysis indicated that there is a statistically moderate positive relationship between mindfulness and wellbeing dimensions of positive emotions and life satisfaction. Also, a moderate negative relationship was found between wellbeing dimension of negative emotions and mindfulness.

Keywords: *puberty, mindfulness, subjective well-being, life satisfaction, positive emotions, negative emotions*

¹¹ Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, solakzeliha@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4153-3319

²² Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Eğitimi Bölümü, ogretir@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6380-4757

Giriş

Farkındalık, literatürde farklı kavramlarla yer almaktadır (Uzun & Kral, 2021): farkındalık (Çatak & Ögel, 2010), bilinçli farkındalık (Özyeşil, Arslan, Kesici & Deniz, 2011) ve fark'andalık. (Uzun, 2020). Bu çalışmada, farkındalık olarak ele alınan kavramı açıklayabilmek için farkındalık araştırmalarının iki ana akımdan gelen temellerini (Hart, Ivtzan & Hart, 2013) incelemek gerekmektedir. Birincisi, 1970'lerde Langer ve arkadaşlarının farkındalığı zihinsel bir durum olarak ele aldığı ve zihinsel işleve, psikolojik iyi oluşa ve sağlığa etkilerini değerlendirdiği akımdır. Farkındalığı, otomatik, alışlagelmiş ve yüzeysel bilişsel süreçlerle karşılaştırarak ele almışlardır (Langer, 1989, 2005). Langer'e göre (2009) farkındalık, dahil olma ya da bağlılık hissidir. Basit bir şekilde yeni şeylerin fark edilebildiği aktif bir zihin durumudur. Dikkatin verildiği durumun ne kadar zekice ya da basit olduğu önemli değildir sadece yeni olması yeterlidir. Aktif bir şekilde yeni şeylere yönelmenin, algıları açtığını, anda kalmayı ve bağlama karşı hassasiyeti sağladığını ileri sürer. Bu durum ise bireyin yeni fırsatları değerlendirebilmesini ve tehlike ortaya çıkmadan önlemesini sağlar.

Farkındalık çalışmalarına yönelik diğer akım ise Kabat-Zinn ve arkadaşlarının çalışmalarından oluşmaktadır. Bu akımda, farkındalık uygulamalarıyla zihinsel ve psikolojik sağlıkla ilgili birçok farklı durumun iyileştirilmesi hedeflenmiştir (Hart ve diğ., 2013). Kabat-Zinn (1994), farkındalığı içinde bulunulan anda yargılamadan ve amaçlı bir şekilde dikkat etmek şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımla, anın kıymetini bilmek ve içinde bulunulan anla devam eden bir şekilde özenle ve anlayışla yaklaşmak ifade edilmektedir. Farkındalık yapı olarak; dikkat, farkındalık ve hatırlama kavramlarını içermektedir. Farkındalık, hasta tedavi yöntemi olarak ise bireyde ruhsal sıkıntının nasıl ortaya çıktığını anlamak için meditasyon yoluyla uygulanmaktadır. Tedavide uygulanan sekiz haftalık yapılandırılmış MBSR (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı) programının temel etkinlikleri, çocukların ve ergenlerin gelişimsel becerilerine uygun hale getirilerek eğitimciler ve klinisyenler tarafından eğitimde kullanılmaktadır (Lyons & Delange, 2016).

Farkındalık temelli uygulamaların çocuklar üzerinde birçok faydası bulunmaktadır: psikopatolojiyi azaltır (Zoogman, Goldberg, Hoyt & Miller, 2015), sosyal davranışları artırır (Flook, Goldberg, Pinger & Davidson, 2015), dikkati artırır (Bauer ve diğ., 2020), davranış düzenleme becerilerini destekler (Kaunhoven & Dorjee, 2017; Schonert-Reichl ve diğ., 2015) ve akademik başarıyı destekler (Bakosh, Snow, Tobias, Houlihan, & Barbosa-Leiker, 2016). Altıncı sınıf çocuklarıyla

yapılan bir çalışmada, farkındalık uygulamalarının stresi ve olumsuz duyguları azaltmanın yanısıra, beyin devrelerinde fonksiyonel değişimler sağladığı görülmüştür (Bauer ve diğ., 2019). Araştırmalar, kısa süreli farkındalık uygulamalarının bile beynin işleyişi ve yapısında olumlu değişimler yarattığını göstermiştir (Lyons ve Delange, 2016). Ayrıca farkındalık, iyi oluşu önemli derecede etkilemekte ve belirlemektedir (Calin & Ginara, 2023; Carsley, Khoury & Heath, 2018; Chatterjee, Damodar & Hema, 2021; Porter, Oyanadel, Saez-Delgado, Andaur, & Penate, 2022).

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri ve yaşamlarını olumlu algılama derecesi olarak literatürde yer bulmaktadır (Diener, 1984; Diener ve diğ., 2018). Öznel iyi oluş, genel anlamda iyi hissetme ve sağlıklı bir şekilde fonksiyon gösterme olarak tanımlanmaktadır (Huppert & So, 2013). Eğitimde de önemli bir yere sahip olan iyi oluşun (White & Murray, 2015) bilimsel bir yaklaşım olarak ele alınması 21. Yüzyıl eğitim politikalarıyla başlamıştır (Knoop, 2011). Eğitimde iyi oluş, çocukların yanlışlarını düzeltmekten ziyade onların güçlü yanlarını desteklemek ve iyi oluşu sağlayacak yolları ortaya çıkarmayı ifade etmektedir (White & Murray, 2015). Seligman'ın (2013) bakış açısından ise iyi oluş, çocukları potansiyellerine ulaştırabilmek için onların hedeflerine ulaşmalarında becerilerini desteklemek ve ihtiyaç duyduklarında yardım isteyebilmelerini öğretmektir. İyi oluşun eğitimdeki değeri, hem akademik becerileri desteklemesi hem de iyi bir yaşamı ve sosyal becerileri desteklemesi açısından önemlidir (Wyn, 2007).

Yaşam doyumunun çok boyutlu değerlendirilmesi öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu; ve olumlu-olumsuz duyguların değerlendirilmesi ise öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu ifade etmektedir. Yaşam doyumunu, olumlu duygular ve olumsuz duygular, hem birbirinden ayrı yapılar olması hem de diğer değişkenlerle ele alındığında da yapılarını korumaları nedeniyle öznel iyi oluşu değerlendirmede ölçme aracı olarak kullanılırlar (de Faria, Pedras, Inman, Lopes & Moreira, 2023). Bu kapsamda bu çalışmada, olumlu-olumsuz duygular ve yaşam doyumunu değişkenleri ele alınmıştır.

Yetişkinlerle yapılan boylamsal, kesitsel ve deneysel araştırmaları içeren bir meta analiz çalışmasında, yaşam doyumunu da içeren yüksek seviyede öznel iyi oluşun, bireyin hayatında yapacağı evliliğin, kuracağı arkadaşlıkların, iş yaşamındaki üretkenliğini, sonraki psikolojik ve zihinsel sağlığını yordadığı bulunmuştur (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Ergenlerle yapılan kısa süreli boylamsal çalışmalarda ise düşük seviyede yaşam doyumunun ergenlerin aileden alacağı duygusal desteği azaltacağı (Saha ve diğ., 2010), okula ilgisinin azalmasına sebep olacağı (Lewis,

Huebner, Malone & Valois, 2011) ve akranlarla olumlu etkileşimin azaltarak zorbalığı arttıracacağı (Martin, Huebner & Valois, 2008) bulunmuştur. Aynı şekilde yüksek seviyede yaşam doyumu, hem kendi içinde olumlu bir sonuçtur hem de çocuğun ve ergenin sağlıklı gelişiminde koruyucu bir faktördür (Suldo & Huebner, 2004). Ayrıca yaşam doyumunun artması, olumlu duygular ve farkındalık seviyesindeki artışla ilişkili olması nedeniyle önemlidir (Alfalah & Alganem, 2020; Lee ve diğ., 2022; Li ve diğ. 2022; Wang & Kong, 2020; Yüksel-Doğan & Metin, 2023).

Çocuklarla yürütülen farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmalar son zamanlarda artış göstermektedir (Lee ve diğ., 2022; Ma & Xiang, 2023; Tan, Yang, Ma & Yu, 2016; Wang & Kong, 2020; Yousefi Afrashteh & Hasani, 2022; Yüksel-Doğan & Metin, 2023). Araştırma sonuçları, öznel iyi oluşla farkındalık arasında pozitif bir ilişki ortaya koymaktadır (Yousefi ve diğ., 2022). Öznel iyi oluşun yapılarından biri olan yaşam doyumu ve farkındalık arasında da benzer bir şekilde pozitif bir ilişki olduğu ve farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir (Ma & Xiang, 2023; Tan ve diğ., 2016; Wang ve Kong, 2020; Yüksel-Doğan & Metin, 2023). Duygu boyutunda ise farkındalık, olumlu duygularla pozitif; olumsuz duygularla ise negatif yönde ilişkilidir (Ma & Xiang, 2023). Diğer bir ifadeyle, farkındalık becerilerinin desteklenmesinin iyi oluşa katkı sağlayacağı ileri sürülmektedir (Tan ve diğ., 2016; Yousefi ve diğ., 2022).

Çocukların hayatlarında iyi ortamlar oluşturmak ve oluşturulan ortamı daha iyi değerlendirebilmek için iyi oluşa ilişkin anlamlı veri toplamak önemlidir (Huebner, Hills, & Jiang, 2013). Ayrıca, ergenlik başlangıcında iyi oluşun yapılarından biri olan yaşam doyumunun düşüş eğiliminde olması (Proctor, Linley & Maltby, 2009; Keyes, 2006; Casas & Gonzalez-Carrasco, 2019; Daly, 2022; Wu & Becker, 2023) ve bu dönemde fiziksel ve psikolojik olarak yaşanan gelişimsel değişimlerin onları daha hassas kılması (Patton ve diğ., 2016) nedeniyle, erinlik dönemindeki çocukların farkındalık ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Literatür farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koysa da Türkiye örneğinde erinlik dönemindeki çocuklarla çalışmaların yürütülmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1.Erinlik dönemindeki çocukların cinsiyetlerine göre farkındalık seviyeleri, olumlu ve olumsuz yaşantıları ve yaşam doyumları farklılaşmakta mıdır?

2. Erinlik dönemindeki çocukların yaşlarına göre farkındalık seviyeleri, olumlu ve olumsuz yaşantıları ve yaşam doyumları farklılaşmakta mıdır?
3. Erinlik dönemindeki çocukların yaşam doyumları, olumlu ve olumsuz yaşantıları ve farkındalık seviyeleri arasında bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Erinlik dönemindeki çocukların öznel iyi oluş ve farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişkenin ya da veri grubunun arasındaki ilişki tanımlanır ve değerlendirilir (Creswell, 2011, s.338).

Katılımcılar

Bu çalışmaya, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen Ankara ili Keçiören ilçesinde öğrenim görmekte olan toplam 487 öğrenci katılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacıların ulaşım ve uygulama izni sorunlarını azaltan bir yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2020, s.97). Bu kapsamda, toplam 6 okuldan veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş aralığı, 11-14 arasında değişmektedir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilere Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kız	243	49,9
	Erkek	244	50,1
Yaş	11	133	27,3
	12	159	32,6
	13	134	27,5
	14	61	12,5
Toplam		487	100

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Ayrıca, katılımcılardan yaş ve cinsiyet bilgilerini ölçme araçlarına yazmaları istenerek demografik bilgiler elde edilmiştir.

Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği (Farkındalık Ölçeği). Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği, Greco, Baer ve Smith (2011) tarafından çocukların ve ergenlerin farkındalık becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Çıkrıkçı tarafından 10-17 yaşlarında 660 çocuğun katılımıyla Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek, 8 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipindedir. Ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı .70 olarak bulunmuştur (Çıkrıkçı, 2016).

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (Yaşam Doyumu Ölçeği). Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÇÖYDÖ), arkadaş, okul, yaşanan çevre, aile ve benlik olmak üzere beş alandan oluşan ergenlerin yaşam doyumunu ölçmek için geliştirilen bir ölçektir. Huebner (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çivitci tarafından altıncı-sekizinci sınıf 688 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. 36 maddeden oluşan ölçek, 4'lü Likert tipindedir. Faktör analizi sonucu doğrultusunda, ölçeğin beş boyutlu yapısı desteklenmiştir. İç tutarlılık ve test-tekrar test değerlerinin ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları için kabul edilebilir düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı .87, arkadaş alt ölçeği için .85, okul alt ölçeği için .76, yaşanan çevre alt ölçeği için .75, aile alt ölçeği için .74 ve benlik alt ölçeği için .70 olarak bulunmuştur (Çivitci, 2007).

Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği. Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ), Diener ve arkadaşları (2010) tarafından pozitif-negatif duyguları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışmalarına 6.-12.sınıflardan 364 ergen katılmıştır. OÖYÖ, 12 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı, olumlu yaşantı boyutu için .84 ve olumsuz yaşantı boyutu için .75 olarak bulunmuştur (Telef, 2013).

Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı

Araştırma planlandıktan sonra öncelikle ölçme araçlarının kullanımı için ölçekleri uyarlayan araştırmacılarla iletişime geçilmiş ve araştırmada ölçek araçlarını kullanmak üzere izin alınmıştır.

Sonrasında, Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurularak etik kurul izni (10.05.2022 tarih ve 09 sayılı toplantısında 2022 – 651 araştırma koduyla) alınmıştır. Ortaokullarda uygulama aşamasına geçebilmek için Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni (14.06.2022 tarih E.385819 sayılı) alınmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından okul ortamında toplanmıştır. Öncelikle ortaokul müdür ve müdür yardımcılarıyla görüşülmüş ardından uygun görülen sınıflarda uygulama yapılmıştır. Her sınıfta veri toplama süreci 20-25 dakika sürmüştür. Katılımcılara, çalışmanın amacı ve verilerin nasıl değerlendirileceği açıklanmıştır. Etik bağlamında ise katılımcılara, çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları, doldurdukları anketlerin okul çalışmalarıyla ilgili olmadığı, bir değerlendirme notu almayacakları ve özel bilgilerinin gizli kalacağı belirtilmiştir. Onlardan alınan bilgilerin, okul yöneticileri, öğretmenleri ya da ailelerle paylaşılmayacağı özellikle açıklanmıştır.

Verilerin Analizi ve İşlem

Veriler toplandıktan sonra katılımcıların verdikleri yanıtlar SPSS programına aktarılmıştır. Parametrik testleri uygulayabilmek için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik varsayımlarının sağlanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,50$ arasında olması beklenir (Tabachnick & Fidell, 2013). Her bir ölçeğin ortalaması, standart sapması, çarpıklık ve basıklık değerleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur. Tablo 2'de görüldüğü üzere, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında değişmektedir. Güvenirlilik katsayısının 0,70-0,79 arasında olması güvenilir olduğunu, 0,80-0,90 arasında olması ise yüksek derecede güvenilir olduğunu ifade eder (Cohen, Manion & Morrison, 2018, s.774). Tablo 2'de belirtildiği üzere, ölçme araçları güvenilirlik katsayıları, güvenilir ve yüksek derecede güvenilir aralıklar olan 0,70-0,90 arasında değişmektedir. Araştırma soruları doğrultusunda, bağımsız t testi, ANOVA ve korelasyon testi uygulanarak veriler incelenmiştir. Ölçekler arası ilişkiyi incelemek yürütülen korelasyon testiyle hesaplanan r değerinin 0-0,30 arasında değişmesi düşük düzey ilişkiyi, 0,30-0,70 arasında değişmesi orta düzey ilişkiyi ve 0,70-1,00 arasında değişmesi ise yüksek düzey ilişkiyi gösterdiği şeklinde yorumlanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayısı sayısı sonucunun +1 olması mükemmel pozitif ilişkiyi, -1 olması ise mükemmel negatif ilişkiyi ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2009).

Tablo 2

Farkındalık Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin Normallik Analizi Sonuçları

	Min- Max	\bar{X}	SS	α	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Farkındalık Ölçeği	0-32	18,56	6,641	,76	-,047	-,617
Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği						
Olumlu	6-30	21,91	5,505	,88	-,626	-,265
Olumsuz	6-30	15,15	5,111	,80	,502	-,205
Yaşam Doyumu Ölçeği						
Arkadaş	8-32	26,48	4,872	,87	-,998	,557
Okul	8-32	22,51	5,054	,84	-,400	-,164
Çevre	7-28	22,30	4,094	,71	-,836	,284
Aile	7-28	23,62	4,309	,84	-1,00	,344
Benlik	6-24	17,91	3,563	,72	-,338	-,378
Toplam	36-144	112,82	15,614	,90	-,576	,046

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın alt amaçlarına uygun olarak bulgulara yer verilmiştir.

Birinci Alt Probleme Ait Bulgular

Erinlik dönemindeki çocukların farkındalık, olumlu ve olumsuz duyguları ve yaşam doyumları seviyelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t testi analizi yapılmış olup analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Farkındalık Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ergenlerin Cinsiyetine Göre Karşılaştırılması (T Testi)

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	df	p
Farkındalık Ölçeği		Kız	243	17,60	6,918	-3,213	485	,001
		Erkek	244	19,51	6,222			
Olumlu- Olumsuz Yaşantı Ölçeği	Olumlu	Kız	243	21,73	5,222	-,716	485	,474
	Duygular	Erkek	244	22,09	5,780			
Yaşantı Ölçeği	Olumsuz	Kız	243	15,72	5,103	2,470	485	,014
	Duygular	Erkek	244	14,58	5,065			
	Arkadaş	Kız	243	26,73	4,851	1,149	485	,251

Yaşam Doyumu Ölçeği	Okul	Erkek	244	26,23	4,888	2,538	485	,011
		Kız	243	23,09	4,832			
	Çevre	Erkek	244	21,93	5,211	-,328	485	,743
		Kız	243	22,24	4,285			
	Aile	Erkek	244	22,36	3,902	-2,317	485	,021
		Kız	243	23,17	4,553			
	Benlik	Erkek	244	24,07	4,011	,393	485	,695
		Kız	243	17,97	3,501			
	Toplam	Erkek	244	17,84	3,630	,542	485	,588
		Kız	243	113,20	15,562			
		Erkek	244	112,43	15,687			

Tablo 3'te görüldüğü üzere, erinlik dönemindeki çocukların, farkındalık puanları ($t=-3,213$; $p<0,05$) (kız: =17,60; erkek: =19,51) erkekler lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Olumlu duygular ($t=-,716$; $p>0,05$), cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemesine rağmen olumsuz duyguların ($t= 2,470$; $p<0,05$) (kız: =15,72; erkek: =14,58) kızlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumu ölçeğine ilişkin bulgular incelendiğinde ise toplam yaşam doyumu ($t=,542$; $p>0,05$), toplam yaşam doyumunun alt boyutlarından arkadaş ($t=1,149$; $p>0,05$), çevre ($t=$; $p>0,05$) ve benlik ($t=-,328$; $p>0,05$) doyumları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak aile doyumunun ($t=-2,317$; $p<0,05$) (kız: =23,17; erkek: =24,07) erkekler lehine ve okul doyumunun ($t=2,538$; $p<0,05$) (kız: =23,09; erkek: =21,93) kızlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre, erkeklerin farkındalık ve aile doyumunun kızlara göre daha yüksek olduğu, kızların da olumsuz duyguları ve okul doyumunun erkeklerle oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

İkinci Alt Probleme Ait Bulgular

Erinlik dönemindeki çocukların farkındalık, olumlu ve olumsuz duyguları ve yaşam doyumları seviyelerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA analizi yapılmış olup analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Farkındalık Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ergenlerin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması (ANOVA Testi)

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	SS	F	p	Post hoc
Farkındalık	11	133	18,74	6,396	,634	,593	
Ölçeği	12	159	18,69	6,597			

		13	134	18,72	7,210			
		14	61	17,46	6,004			
Olumlu- Olumsuz Yaşantı Ölçeği	Olumlu duygular	11	133	21,98	5,419	,638	,591	
		12	159	22,32	5,104			
		13	134	21,58	5,889			
		14	61	21,39	5,869			
	Olumsuz duygular	11	133	14,85	4,975	1,474	,221	
		12	159	14,79	4,959			
		13	134	15,37	5,534			
		14	61	16,26	4,750			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Arkadaş	11	133	26,56	4,654	,243	,866	
		12	159	26,69	4,954			
		13	134	26,24	5,055			
		14	61	26,30	4,797			
	Okul	11	133	23,22	4,696	8,783	,000	11>13>14 12>13>14
		12	159	23,48	4,856			
		13	134	21,73	5,212			
		14	61	20,13	5,035			
	Çevre	11	133	21,93	4,171	2,533	,056	
		12	159	23,03	4,113			
		13	134	22,01	3,922			
		14	61	21,85	4,090			
	Aile	11	133	24,08	3,830	,855	,464	
		12	159	23,45	4,247			
13		134	23,58	4,350				
14		61	23,13	5,284				
Benlik	11	133	17,86	3,427	,726	,537		
	12	159	17,89	3,470				
	13	134	18,21	3,598				
	14	61	17,41	4,018				
Toplam	11	133	113,65	14,285	2,316	,075		
	12	159	114,53	16,294				
	13	134	111,78	15,771				
	14	61	108,82	15,724				

Tablo 4 incelendiğinde, erinlik dönemindeki çocukların yaşam doyumu okul alt boyunda ($F=8,783$; $p>0,05$) görülen yaşa bağlı anlamlı farklılığın, hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için post hoc testi yapılmıştır Post hoc analizlerinden varyansın eşit olması ama örneklemin eşit olmaması durumlarında yapılan analizden biri olan LSD analiz sonuçlarına göre, yaşça büyük ergenlerin okul doyumu daha düşüktür. Farkındalık ($F=,634$; $p>0,05$), olumlu duygular ($F=,638$; $p>0,05$), olumsuz duygular ($F=1,474$; $p>0,05$), toplam yaşam doyumu ($F=2,316$; $p>0,05$), yaşam doyumu alt

boyutları arkadaş ($F=,243$; $p>0,05$), çevre ($F=2,533$; $p>0,05$), aile ($F=,855$; $p>0,05$) ve benlik ($F=,726$; $p>0,05$) doyumlarının yaşa bağlı olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular

Erinlik dönemindeki çocukların farkındalık, olumlu ve olumsuz duyguları ve yaşam doyumları seviyeleri arasında bir ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmış olup analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Farkındalık Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyon Analizi

Alt Boyutlar	F	OD	ODZ	YD	A	O	Ç	A
Farkındalık								
OO	Olumlu duygular	,401**						
	Olumsuz duygular	-,584**	-,656**					
YD	Toplam	,440**	,651**	-,560**				
	Arkadaş	,209**	,408**	-,346**	,672**			
	Okul	,299**	,504**	-,416**	,740**	,301**		
	Çevre	,370**	,423**	-,404**	,706**	,304**	,441**	
	Aile	,368**	,469**	-,416**	,725**	,314**	,411**	,420**
	Benlik	,350**	,525**	-,425**	,726**	,424**	,406**	,394**

F: Farkındalık; OO: Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği, OD: Olumlu duygular; ODZ: Olumsuz duygular; YD: Yaşam doyumunu, T: Toplam Yaşam doyumunu; A: Arkadaş; O: Okul; Ç: Çevre; A: Aile; B: Benlik.

** $p<.01$

Tablo 5 incelendiğinde, yaşam doyumunu ölçeğinin alt ölçeklerinin kendi aralarındaki ilişkinin pozitif orta ve yüksek arasında değiştiği görülmektedir. Araştırma sorusu doğrultusunda, farkındalık ve öznel iyi oluşun yapıları olan olumlu duygu ($r= ,401$) ve yaşam doyumunu ($r= ,440$) seviyeleri arasındaki ilişkinin de pozitif yönde orta düzeyde olduğu görülmektedir. Ancak farkındalık ve olumsuz duygu ($r=-,584$) arasındaki ilişki negatif orta düzeydedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, erinlik dönemindeki çocukların farkındalık ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıca farkındalık ve öznel iyi oluş seviyelerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, erinlik dönemindeki

çocukların olumlu duyguları, toplam yaşam doyumu, yaşam doyumunun alt boyutlarından arkadaş, çevre ve benlik doyumları, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemiştir. Yaşa bağlı olarak ise farkındalık, olumlu duygular, toplam yaşam doyumu, yaşam doyumunu alt boyutları arkadaş, çevre, aile ve benlik doyumlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bununla birlikte, erkeklerin farkındalık ve aile doyumunun kızlara göre daha yüksek olduğu, kızların olumsuz duyguları ve okul doyumunun ise erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca okul alt boyutunda, yaşça büyük ergenlerin okul doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür. İlişki boyutunda ise farkındalık ve öznel iyi oluşun yapıları olan olumlu duygu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin pozitif yönde orta düzeyde olduğu; ancak farkındalık ve olumsuz duygu arasındaki ilişkinin ise negatif yönde orta düzeyde olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni ele alındığında, farkındalık seviyelerinde ortaya çıkan anlamlı farklılık Özen Koç ve arkadaşlarının (2023) çalışmasının bulgularıyla örtüşmektedir: erkeklerin farkındalık puanlarının kızlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak ergenlerle yapılan diğer çalışmalarda bu farklılık desteklenmemiştir (Alçay, 2019; Güdal & Satan, 2022; Toprak & Çetiner Bacak, 2019). Yaş değişkeni açısından ise sınıf düzeyinde karşılaştırma yapan çalışmalarda farkındalık becerileri değişmemektedir (Alçay, 2019; Özen Koç ve diğ., 2023; Toprak & Çetiner Bacak, 2019). Ancak Güdal ve Satan (2022), 10. sınıf öğrencilerinin farkındalık seviyelerinin 11. sınıf öğrencilerine oranla daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu çalışmada, yaş ve cinsiyet değişkeni açısından toplam yaşam doyumuna ilişkin anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Ancak bazı alt boyutlarda, farklılıklar tespit edilmiştir: erkeklerin aile doyumunun kızlara oranla daha yüksek olduğu, kızların okul doyumunun ise erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca okul alt boyutunda, yaşça büyük ergenlerin okul doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür. Literatürde, cinsiyet ve yaş değişkeni açısından anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı çalışmalar da mevcuttur (Goldbeck ve diğ., 2007, Aymerich ve diğ., 2021; Orben, Lucas, Fuhrmann ve Kievit 2022). Goldbeck ve arkadaşları (2007), 11-16 yaş arası 1274 ergenin katıldığı çalışmada, kızların erkeklere oranla genel ve sağlıklı yaşam doyumları puanlarının daha düşük olduğunu ve kızların ve erkeklerin genel ve sağlıklı yaşam doyumlarında ise 11-16 yaş arasında genel bir düşüşün olduğunu vurgulamışlardır. Arkadaşlardan doyum oranı yüksek seviyede devam ederken aileyle ilişkiler doyum oranı düşmüştür. Araştırmacılar, yaşam doyumundaki düşüşün gelişimsel bir olgu olarak ele alınması gerektiğini, yaşam doyumunun iyi

oluş ve sağlıklı bir şekilde fonksiyon göstermede bir boyut olarak görülmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Aymerich ve arkadaşları (2021) ise yenilikçi retrospektif tekniğini kullanarak altı-on sekiz yaş arası dönemdeki çocukların yaşam doyum seviyelerini cinsiyet ve yaş değişkenlerini ele alarak araştırmışlardır. Çalışma sonucunda çocukluk döneminde cinsiyete bağlı olarak yaşam doyumunda bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Yaşam doyumunu seviyesinin ön ergenlik ve ergenlik dönemine göre, çocukluk döneminde daha yüksek olduğu ve önemli derecede düşüşün 11 yaşında başladığını bulmuşlardır. Cinsiyete bağlı değişimlerin ise 12 yaşından itibaren görülmeye başladığını belirtmişlerdir. Erkeklerle oranla kızların, daha doyumsuz, depresif ve kaygılı olduğunu; kaygı ve depresyon seviyelerinin yaşam doyumunu üzerine etkisinin ise zayıf olduğunu tespit etmişlerdir. 11 yaşından sonra özellikle kızlarda, duygusal ve psikolojik savunmasızlığın arttığı ve yaşam doyumunun düştüğü rapor edilmiştir. Bu nedenle, ön ergenlik ve ergenlik döneminde özellikle kızlarda psikolojik desteğin önemli olduğu vurgulanmıştır. Yaşam doyumunu gelişimsel olarak incelendiği bir diğer çalışmada ise Orben ve arkadaşları (2022), 10-24 yaş arası toplam 37076 katılımcıyla araştırma yürütmüştür. Elde ettikleri sonuçlar doğrultusunda ergenlik döneminde meydana gelen yaşam doyumundaki düşüşün neredeyse evrensel bir olgu olduğunu ve bu düşüşün yetişkinlik dönemine kıyasla daha keskin olduğunu ifade etmişlerdir. Cinsiyete bağlı değişimlere baktıklarında ise kızların erkeklerle oranla yaşam doyumunun daha düşük olduğunu ancak bu farklılığın yetişkinlik dönemine yansımadağını tespit etmişlerdir.

Çalışmanın olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin bulgularında yaşa ilişkin anlamlı farklılığa ulaşamamıştır ancak cinsiyet değişkenine bakıldığında kızların olumsuz duygulanım puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Telef (2014) ise yaş ve cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da cinsiyetin farklılığa yol açmadığı görülmüştür (Kuyumcu & Kabasakaloğlu, 2018; Öztekin & Tezer, 2009; Sapancı & Bahtiyar, 2018; Yüceant, Ünlü & Balanlı, 2019). Chaplin ve Aldao (2013)'nun meta analiz çalışmasında ise kızların olumlu duyguları ve üzüntü, kaygı, sempati gibi içselleştirilmiş duyguları erkeklerle oranla daha çok gösterdiğini, erkeklerin de öfke gibi dışsallaştırılmış duyguları daha çok ifade ettikleri bulmuşlardır. Ayrıca yaş arttıkça kızların erkeklerle oranla daha çok olumlu duyguları ifade ettiği ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada bulunan farkındalık ve iyi oluş arasındaki orta düzeydeki ilişki, alan yazındaki diğer araştırma sonuçlarıyla da desteklenmektedir. Tan ve arkadaşları (2016), 15-17 yaş arası ergenlerin

yüksek seviyede farkındalık seviyesinin olumlu öz değerlendirmeye ilişkili olduğunu ve bunun da yaşam doyumunu arttırdığını tespit etmişlerdir. Ergenlerin iyi oluşunu desteklemek için farkındalık becerilerinin desteklenmesinin onların iyi oluşuna katkı sağlayacağı ileri sürülmüştür. Wang ve Kong (2020) benzer şekilde, 14-19 yaş arası ergenlerin farkındalık ve yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yapısal eşitlik modeli sonucunda, farkındalığın yaşam doyumunu yordadığını bulmuşlardır. Yousefi Afrashteh ve Hasani (2022) de 12-18 yaş arası ergenlerin farkındalık seviyelerinin pozitif olarak iyi oluşla ilişkili olduğunu, iyi oluşu desteklemede farkındalık becerilerinin desteklenmesinin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ergenlerle yapılan bir boylamsal çalışmada ise farkındalığın olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu pozitif olarak, olumsuz duygulanımı ise negatif olarak yordadığını; olumsuz duygulanım ve farkındalık arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu ve öznel iyi oluşun farkındalığı pozitif olarak yordadığını göstermiştir (Ma & Xiang, 2023). Özen Koç ve arkadaşları (2023), ortaokul öğrencilerinin farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığını, farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Bu çalışma, erinlik dönemindeki çocuklarla sınırlı olması nedeniyle elde edilen sonuçlar diğer yaş gruplarına genellenemez. Sonraki çalışmalarda, farklı yaş gruplarından elde edilen verilerin yaşam doyumunu, olumlu duygu, olumsuz duygu ve farkındalık seviyelerine göre değişip değişmediğini araştırılabilir. Ayrıca katılımcıların, depresyon, kaygı ve diğer psikolojik problemleri kontrol edilen değişken olarak ele alınabilir.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan farkındalık ve iyi oluş arasındaki orta düzeydeki ilişki doğrultusunda, erinlik dönemindeki çocukların farkındalık becerilerini destekleyen müdahale programları hazırlanarak iyi oluşlarının desteklenmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alfalah, A. A., & Alganem, S. A. (2020). The impact of construal level on happiness, hope, optimism, life satisfaction, and love of life: A longitudinal and experimental study. *Australian Journal of Psychology*, 72(4), 359–367. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12297>

- Aymerich, M., Cladellas, R., Castello, A. Casas, F., & Cunill, M. (2021) The evolution of life satisfaction throughout childhood and adolescence: differences in young people's evaluations according to age and gender. *Child Indicators Research* 14, 2347–2369. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09846-9>
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing mindful learning: Mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades. *Mindfulness*, 7(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6>
- Bauer, C. C. C., Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Whitfield-Gabrieli, S., & Gabrieli, J. D. E. (2019). Mindfulness training reduces stress and amygdala reactivity to fearful faces in middle-school children. *Behavioral Neuroscience*, 133(6), 569–585. <https://doi.org/10.1037/bne0000337>
- Bauer, C. C. C., Rozenkrantz, L., Caballero, C., Nieto-Castanon, A., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M., Phillips, D. T., Gabrieli, J. D. E., & Whitfield-Gabrieli, S. (2020). Mindfulness training preserves sustained attention and resting state anticorrelation between default-mode network and dorsolateral prefrontal cortex: A randomized controlled trial. *Human Brain Mapping*, 41(18), 5356–5369. <https://doi.org/10.1002/hbm.25197>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (28. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün Ö. E., Karadeniz Ş, & Demirel F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (29. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calin, M. F., & Ginara, D. M. (2023). The effects of mindfulness practices on well-being. *Technium Social Sciences Journal*, 46, 268-278. <https://doi.org/10.47577/tssj.v46i1.9358>
- Casas, F., & González-Carrasco, M. (2019). Subjective well-being decreasing with age: new research on children over 8. *Child Development*, 90(2), 375–394. <https://doi.org/10.1111/cdev.13133>.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Chatterjee, A., Damodar, S. K., & Hema, M. A. (2021). Influence of positive metacognitions and meta-emotions, and mindfulness on well-being. *Indian Journal of Health and Well-being*, 12(1), 51-56.
- Carsley, D., Houry, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). London, Newyork: Routledge
- Creswell, J. W. (2011). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson.
- Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010). Mindfulness temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çıkrıkçı, Ö. (2016). The validity and reliability study of Turkish version of child and adolescents mindfulness measure (Camm), *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 905-916
- Çivitçi, A. (2007). Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 51-60.
- Daly, M. (2022). Cross-national and longitudinal evidence for a rapid decline in life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 94(3), 422-434. <https://doi.org/10.1002/jad.12037>.
- de Faria, S. R., Pedras, S., Inman, R., Lopes, J. C., & Moreira, P. A. S. (2023). Subjective well-being and school engagement before versus during the COVID-19 pandemic: What good are positive emotions? *Journal of Research on Adolescence*, 33, 973-985. <https://doi.org/10.1111/jora.12853>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>.
- 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), 44-51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
- Goldbeck, L., Schmitz, T.G., Besier, T., Herschach, P. & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research* 16, 969-979. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- Güldal, Ş., & Satan, A. (2022) The effect of mindfulness based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. *Current Psychology* 41, 6608-6619. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01153-w>
- Hart, R., Ivtza I., & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: a comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453-466.
- Huebner, E. S., Hills, K. J., & Jiang, X. (2013). Assessment and promotion of life satisfaction in youth. In Carmel Proctor & P. Alex Linley (Eds). *Research, applications, and*

- interventions for children and adolescents: a positive psychology perspective* (pp.23-42). New York: Springer.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kaunhoven, R. J., & Dorjee, D. (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74, 163–184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.007>
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *The American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 395–402. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>
- Kuyumcu, B. & Kabasakaloğlu, A. (2018). Otantik olmanın duyuşsal iyi oluşu (pozitif-negatif duygu durumu) yordama gücü: Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri arasında otantik olma ve pozitif-negatif duygu durumu. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 184-193.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Langer, E. J. (2005). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214–230). New York, NY: Oxford University Press.
- Langer, E. (2009). Mindfulness. In Shane J. Lopez. *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 618-622). USA: Wiley-Blackwell.
- Lee, J., Weiss, A., Ford, C. G., Conyers, D., & Shook, N. J. (2022). The indirect effect of trait mindfulness on life satisfaction through self-esteem and perceived stress. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02586-7>.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 249–262.
- Li, M., Gu, Y., Ma, Y., Liu, M., & Tang, Y. (2022). Positive emotions, hope, and life satisfaction in Chinese college students: How useful is the broaden-and-build model in studying well-being in victims of intimate partner violence? *Journal of Interpersonal Violence*, 37(13/14), <https://doi.org/10.1177/08862605211005131>
- Lyons, K. E. & Delange, J. (2016). Mindfulness matters in the classroom: the effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.). *Handbook of mindfulness in education integrating theory and research into practice* (pp.271-284). USA: Springer

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803-835.
- Ma, L. & Xiang, Y. (2023). Mindfulness and subjective well-being among Chinese adolescents: a longitudinal study and a weekly diary investigation. *Journal of Happiness Studies*, <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00662-2>
- Martin, K., Huebner, E. S., & Valois, R. V. (2008). Does life satisfaction predict victimization experiences in adolescence? *Psychology in the Schools*, *45*, 705–714.
- Orben, A., Lucas, R. E., Fuhrmann, D., & Kievit R. A. (2022). Trajectories of adolescent life satisfaction. *Royal Society Open Science*, *9*, 211808. <http://doi.org/10.1098/rsos.211808>
- Özen Koç, Ö., Soysal, S. ve Bilge, F. (2023). Ergenlerde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *9*(1), 154-169.
- Öztekin, C. & Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish Adolescents. *Adolescence*, *44*(174), 422-432.
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, & Deniz M. E. (2011) Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160).
- Saha, R., Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Valois, R. F. (2010). A longitudinal study of adolescent life satisfaction and parenting. *Child Indicators Research*, *3*, 149–165. <https://doi.org/10.1007/s12187-009-9050-x>
- Sapancı, A. & Bahtiyar, M. (2018). Adil dünya inancı, sürekli umut, pozitif ve negatif duygu durumu ve sosyal yaşamda anlami yordama gücü. *Turkish Studies*, *13*(19), 1537-1549.
- 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 simpleto- administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, *51*(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Seligman, M. E. P. (2013). *Building the state of wellbeing: A strategy for South Australia (Adelaide Thinker in Residence 2012–2013)*. South Australia: Government of South Australia. Erişim adresi: <http://www.thinkers.sa.gov.au/Thinkers/MartinSeligman/default.aspx>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, *66*, 165–195. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007498.62080.1e>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*, *387*(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)

- Porter, B., Oyanadel, C., Saez-Delgado, F., Andaur, A., & Penate, W. (2022). Systematic review of mindfulness-based interventions in child-adolescent population: A developmental perspective. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 12*(8), 1220–1243. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12080085>
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies, 10*, 583–630.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tan, J., Yang, W., Ma, H., & Yu, Y. (2016). Adolescents' core self-evaluations as mediators of the effect of mindfulness on life satisfaction. *Social Behaviour and Personality, 44*(7), 1115–112, <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1115>
- Telef, B. B. (2013). Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği: Ergenler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry, 14*, 62–68. <https://doi:10.5455/apd.36692>
- Telef, B. B. (2014). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 22*(2), 591-604
- Toprak, Z. & Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim, 33*(2), 306-317.
- Uzun, B., (2020). Farkandalık ve özgüven. Z. Kızıltepe (Ed.), *Çocuklarda öz güven hakkında her şey içinde (ss. 49-60)* Ankara: Nobel Yayınevi.
- Uzun, B. & Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültüre duyarlılığı. *International Journal of Science and Education, 4*(1), 16-27. <https://doi.org/10.47477/ubed.783928>
- Wang, K., & Kong, F. (2020). Linking trait mindfulness to life satisfaction in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Indicators Research, 13*, 321–335. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09698-4>.
- White, M. A. & Murray, A. S. (2015). Building a Positive Institution. In M. A. White & A. Simon Murray (Eds.) *Evidence-Based Approaches in Positive Education: Implementing a Strategic Framework for Well-being in Schools* (pp.1-26). London: Springer.
- Wu, Y. & Becker, M. (2023). Association between school contexts and the development of subjective well-being during adolescence: a context-sensitive longitudinal study of life satisfaction and school satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 52*, 1039–1057, <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01727-w>
- Wyn, J. (2007). Learning to “become somebody well”: Challenges for educational policy. *Australian Educational Researcher, 34*(3), 35–52. <https://doi.org/10.1007/BF03216864>

- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9, 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>
- Yüceant, M, Ünlü, H. & Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80. <https://doi.org/10.17155/omuspd.427243>
- Yüksel-Doğan, R. & Metin, E. N. (2023). Exploring the relationship between mindfulness and life satisfaction in adolescents: the role of social competence and self-esteem. *Child Indicators Research* 16, 1453–1473, <https://doi.org/10.1007/s12187-023-10028-y>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

Extended Abstract

Purpose

Recently, the study of relationship between mindfulness and subjective wellbeing has begun to be increased. (Lee ve diğ., 2022; Ma & Xiang, 2023; Tan, Yang, Ma & Yu, 2016; Wang & Kong, 2020; Yousefi Afrashteh & Hasani, 2022; Yüksel-Doğan & Metin, 2023). Research results revealed a positive relationship between mindfulness and subjective well-being (Yousefi et al., 2022). Likewise, there is a statistically significant relationship between mindfulness and life satisfaction which is the one of the constructs of subjective well-being, and mindfulness predicts life satisfaction (Ma & Xiang, 2023; Tan et al., 2016; Wang & Kong, 2020; Yüksel-Doğan & Metin, 2023). Mindfulness is positively associated with positive emotions and negatively associated with negative emotions (Ma & Xiang, 2023). In other words, it is suggested that supporting mindfulness skills will contribute to well-being (Tan et al., 2016; Yousefi et al., 2022).

It is important to collect meaningful data on wellbeing to create better environments in children's lives and to evaluate children's environment (Huebner, Hills, & Jiang, 2013). In addition, it is important to investigate the factors affecting subjective well-being with adolescents because life satisfaction which is one of the constructs of well-being, tends to decrease at the beginning of

adolescence (Proctor, Linley & Maltby, 2009; Keyes, 2006; Casas & Gonzalez-Carrasco, 2019; Daly, 2022; Wu & Becker, 2023) and the physical and psychological developmental changes experienced during this period make them more vulnerable (Patton et al., 2016). Although the literature reveals the relationship between mindfulness and well-being, it is assumed that conducting studies with Turkish children and analysing the results considering gender and age variables will contribute to the field. That's why this study aims to investigate the relationship between mindfulness and subjective well-being levels of children in puberty.

The multidimensional assessment of life satisfaction refers to the cognitive dimension of subjective well-being and the assessment of positive and negative emotions refers to the affective dimension of subjective well-being. Life satisfaction, positive emotions and negative emotions are used as measurement tools in assessing subjective well-being (de Faria, Pedras, Inman, Lopes & Moreira, 2023). In this study, positive-negative emotions and life satisfaction variables were assessed.

Methods

The study was carried out in a sample of 487 children in puberty (243 girls and 244 males) who voluntarily participated in the research. Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (Huebner, 1994), Positive and Negative Experience (Diener et al., 2010) and Child and Adolescents Mindfulness Measure (Greco, Baer & Smith, 2011) forms were used to conduct the research. Independent t-test, ANOVA, and Pearson correlation coefficient analyses were employed to examine the relationships between variables.

To collect data, the researchers contacted with the researchers who adapted the scales into Turkish (Çıkrıkçı, 2016; Çivitci, 2007; Telef, 2013). Then, ethics committee permission was obtained (with the research code 2022 - 651 at its meeting dated 10.05.2022 and numbered 09). To implement the study in secondary schools, research permission (dated 14.06.2022 and numbered E.385819) was obtained from Ankara Provincial Directorate of National Education. Data were collected by the researcher in the classrooms. The data collection process took 20-25 minutes in each classroom. The purpose of the study and how the data would be evaluated were explained to the participants. In terms of ethics, the participants were told that they could leave the study at any time, the questionnaires they filled out were not related to homework, they would not be graded and

confidentiality was guaranteed. It was specifically explained that their information would not be shared with school administrators, teachers or parents.

Results

The results revealed males' mindfulness and family satisfaction levels found to be higher than girls' levels whereas girls' negative emotions and school satisfaction levels were found to be higher than males' levels. Moreover, older children's school satisfaction levels found to be lower than younger children's levels. Correlation analysis indicated that the relationship between mindfulness and wellbeing dimensions of positive emotions and life satisfaction was found to be moderately positive. The relationship between wellbeing dimension of negative emotion and mindfulness was found to be moderately negative.

Discussion

The result of a moderately positive relationship between mindfulness and life satisfaction is consistent with other studies (Tan, Yang, Ma & Yu, 2016; Wang & Kong, 2020). Moreover, the results of a moderately positive relationship between mindfulness and positive emotions moderately negative relationship between mindfulness and negative emotions are supported in literature (Ma & Xiang, 2023). As in Özen Koç, Soysal and Bilge (2023) study, it is found out that males tend to be more mindful than girls.

This study is limited to a sample of children in puberty. For this reason, the results cannot be generalized for different age groups. Future research should examine whether different age groups have different features in terms of mindfulness, positive and negative emotions, and life satisfaction with each other. Moreover, the levels of anxiety, depression, and other kinds of psychological problems can be examined as a controlled variable.

Interventions that can be aimed at increasing children's mindfulness and wellbeing dimensions so that their well-being can be supported.

ETİK BEYAN: "Erinlik Dönemindeki Çocukların Farkındalık ve Öznel İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Gazi

Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 10.05.2022 tarih ve 09 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde "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 ederiz."