



Erken Ergenlikte Bilinçli Farkındalık ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü

Zeliha Handenur Şen^{1*}
Ümüt Arslan^{2*}

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye
handesaglikli@gmail.edu.tr

²Nebraska Üniversitesi, Psikolojik
Danışmanlık, Okul Psikolojisi ve Aile
Bilimleri Bölümü Anabilim Dalı,
Kearney, Nebraska, Amerika Birleşik
Devletleri
arslanu@unk.edu

*Sorumlu Yazar

Geliş tarihi: 09.03.2024
Kabul tarihi: 10.12.2024
Yayın tarihi: 30.07.2025

Özet: Bu çalışma, ergenliğin erken döneminde bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İzmir'de özel bir ortaokulda öğrenim gören 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmaya toplam 344 ergen (221 kız, 123 erkek) katılmıştır. Veriler; Demografik Bilgi Formu, Çocuklar ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Çocuklar için Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Process Aracı Analiz Modeli 4 kullanılmıştır. Analizin güven aralığını belirlemek amacıyla bootstrapping yöntemi uygulanmış ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, erken ergenlik döneminde bilinçli farkındalık, sürekli kaygı ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Bulgular ve bunların anlamları mevcut literatür çerçevesinde tartışılmış, gelecekteki araştırmalar ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelime: Erken ergenlik, Bilinçli farkındalık, Sürekli kaygı, Benlik saygısı

GİRİŞ

Ergenlik, çocukluğun sona erdiğini işaret eden, hızlı fizyolojik ve duygusal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Beesdo ve ark., 2009). Aynı zamanda çocukluk ile yetişkinlik arasında geçiş evresi olarak da kabul edilir (Koç, 2004). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu'na (UNICEF) göre bu dönem, erken ergenlik (10–14 yaş) ve geç ergenlik (15–19 yaş) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (UNICEF, 2011). Çocukluk sona erip erken ergenlik başladığında, bireyler artan düzeyde güçlükler ve çatışmalarla karşı karşıya kalmakta, bu durum da çoğu zaman ruh sağlığı sorunlarına yol açmaktadır (Akdemir & Çetin, 2008).

Fiziksel ve zihinsel değişimlerin insan yaşamı boyunca en hızlı şekilde yaşandığı ergenlik döneminde, kaygı bireylerin en sık karşılaştığı sorunlar biri olarak ortaya çıkmaktadır (Derman, 2008a; Kashani & Orvaschel, 1990; WHO, 2019). Bu dönemdeki hızlı fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimler, kaygı düzeylerinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Broderick & Jennings, 2012). Kaygının geçici mi yoksa gelişimsel bir durum mu olduğunun anlaşılması kritik öneme sahiptir; çünkü kaygı yaşla birlikte artma eğilimindedir ve bu durum, erken ergenlik dönemini özellikle önemli kılmaktadır (WHO, 2019). Kaygı, belirgin bir neden olmaksızın bireyde hoş olmayan duyguların yaşanması olarak tanımlanmakta ve Türk ergenleri arasında önemli bir sorun olarak öne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, bu grupta sürekli kaygı düzeylerinin özellikle yüksek olduğunu göstermektedir (Demir, 2022; Derman, 2008b; Ünal Aydın ve ark., 2023). Spielberger (1966), kaygıyı durumluk ve sürekli olmak üzere iki boyutta ele alan iki faktörlü bir yaklaşım geliştirmiştir. Sürekli kaygı, belirli bir duruma ya da koşula bağlı olmayan, genel bir huzursuzluk ve memnuniyetsizlik hali olarak tanımlanmakta ve kişinin kaygı yaşama eğilimini ifade etmektedir (Öner & LeCompte, 1985). Sürekli kaygı, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte, haz alma becerisini azaltmakta ve özgüvene zarar vererek sosyal etkileşimlerde azalmaya yol açmaktadır (Barrett & Pahl, 2006). Bu nedenle, ergenlik döneminde ve öncesinde uygulanacak kaygı önleme programları büyük önem taşımaktadır (Rapee ve ark., 2005). Yapılan çalışmalar genel olarak, çocukluk ve erken ergenlik döneminde kaygıya yönelik müdahalelerin, kaygının yeniden ortaya çıkma olasılığını azalttığını ortaya koymaktadır (Beauchemin ve ark., 2008; Rapee ve ark., 2005).

Dikkat dağınıklığı, kaygının temel belirtilerinden biridir. Bu nedenle, ergenlerde dikkati artırmaya yönelik bilinçli farkındalık becerilerinin kazandırılması, kaygıya karşı etkili bir müdahale aracı hâline gelmektedir (Semple ve ark., 2005; Semple & Lee, 2014; Snel, 2016; Tan & Martin, 2016). Zihin ve beden temelli bir uygulama olan bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 2005), bireyin dikkati yargılamadan, bilinçli bir şekilde içinde bulunulan ana yönlendirmesini içerir (Alidina, 2019; Kabat-Zinn, 2019). Aynı zamanda, bireyin yargılayıcı olmayan bir tutumla hem kendisine hem de şimdiki ana odaklanmasına katkı sağlar (Weinstein ve ark., 2009). Her ne kadar bilinçli farkındalık doğuştan gelen bir kapasite olsa da (Brown & Ryan, 2003; Weinstein ve ark., 2009), bu beceri çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde azalabilir veya tamamen kaybolabilir (Snel, 2016). Bu gibi durumlarda ergenler, geçmiş ya da gelecekte takılı kalarak yaşamlarını yüksek kaygı düzeyleriyle sürdürebilir (Snel, 2016). Ancak bilinçli farkındalık temelli programlar ve terapi yöntemleri, bu kapasitenin yeniden kazanılmasına veya geliştirilmesine yardımcı olabilir (Weinstein ve ark., 2009). Ayrıca, Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme ve diğer insan hakları belgeleri doğrultusunda, ruh sağlığını korumaya yönelik tıbbi olmayan müdahale ve ilaçsız yaklaşımların önceliklendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (WHO, 2020). Bu durum, tıbbi müdahale gerektirmeyen bir yaklaşım olan farkındalığın önemini artırmaktadır. Farkındalığın, ergenlerin ruh sağlığını desteklemedeki rolünün daha yakından incelenmesi gerekmektedir (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Ergenlik döneminde bireyler, çevreleri ve akranları tarafından nasıl algılandıklarını merak etmeye başlarlar (Savi Çakar, 2018). Bu dönemde çevreden gelen geri bildirimler ve bireyin kendilik algısı, benlik saygısının gelişiminde hayati bir rol oynar (Byrne, 2000; Dan ve ark., 2013). Benlik saygısı, bireyin genel benlik imajından duyduğu memnuniyet ve kendisiyle olan uyumu olarak tanımlanır (Rosenberg, 1965; Thompson & Waltz, 2008). Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan deneyimlerin içselleştirildiğinin farkına varılması, bu dönemde benlik saygısının önemini ortaya koymaktadır (Orth & Robins, 2019; Pelham & Swann, 1989). Rosenberg (1965), ergenlik döneminde benlik saygısının anlam kazandığını; bunun da hızlı fiziksel değişimler, yakın ilişkilerin artması, karşı cinse yönelik ilginin gelişmesi ve kariyer planlarının hız kazanması gibi etkenlerle bağlantılı olduğunu vurgulamıştır.

Çocuklar ve yetişkinler üzerine yapılan mevcut literatür, daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalık sergileyen bireylerin kaygı düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığını ortaya koymaktadır (Biegel ve ark., 2009; Kısmetoğlu, 2019; Semple ve ark., 2005). Ayrıca, yüksek bilinçli farkındalık düzeyinin, bireylerin benlik kavramlarına karşı daha olumlu bir tutum geliştirmeleriyle ilişkili olduğu, bunun da benlik saygısını artırdığı belirtilmektedir (Bektaş & Arslan, 2020; Kim, 2012; Randal ve ark., 2015; Tan & Martin, 2016; Thompson & Waltz, 2008). Bireyin kendisiyle olan uyumu olarak tanımlanan benlik saygısı, kaygı gibi olumsuz duygulara karşı bir tampon görevi görerek olumlu bir rol üstlenmektedir (Byrne, 2000; Dan ve ark., 2013; Greenberg ve ark., 1992). Yapılan araştırmalar, benlik saygısının çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde kaygı düzeyini anlamlı ölçüde azalttığını göstermektedir (Bos ve ark., 2010; Dan ve ark., 2013; Kapçı, 2004). Bu ilişkiler göz önüne alındığında, farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide etkili olabilecek benlik saygısının aracı rolünün incelenmesi önem arz etmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye’de erken ergenlik dönemindeki bireylerde, farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda çalışma, “Bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü nedir?” sorusuna yanıt arayarak; farkındalık, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı ve benlik saygısının bu ilişkide aracılık edip etmediğini test etmeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

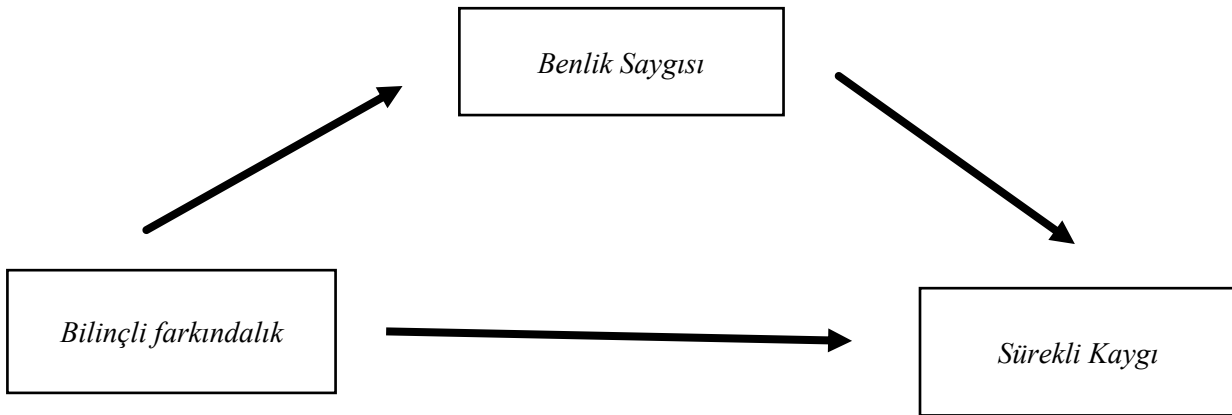
Bu çalışmanın temel amacı, erken ergenlik dönemindeki bireylerde bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Bu amacı gerçekleştirmek üzere, araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve Process Analiz Modeli 4 (Hayes, 2013) ile aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizinde, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin, aracı değişken yoluyla öngörülmesi amaçlanır (Baron & Kenny, 1986). Aracı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini dolaylı yoldan belirlemektedir. Bu çalışmada verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Process Analiz Modeli 4 (Hayes, 2013) kullanılarak aracılık etkisi test edilmiştir. Araştırma modeli, Şekil 1’de görsel olarak sunulmuş olup; bilinçli farkındalık (bağımsız değişken), benlik saygısı (aracı değişken) ve sürekli kaygı (bağımlı değişken) arasındaki ilişkileri erken ergenlik grubunda göstermektedir.

Araştırma Grubu

Araştırma örneklemini, 2020/2021 eğitim-öğretim yılı güz döneminde İzmir’de Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı özel bir ortaokulda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılara kolay erişim sağlamak amacıyla kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Toplam katılımcı sayısı 344 olup, yaşları 10 ile 14 arasında değişmektedir. Öğrenciler altı farklı ortaokulun 5., 6., 7. ve 8. sınıflarında öğrenim görmektedir. Katılımcıların %35,8’i (123 kişi) erkek, %64,2’si (221 kişi) kız öğrencilerden oluşmaktadır. Tüm verilerin tek bir okuldan toplanmış olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir; zira örneklem, daha geniş ergen nüfusunu temsil etmeyebilir ve elde edilen sonuçlar, sosyo-ekonomik durum, okul kültürü ve kaynaklara erişim gibi okula özgü faktörlerden etkilenmiş olabilir.

Şekil 1

Bilinçli Farkındalık İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Model



Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla dört veri toplama aracı kullanılmıştır: Demografik Bilgi Formu, Çocuklar ve Ergenler için Farkındalık Ölçeği, Çocuklar için Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği. Aşağıda bu veri toplama araçlarının her biri ayrıntılı şekilde tanıtılmaktadır.

Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup yedi maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, doğum tarihi, kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim durumu, ebeveynlerin ilişki durumu ve okul başarılarıyla ilgili bilgileri içermektedir. Formun doldurulmasından önce katılımcılara araştırmanın amacı hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmış; gizlilik, gönüllü katılım, etik izin ve araştırmacının iletişim bilgileri hakkında açıklamalar sunulmuştur.

Çocuklar ve Ergenler için Farkındalık Ölçeği (CAMM)

CAMM, Greco ve arkadaşları (2011) tarafından 9 yaş ve üzerindeki çocuk ve ergenlerde farkındalık becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, olumsuz ifadeler içeren toplam 10 maddeden oluşmaktadır. 5 dereceli Likert tipi ölçek kullanılmış olup yanıt seçenekleri “doğru değil, nadiren doğru, bazen doğru, genellikle doğru, her zaman doğru” şeklindedir. Ölçeğin geliştirme çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .81 olarak belirlenmiştir. CAMM’in Türkçeye uyarlaması Çıkrıkçı (2016) tarafından gerçekleştirilmiş ve yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri sonucunda güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Çocuklar için Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Spielberger (1973) tarafından geliştirilen Çocuklar için Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, çocukların belirli durumlara karşı kaygı yaşama eğilimini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. 9–12 yaş aralığındaki çocuklara uygulanabilen bu ölçek, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşur ve her bir alt boyutta 20 madde yer almaktadır (toplam 40 madde). Bu araştırma kapsamında yalnızca Sürekli Kaygı Formu kullanılmıştır. Ölçek, 3 dereceli Likert tipi yapıya sahiptir ve yanıt seçenekleri “neredeyse hiç, bazen, sık sık” şeklindedir. Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Şeniz Özusta (1995) tarafından yapılmış, Sürekli Kaygı Formu için Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise söz konusu ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çocuklar ve ergenler için tasarlanmıştır. Ölçek, 12 alt boyutta toplam 63 maddeden oluşmakla birlikte, bu çalışmada yalnızca Genel Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Bu alt ölçek, yarısı olumlu, yarısı olumsuz ifadelerden oluşan 10 madde içermektedir. Ölçek, 4 dereceli Likert tipi yapıya sahiptir ve yanıt seçenekleri “çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış” şeklindedir. Ölçeğin özgün formunda test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .88, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .92 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkiye’de çocuk ve ergenler için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış; geçerlik güvenilirlik katsayısı .81, test-tekrar test güvenilirliği ise .89 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Süreç

Araştırma, 07.08.2020 tarihinde araştırmacıların bağlı bulunduğu üniversitenin Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan onay almıştır (Karar No: 2020/10-01). Ayrıca, İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü’nden gerekli izinler temin edilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasından önce okul yöneticileriyle gerekli görüşmeler yapılmış, araştırmaman içeriği hakkında bilgilendirme sağlanmış ve karşılıklı mutabakatla uygulama tarihi belirlenmiştir. COVID-19 pandemisi nedeniyle, Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullar uzaktan eğitim sürecinde olduğundan, veri toplama Google Forms aracılığıyla çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin velilerine bilgilendirilmiş onam formları iletilmiş, veliler onam verdikten sonra öğrenciler gönüllü sayılarak ölçek uygulamasına katılmaları sağlanmıştır. Katılımcılardan kişisel olarak tanımlanabilecek herhangi bir bilgi istenmemiş ve yanıtlarının gizli tutulacağı açık bir şekilde belirtilmiştir. Tüm uygulama süreci yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinin tamamlanmasının ardından, veri analizine geçilmiştir.

Veri Analizi

Bu çalışmada, 344 katılımcıdan elde edilen verilerin betimsel istatistiklerini belirlemek amacıyla Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS 26) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, katılımcılar arasında eksik veriye rastlanmamıştır. Ayrıca, veri analizi sürecinde aykırı değerlere de bakılmış; herhangi bir aykırı değere rastlanmadığından analizler tüm 344 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Veri analizine başlamadan önce değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlar değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. İstatistiksel analizler sonucunda verilerin normal dağılım özellikleri taşıdığı belirlendiğinden, ileri analizlerde parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

İki sürekli değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi kullanılmıştır. Araştırma sorularının test edilmesinde ise Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Makro analizinde yer alan Model 4 kullanılmıştır. Bu analiz kapsamında, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemek amacıyla Bootstrapping yöntemi uygulanmıştır. Çalışma süresince, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracılık analizine ilişkin varsayımlar dikkate alınmıştır. Özetle, bu çalışmada erken ergenlik döneminde bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyonu ve bootstrapping yöntemiyle aracılık analizi gibi uygun istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. SPSS 26 programı sayesinde, 344 katılımcıdan elde edilen veriler kapsamlı bir şekilde analiz edilerek güvenilir ve sağlam sonuçlara ulaşılmıştır.

BULGULAR

Baron ve Kenny'ye (1986) göre, anlamlı bir aracılıktan söz edilebilmesi için belirledikleri koşullar doğrultusunda öncelikle değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1

Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	(1)	(2)	(3)
Bilinçli Farkındalık (1)	-	-	-
Sürekli Kaygı (2)	-.776**	-	-
Benlik Saygısı (3)	.612**	-.686**	-

* $p < 0.01$

Pearson Korelasyon Analizi, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasında yüksek düzeyde negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = -.776$, $p < .01$) ve benlik saygısı ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.686$, $p < .01$). Ayrıca, benlik saygısı ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .612$, $p < .01$). Sonuçlara göre, tüm değişkenler arasında anlamlı bir ilişki vardır. Daha sonra, aracılık analizini hesaplamak amacıyla Hayes'in Process aracındaki Model 4 kullanılarak bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasındaki yordayıcı güç incelenmiştir. Son olarak, araştırma kapsamında benlik saygısının, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkideki potansiyel aracı rolü değerlendirilmiştir.

Tablo 2'deki aracılık analizi, (a) bilinçli farkındalığın benlik saygısını pozitif yönde (Katsayı = .61) ve anlamlı şekilde ($p < .05$, LLCI = .52, ULCI = .69) yordadığını, (b) benlik saygısının sürekli kaygıyı negatif yönde (Katsayı = -.34) ve anlamlı şekilde ($p < .05$, LLCI = -.52, ULCI = -.33) yordadığını ve benlik saygısının sürekli kaygıyı negatif yönde (Katsayı = -.77) ve anlamlı şekilde ($p < .05$, LLCI = -1.05, ULCI = -.88) yordadığını göstermektedir. Ayrıca, benlik saygısının hem toplam hem de dolaylı ilişkiler açısından istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Benlik saygısının aracılık rolü -.20 olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, benlik saygısının bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını göstermektedir.

Tablo 2

Doğrudan ve Dolaylı Etkilere İlişkin Bootstrapping Analiz Sonuçları

Test Edilen Yol	%95 CI			
	β	S.E.	Lower	Upper
Doğrudan Etkiler				
Bilinçli Farkındalık → Benlik Saygısı	.61*	.04	.52	.69
Benlik Saygısı → Sürekli Kaygı	-.34*	.05	-.52	-.33
Bilinçli Farkındalık → Sürekli Kaygı	-.77*	.04	-1.05	-.88
Dolaylı Etkiler				
Bilinçli Farkındalık → Benlik Saygısı → Sürekli Kaygı	-.20*	.03	-.27	-.15

* $p \leq .01$

TARTIŞMA

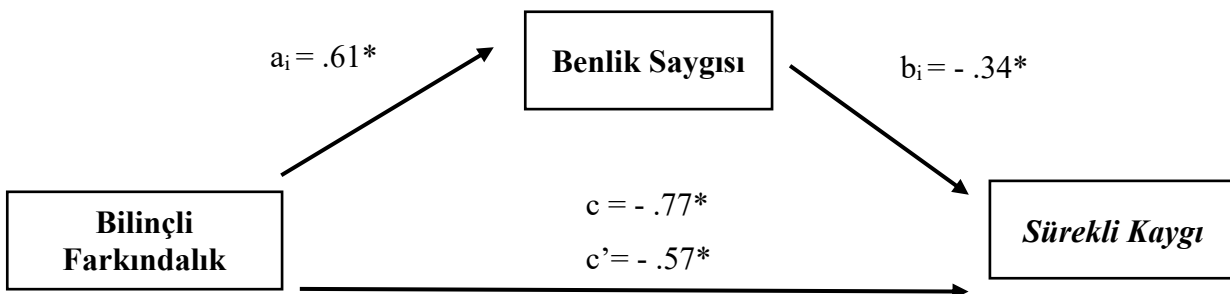
Bu çalışmanın temel amacı, erken ergenlik döneminde bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Korelasyon analizinin sonuçları, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu negatif ilişki, psikolojik sağlığı ve anda kalma becerisini artıran bilinçli farkındalığın hem yetişkinlerde hem de ergenlerde kaygı ile ters yönde ilişkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla tutarlıdır (Kısmetoğlu, 2019; Roemer & Orsillo, 2002; Semple & Lee, 2014; Ülev, 2014). Ayrıca çalışmada, bilinçli farkındalık ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın ergenlik döneminde duygusal zorluklarla başa çıkmada olumlu bir rol oynayabileceğini ve daha yüksek düzeyde benlik saygısını destekleyebileceğini gösteren mevcut araştırmaları desteklemektedir (Bektaş & Arslan, 2020; Kim, 2012; Tan & Martin, 2016). Buna ek olarak, araştırmada benlik saygısı ile kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu da belirlenmiş olup, bu bulgu da önceki literatürle örtüşmektedir (Bos ve ark., 2010; Dan ve ark., 2013; Kapçı, 2004).

Yordayıcı sonuçlar incelendiğinde, çalışmada bilinçli farkındalığın sürekli kaygıyı anlamlı ve negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın erken ergenlik döneminde sürekli kaygıyı azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Hofmann ve arkadaşları (2010) da, erken ergenlik döneminde yüksek düzeyde bilinçli farkındalığın daha düşük düzeyde sürekli kaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, anın içinde olmayı ve bu anı şefkatle kabul etmeyi içeren bilinçli farkındalığın, ergenlerde kaygıyı azaltmadaki rolünü vurgulamaktadır. Anda kalabilme becerisinin kaygı düzeyleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir; özellikle de ergenlerin geleceğe yönelik düşüncelerinde artış yaşadığı bir dönemde. Bu farkındalık rolü, çeşitli çalışmalarda da gözlemlenmiştir (Hofmann ve ark., 2010; Snel, 2016; Tan & Martin, 2016). Ulusal literatürde, ergenlik döneminde bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Ancak, bu çalışmayla benzer biçimde Boğday ve ark. (2021) da, bilinçli farkındalığın ergenlikte sürekli kaygının yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Kısmetoğlu (2019) da orta ergenlik döneminde bilinçli farkındalık ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu çalışmayla paralel sonuçlara ulaşmıştır. Orta ergenlik, bireylerin çok sayıda duyguyla başa çıkmak zorunda kaldığı bir dönemdir. Bu aşamada, başa çıkma becerilerini geliştiren bilinçli farkındalık, kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Kısmetoğlu'nun (2019) orta ergenlik dönemine odaklanan bu araştırması, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki negatif ilişkiyi desteklemesi açısından da özel bir önem taşımaktadır. Çalışmanın bulguları aynı zamanda, erken ergenlik döneminde bilinçli farkındalığın benlik saygısının pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu da göstermiştir. Bu bulgu, mevcut literatürle tutarlıdır; çünkü bilinçli farkındalığın, bireylerin benlik imajından duyduğu memnuniyeti artırmada ve kendileriyle olan uyumu desteklemede rol oynadığına işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Baer ve ark., 2006; Pepping, O'Donovan & Davis, 2013; Tan & Martin, 2016; Thompson & Waltz, 2008). Ancak, Türkiye'de erken ergenlik döneminde bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar sınırlıdır. Randal ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme, bilinçli farkındalık uygulamalarının benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemiş ve yetişkinlerde pozitif sonuçlar elde edildiğini ortaya koymuştur.

Şekil 2

Erken ergenlikte bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü gösteren model



*LLCI ve ULCI değerlerinin 0 içermemesi, istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Erken ergenlik döneminin gelişimsel açıdan kritik bir dönem olması, koruyucu ve önleyici işlevi olan değişkenlerin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Wang ve Kong'un (2020) Çinli ergenlerle yürüttükleri araştırma, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu artırdığını ve ergenlerin benlik saygısını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, ülkemizdeki ergenlerin psikolojik iyilik hâlini desteklemeye yönelik araştırmalar yapılması büyük önem taşımaktadır. Öz-düzenleme biçimlerinden biri olan bilinçli farkındalığın ergenler arasında incelenmesi, ergen sağlığına katkı sağlayabilir. Ayrıca, ülkemizde yetişkinlik döneminde benlik saygısının önemli bir yordayıcısı olarak bilinçli farkındalığın rolünü gösteren araştırmalar dikkate alındığında (Bektaş & Arslan, 2020), bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliği açıkça görülmektedir.

Ayrıca, literatür incelendiğinde, benlik saygısının ergenlik döneminde sürekli kaygının negatif bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Bos ve ark., 2010; Dan ve ark., 2013; Kapçı, 2004). Bu bulgularla tutarlı olarak, mevcut çalışma da erken ergenlik dönemindeki benlik saygısının, sürekli kaygı düzeylerinin azaltılmasında önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Benlik saygısının oluşumu, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerden etkilenmektedir. Ergenlik döneminin sosyal ilişkilerin önem kazandığı ve çevreden alınan geri bildirimlerin arttığı kritik bir dönem olduğu göz önüne alındığında, bireylerin sürekli kaygı düzeyleri bu ilişkilerden anlamlı biçimde etkilenebilir. Bu nedenle, benlik saygısı ile sürekli kaygı arasındaki negatif yordayıcı ilişki hem mevcut literatürle hem de bu çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir (Bos ve ark., 2010; Dan ve ark., 2013; Greenberg ve ark., 1992).

Bilinçli farkındalığın rolüne odaklanan bu çalışma, bilinçli farkındalığın sürekli kaygıyı negatif yönde yordarken benlik saygısını pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Örneklem üzerinde yapılan analizler, bilinçli farkındalığın erken ergenlik döneminde önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Günümüzde, ulusal literatürde bilinçli farkındalığın yetişkinlerin psikolojik iyilik hâlini artırdığına dair birçok çalışma bulunmaktadır (Ülev, 2014). Bu çalışmaların sayısı giderek artmakta ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu (Yıkılmaz & Demir Gündül, 2015), psikolojik iyilik hâli (Deniz ve ark., 2017) ve mutluluk (Bektaş & Arslan, 2020) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışma ise bilinçli farkındalığın ergenlik dönemindeki psikolojik sağlığı nasıl etkilediğine ışık tutmaktadır. Araştırmanın temel bulgularından biri, benlik saygısının aracı rol oynadığı yönündedir. Elde edilen verilere göre, benlik saygısı, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık işlevi görmektedir. Aracılık analizi, bilinçli farkındalığın benlik saygısını pozitif, sürekli kaygıyı ise negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. İlginç bir şekilde, benlik saygısı aracı değişken olarak modele dâhil edildiğinde dahi, bilinçli farkındalık ile sürekli kaygı arasındaki anlamlı ilişki devam etmektedir. Özetle, erken ergenlik döneminde yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireylerin benlik saygıları daha yüksek olmakta ve bu da sürekli kaygı düzeylerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, benlik saygısının bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığı söylenebilir.

Benlik saygısının kısmi aracı rolüne ilişkin araştırma bulguları, erken ergenlik döneminde benlik saygısının kritik önemini ortaya koymaktadır. Çalışma, sağlıklı bir ergenlik dönemi için temel nitelikte olan bilinçli farkındalık ve benlik saygısının, bireyler üzerinde uzun vadede zararlı etkiler yaratabilecek sürekli kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki önceki çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir (Bajaj ve ark., 2016; Tan ve ark., 2016). Araştırma bulguları, erken ergenlik döneminde bilinçli farkındalığın sürekli kaygı düzeylerini azaltma yönünde doğrudan bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki, benlik saygısı iki değişken arasında aracı olarak modele dâhil edildiğinde dahi anlamlılığını korumaktadır. Bu durum, bilinçli farkındalığın bireyin kendine yönelik daha az sert, eleştirel ve yargılayıcı bir benlik algısı geliştirmesine katkı sağladığına ilişkin mevcut bilgilerle örtüşmektedir (Pepping, O'Donovan & Davis, 2013) ve ergenlik döneminde sosyal ilişkilerin ve çevresel deneyimlerin içselleştirilmesi yoluyla benlik saygısının gelişimini etkilediğini göstermektedir (Orth & Robins, 2019). Ergenlik döneminde, bireylerin kendilerinden memnuniyetini yansıtan benlik saygısı, çevreden alınan geri bildirimlere bağlı olarak şekillenmektedir. Benlik saygısının gelişiminin, bireyin yetişkinlik yaşamındaki belirleyici rolü göz önünde bulundurulduğunda, bu dönemdeki öneminin açık olduğu görülmektedir. Bu durum, çeşitli araştırmalar ve önceki literatür tarafından da desteklenmektedir (Babore ve ark., 2016; Çivitci, 2015; Dan ve ark., 2013; Demirel & Özmen Doğan, 2020; Wang & Kong, 2020). Dolayısıyla, ergenlerin benlik saygısını güçlendirmeye yönelik çalışmalara duyulan ihtiyaç giderek artmaktadır.

Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme ve diğer insan hakları belgelerine göre, ergenlerin ruh sağlığını korumak temel bir sorumluluktur. Ergenlerin ruh sağlığını korumada, tıbbi müdahale veya ilaç kullanımını gerektirmeyen yaklaşımlara öncelik verilmesi büyük önem taşımaktadır (WHO, 2020). Bu

bağlamda, söz konusu araştırma, ergenlerin ruhsal iyilik hâline tehdit oluşturabilecek sürekli kaygıyı azaltmada etkili olabilecek bazı olumlu faktörleri ortaya koymuştur. Ergenlik döneminde bireyler, çevreleri ve akranları tarafından nasıl algılandıklarını düşünmeye başlamakta (Savi Çakar, 2018) ve benlik saygılarını çevreden aldıkları geri bildirimler doğrultusunda geliştirmektedirler (Dan ve ark., 2013). Ergenlerde olumlu bir benlik algısının ve yüksek düzeyde benlik saygısının, kaygı gibi olumsuz duyguların azaltılmasında yararlı bir rol oynadığı bilinmektedir (Greenberg ve ark., 1992). Bu olumlu işlevin, ergenlik dönemindeki kaygıyı önemli ölçüde azalttığı da önceki araştırmalarla ortaya konmuştur (Bos ve ark., 2010; Dan ve ark., 2013; Kapçı, 2004). Bu nedenle, bu araştırmada aracı değişken olarak rol alan benlik saygısı, ergenlerin psikolojik iyilik hâlini desteklemede—tıbbi müdahale veya ilaç kullanımına gerek duyulmaksızın—olumlu bir işlev sunmaktadır.

Bu araştırmada, ergenlerin ruh sağlığını korumak adına tıbbi müdahale ve ilaç kullanımını gerektirmeyen bir diğer değişken ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, bireyin içinde bulunduğu ana yargılamadan, bilinçli bir şekilde farkındalıkla yaklaşması ve bunu şefkat ve nezaketle kabul etmesi anlamına gelmektedir (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005). Araştırma bulguları, bilinçli farkındalığın reçeteli ilaçlarla karşılaştırılabilecek düzeyde terapötik bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Alidina, 2019). Dahası, birçok ülkede bilinçli farkındalık temelli müdahaleler, ilaç kullanımına alternatif olarak reçetesiz ve yan etkisiz bir yaklaşım olarak önerilmektedir (Burch & Penman, 2013). Buna bağlı olarak, bilinçli farkındalığın ergenler üzerindeki olumlu etkilerine yönelik literatür her geçen gün artmakta ve bu bulgular, yetişkinlerle yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlarla da örtüşmektedir (Semple, 2005; Semple ve ark., 2005; Tan & Martin, 2016). Ergenlik gibi önemli yaşam değişimlerinin yaşandığı bir gelişim dönemine odaklanan çalışmalar, bilinçli farkındalık becerilerinin psikolojik iyilik hâlini destekleyerek ergenlere önemli katkılar sağladığını göstermektedir (Kim, 2012; Semple, 2005; Semple ve ark., 2005).

COVID-19 pandemisi, bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkileri etkileyebilecek, daha önce benzeri görülmemiş stres kaynaklarını beraberinde getirmiştir. Uzun süreli sosyal izolasyon, hastalık ya da kayıp korkusu ve günlük rutinlerdeki bozulmalar, sürekli kaygı düzeylerini artırabilir ve bu durum, benlik saygısının aracılık rolünü değiştirebilir. Ayrıca, pandeminin ruh sağlığı hizmetleri ve sosyal destek sistemleri üzerindeki etkisi, ergenlerde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının gelişimini de etkileyebilir. Bu nedenle, bu çalışmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilirken COVID-19 pandemisinin potansiyel etkilerinin göz önünde bulundurulması önemlidir ve gelecekte yapılacak araştırmalarda bu dinamiklerin pandemi bağlamında ele alınması gerekmektedir.

Sonuç Değerlendirmesi

Erken ergenlik dönemi, kimlik gelişimi açısından kritik bir evre olup bu dönemde benlik saygısı, psikolojik sağlığın korunmasında önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Düşünceler, duygular ve yaşantılar karşısında kabullenici bir tutumu içeren bilinçli farkındalık (Baer ve ark., 2006), öz-eleştirel düşünceleri azaltarak düşük benlik saygısına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (Kim, 2012; Pepping ve ark., 2013). Bu doğrultuda, bilinçli farkındalık, bireyde olumlu bir benlik tutumu geliştirilmesine anlamlı bir katkı sunmaktadır (Kim, 2012; Thompson & Waltz, 2008). Araştırma bulguları, mevcut literatürle paralel olarak, bilinçli farkındalığın benlik saygısını artırmaya yönelik önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmanın sonuçları, erken ergenlik döneminde bilinçli farkındalığın desteklenmesi ve yüksek benlik saygısının teşvik edilmesinin, sürekli kaygıya karşı koruyucu faktörler olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Hem bilinçli farkındalık hem de benlik saygısı, ergenlerde sürekli kaygı düzeylerini azaltmada kritik roller üstlenmekte ve bu durum araştırmanın umut vadeden sonuçlarına işaret etmektedir. Ergenlik dönemine ilişkin çalışmalarda kapsamlı olarak incelenen ve benlik saygısı üzerindeki olumlu etkileri bilinen bilinçli farkındalık, bu gelişim evresinde önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkilerin birlikte ele alınması, bu değişkenlerin erken ergenlik dönemindeki önemini daha iyi anlamaya katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmanın iki temel sınırlılığı bulunmaktadır: Birincisi, verilerin öz-bildirim yoluyla toplanmış olmasıdır. Bu durum, yanıtlayıcıların öznel değerlendirmelerine bağlı olarak verilerde yanlılık oluşturabilir ve bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasındaki gerçek ilişkilerin tam olarak yansıtılamamasına neden olabilir. İkincisi ise, çalışmanın kesitsel bir desenle yürütülmüş olmasıdır. Bu durum, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin kurulmasına engel olmakta ve elde edilen bulguların farklı örneklemelere ya da bağlamlara genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akdemir, D. & Cetin, F. C. (2008). Clinical characteristics of adolescents who applied to the child and adolescent psychiatry department. *Journal of Child and Youth Mental Health*, 15(1), 5-13.
- Alidina, S. (2019). Conscious awareness. (Z. Babayigit, Trans.), (Second edition). Nobel Life Publications.
- Babore, A., Trumello, C., Candelori, C., Paciello, M. & Cerniglia, L. (2016). Depressive symptoms, self-esteem and perceived parent-child relationship in early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 7(982), 1-7.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bajaj, B., Robins, R. W. & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Barrett, P. M. & Pahl, K. M. (2006). School-based intervention: Examining a universal approach to anxiety management. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 16(1), 55-75. <https://doi.org/10.1375/ajgc.16.1.55>
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *The Psychiatric clinics of North America*, 32(3), 483-524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45.
- Bektaş, H. & Arslan, I. (2020). The mediating role of self-esteem in the effect of mindfulness on subjective happiness: A study for university students. *Marmara University Atatürk Faculty of Education Journal of Educational Sciences*, 51(51), 95-115.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855.
- Boğday, H., Aktan, Z. D., & Yardımcı, E. (2021). Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 25-42.
- Bos, A. E., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 311-316.
- Broderick, P. C. & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New directions for youth development*, 2012(136), 111-126.
- 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.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 35(137), 201-215.

- Burch, V. & Penman, D. (2013). *Awareness for health. A practical guide to relieving pain, reducing stress and regaining good health.* (S. Kösele, Trans.), Pegasus Publications.
- Cikrikci, O. (2016). The validity and reliability study of turkish version of child and adolescents mindfulness measure (Camm). *Kastamonu Education Journal*, 24(2), 905-916.
- Civitci, A. (2015) Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Self-esteem in adolescents. (Specialization Thesis), Hacettepe University Faculty of Medicine, Department of Psychiatry, Ankara.
- Dan, O., Bar Ilan, O., & Kurman, J. (2013). Attachment, self-esteem and test anxiety in adolescence and early adulthood. *Educational Psychology*, 34(6), 659–673. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.814191>
- Demir, İ. (2022). Dating involvement among Turkish adolescents: The role of parental attitudes about dating, social anxiety and social physique anxiety. *Current Psychology*, 41(5), 2624-2632.
- Demirel, H. & Özmen Doğan, S. (2020). The Effect of Secondary School Students' Family Ties and Violence in the Family on Self-Esteem. *Journal of Education and Social Studies*, 7 (1), 124-142. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etad/issue/55359/716072>
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Derman, O. (2008a). Anxiety in adolescence. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 15(2), 53-58.
- Derman, O. (2008). Psychosocial development in adolescents. *Adolescent Health II Symposium Series*, 63(1), 19-21.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., and Simon, L. (1992). Assessing the terror management analysis of self-esteem: Converging evidence of an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 913-922.
- Hayes, A.F. (2013), “*Model templates for PROCESS for SPSS and SAS*”, Retrieved December, Vol. 12, p. 2013.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness.* New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Awareness for beginners.* (S. Seyla Tezcan, Trans.) Pegasus Publications. Istanbul.
- Kapci, E. G. (2004). The relationship between the type and frequency of being bullied in primary school students and their depression, anxiety and self-esteem. *Journal of Ankara University Faculty of Educational Sciences*, 37(1), 1-13.
- Kashani, J. H. & Orvaschel, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. *The American journal of psychiatry*, 147(3), 313-318. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.3.313>

- Kim, M. H. (2012). Comparison of the effect of maum meditation program on the depression, anxiety and self-esteem of the children and the juveniles. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(4), 338-348. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.04.338>
- Kismetoglu, G. (2019). Examination of the relationship between emotion regulation and mindfulness skills and anxiety levels in adolescents aged 15-18 (Unpublished master's thesis). Istanbul Gelisim University, Institute of Social Sciences.
- Koç, M. (2004). Adolescence period and its general characteristics in terms of developmental psychology. *Erciyes University Journal of Social Sciences Institute*, 1(17), 231-238.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1985). *Handbook of State and Trait Anxiety Inventory*. Boğaziçi University Press (2nd Edition). Istanbul.
- Orth, U. & Robins, R. W. (2019). *Development of self-esteem across the lifespan*. *Handbook of personality development*. New York: Guilford.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.672>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A. & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: a systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366-1378.
- Rapee, R. M., Kennedy, S., Ingram, M., Edwards, S., & Sweeney, L. (2005). Prevention and Early Intervention of Anxiety Disorders in Inhibited Preschool Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 488-497. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.488>
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical psychology: Science and practice*, 9(1), 54.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Savi Çakar, F. (2018). *Life cycles and adaptation problems*. Pegem Academy.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Semple, R. J. & Lee, J. (2014). *Mindfulness-based cognitive therapy for children*. In *Mindfulness-based treatment approaches*. (Academic Press). 161-188.
- Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.
- Seniz Özusta, H. (1995). Adaptation, validity and reliability study of the State-Trait Anxiety Inventory for Children. *Turkish Journal of Psychology*, 10, 32-44.
- Snel, E. (2016). *Calm and careful like a frog*. (D. Dalgakıran, Trans.) (1st ed.). Istanbul: Pegasus Publications.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.

- Spielberger, C. D. (1973). *Manual for the state-trait anxiety inventory for children*. Consulting Psychologist Press.
- Tan, L. B. & Martin, G. (2016). 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>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119–126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Ülev, E. (2014). The relationship between the level of mindfulness and the way of coping with stress and the symptoms of depression, anxiety and stress in university students. (Unpublished master's thesis). Hacettepe University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Ünal-Aydın, P., Özkan, Y., Öztürk, M., Aydın, O., & Spada, M. M. (2023). The role of metacognitions in cyberbullying and cybervictimization among adolescents diagnosed with major depressive disorder and anxiety disorders: A case–control study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(3), 659-670.
- UNICEF. (2011). Adolescence: An age of opportunity. Retrieved from <https://www.unicef.org/sowc2011/pdfs/SOWC-2011> Accessed 28.04.2020.
- 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(1), 321-335.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- World Health Organization. (2019). adolescent health. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/universal-health-coverage/en/. Access date: 24.02.2023.
- World Health Organization. (2020). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed on: 22.2.2023.
- Yavuzer, H. (1999). *Parent and child: Child education in the family*. (12th ed.). Remzi Bookstore.
- Yıkılmaz, M. & Demir Güdül, M. (2015). The relationships between meaning in life, mindfulness, perceived socioeconomic level and life satisfaction in university students. *Aegean Journal of Education*, 2(16), 297-315. <https://doi.org/10.12984/eed.09530>.



The Mediation Role of Self-Esteem in the Relationship Between Mindfulness and Trait Anxiety in Early Adolescence

Zeliha Handenur Şen¹ 
Ümüt Arslan^{2*} 

¹National Education Ministry
handesaglikli@gmail.com

²University of Nebraska at Kearney,
Counseling, School Psychology and
Family Science Department, Kearney,
Nebraska, USA
arslanu@unk.edu

*Corresponding Author

Received: 09.03.2025
Accepted: 10.12.2025
Available Online: 30.07.2025

Abstract: This study aims to investigate the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and trait anxiety during early adolescence. The research sample was selected using a convenient sampling method and comprised students attending 5th, 6th, 7th, and 8th grades in a private secondary school in Izmir during the 2020-2021 academic year. A total of 344 adolescents (221 girls, 123 boys) participated in the study. Data were collected using a Demographic Information Form, Mindfulness Scale for Children and Adolescents, State and Trait Anxiety Scale for Children, and Rosenberg Self-Esteem Scale. Pearson Product-Moment Correlation and Process Tool Analysis Model 4 were employed to analyze the data. The bootstrapping process was applied to determine the confidence interval of the analysis, and the results were found to be statistically significant. Consequently, a significant relationship was observed between mindfulness, trait anxiety, and self-esteem in early adolescence. The role of self-esteem as a mediator in the relationship between mindfulness and trait anxiety was assessed, and it was found that self-esteem plays a partial mediating role in this relationship. The findings and implications are discussed in the context of existing literature, and suggestions for future research and applications are presented.

Keywords: Early adolescence, Mindfulness, Trait anxiety, Self-esteem

INTRODUCTION

Adolescence is a period marked by rapid physiological and emotional changes, signifying the end of childhood (Derman, 2008a). Simultaneously, it serves as a transitional phase between childhood and adulthood (Koç, 2004). According to the United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), this period is divided into early adolescence (ages 10-14) and late adolescence (ages 15-19) (UNICEF, 2011). As childhood ends and early adolescence begins, individuals encounter increased difficulties and conflicts (Akdemir & Çetin, 2008), often leading to mental health problems.

During adolescence, when physical and mental changes occur most rapidly throughout human life, anxiety emerges as one of the most common problems faced by individuals (Derman, 2008a; Kashani & Orvaschel, 1990; WHO, 2019). The rapid physical, emotional, and cognitive changes in this period contribute to heightened anxiety levels (Broderick & Jennings, 2012). Understanding whether anxiety is transient or developmental becomes critical since anxiety tends to increase with age, making early adolescence particularly relevant (WHO, 2019). Anxiety is characterized by unpleasant feelings in individuals without an apparent reason (Yavuzer, 1999) and is a significant concern among Turkish adolescents, with studies indicating that trait anxiety levels are particularly high in this population (Demir, 2022; Derman, 2008b; Unal Aydin et al., 2023). Spielberg (1966) introduced a two-factor anxiety approach, distinguishing between state and trait anxiety. Trait anxiety refers to a general state of uneasiness and dissatisfaction not specific to any situation or condition but is a tendency to experience anxiety (Öner & LeCompte, 1985). Trait anxiety negatively affects individuals' quality of life, hinders enjoyment, and damages self-confidence, leading to decreased social interactions (Barrett & Pahl, 2006). Consequently, anxiety prevention programs during and before adolescence play a crucial role (Rapee et al., 2005). Studies generally show that addressing and treating anxiety in childhood and early adolescence reduce the likelihood of relapse (Beauchemin et al., 2008; Rapee et al., 2005).

Reduced attention is a key symptom of anxiety. Therefore, acquiring mindfulness skills to enhance attention in adolescents becomes an intervention against anxiety (Semple et al., 2005; Semple & Lee, 2014;

Cite as (APA 7): Sen H. Z., & Arslan, Ü. (2025). The mediation role of self-esteem in the relationship between mindfulness and trait anxiety in early adolescence. *Trakya Journal of Education* 15(3), 1092–1115. <https://doi.org/10.24315/tred.1449574>

Snel, 2016; Tan & Martin, 2016). Mindfulness, a mind and body practice (Kabat-Zinn, 2005), involves consciously paying attention to the present moment and accepting this attention without judgment (Alidina, 2019; Kabat Zinn, 2019). It also contributes to an individual's focus on themselves and the present moment without judgment (Weinstein et al., 2009). Although mindfulness is innate in individuals from birth (Brown & Ryan, 2003; Weinstein et al., 2009), it may decrease or vanish during adolescence, particularly with the transition from childhood (Snel, 2016). In such cases, adolescents may continue their lives with high anxiety levels, dwelling on the past or future (Snel, 2016). However, mindfulness-based programs and therapy methods can help regain or enhance this capacity (Weinstein et al., 2009). Furthermore, in line with the United Nations Convention on the Rights of the Child and other human rights instruments, prioritizing non-medical interventions and drug-free approaches is emphasized to protect mental health and respect children's rights (WHO, 2020), highlighting the significance of mindfulness, which does not require medical intervention. Mindfulness's role in enhancing adolescents' mental health should be examined (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Individuals begin to wonder how they are perceived by their environment and peers during adolescence. (Savi Çakar, 2018). Feedback from the environment and self-perception play a vital role in the development of self-esteem during this stage (Byrne, 2000; Dan et al., 2013). Self-esteem is defined as individuals' satisfaction with their general self-image and their harmony with themselves (Rosenberg, 1965; Thompson & Waltz, 2008). Recognizing the internalization of childhood and adolescence experiences underscores the importance of self-esteem during this period (Orth & Robins, 2019; Pelham & Swann, 1989). Rosenberg (1965) emphasized that adolescence is a period when self-esteem gains meaning due to rapid physical changes, increased close relationships, interest in the opposite sex, and accelerated career development.

Existing literature on children and adults indicates that individuals with higher levels of mindfulness experience significantly reduced anxiety (Biegel et al., 2009; Kışmetoğlu, 2019; Semple et al., 2005). Moreover, higher mindfulness is associated with a more positive attitude toward self-concepts, which, in turn, increases self-esteem (Bektaş & Arslan, 2020; Kim, 2012; Randal et al., 2015; Tan & Martin, 2016; Thompson & Waltz, 2008). Self-esteem, defined as the harmony individuals have with themselves, plays a positive role in buffering negative emotions like anxiety (Byrne, 2000; Dan et al., 2013; Greenberg et al., 1992). Studies demonstrate that self-esteem significantly reduces anxiety in children, adolescents, and adults (Bos et al., 2010; Dan et al., 2013; Kapçı, 2004). Given these relationships, investigating the mediating role of self-esteem, which may contribute to the relationship between mindfulness and trait anxiety, is essential. The main objective of this study is to examine the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and trait anxiety during early adolescence in Turkey. This study aims to investigate the research question: "What is the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and trait anxiety?" by exploring the relationship between mindfulness, self-esteem, and trait anxiety, and examining whether self-esteem acts as a mediator in the relationship between mindfulness and trait anxiety.

METHOD

Research Model

The primary objective of this study was to investigate the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and trait anxiety levels among individuals in early adolescence. To achieve this, the researchers used the relational screening model and performed mediation analysis using Process Analysis Model 4 (Hayes, 2013). In mediation analysis, the focus is on predicting the relationship between the independent variable and the dependent variable through the mediator variable (Baron & Kenny, 1986). The mediating variable indirectly determines the effect of the independent variable on the dependent variable. For this study, the researchers employed Pearson Product-Moment Correlation and Process Analysis Model 4 (Hayes, 2013) to analyze the data and examine the mediation effect. The research model is visually represented in Figure 1, which illustrates the relationships between mindfulness (independent variable), self-esteem (mediating variable), and trait anxiety (dependent variable) among early adolescents.

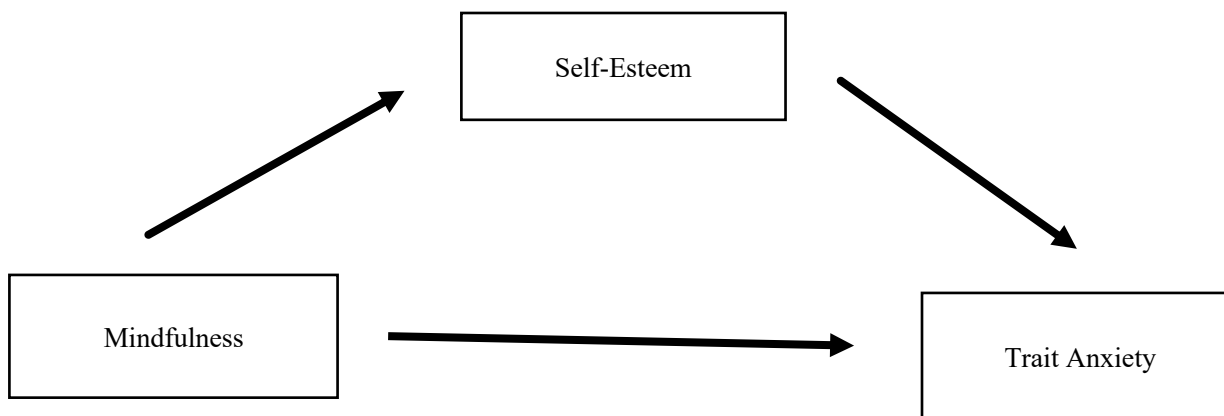
Research Group

The research sample comprises students attending a private secondary school affiliated with the Ministry of National Education in Izmir during the fall semester of the 2020/2021 academic year. The

researchers used a convenience sampling method to ensure easy accessibility to the participants. The total number of participants is 344, and they are between the ages of 10 and 14, attending 5th, 6th, 7th, and 8th grades in six different secondary schools. Among the participants, 35.8% (123) are boys, and 64.2% (221) are girls. The fact that all data were collected from a single school may limit the generalizability of the findings, as the sample may not be representative of the broader adolescent population, and the results may be influenced by school-specific factors, such as socio-economic status, school culture, and access to resources.

Figure 1

Model Regarding the Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Mindfulness and Trait Anxiety



Data Collection Tools

To collect data for the study, the researchers utilized four data collection tools: the Demographic Information Form, the Mindfulness Scale for Children and Adolescents, the State and Trait Anxiety Scale for Children, and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The following section provides details about each of these data collection tools.

Demographic Information Form

The Demographic Information Form was developed by the researchers and consists of seven items. These items include information about the participants' gender, grade level, date of birth, number of siblings, parents' education level, parents' relationship status, and school performance. Prior to filling out the demographic information form, the participants were provided with a brief explanation about the research, including details about confidentiality, voluntary participation, research permission, and contact information of the researcher.

The Mindfulness Scale for Children and Adolescents (CAMM)

The CAMM, developed by Greco et al. (2011), measures mindfulness skills in children and adolescents aged 9 and over. It comprises 10 items with negative expressions. The scale uses a 5-point Likert-type format with response options "not true, rarely true, sometimes true, usually true, always true." During the scale's development study, the Cronbach Alpha coefficient was determined to be .81. To adapt the CAMM for Turkish children, Cikrikci (2016) published the Turkish version, which demonstrated a reliability coefficient of .73 through validity and reliability analyses. For this study, the Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was calculated as .89.

State and Trait Anxiety Inventory for Children

The State and Trait Anxiety Scale for Children, developed by Spielberg (1973), aims to assess trait anxiety, which refers to the tendency of children to experience anxiety in response to specific situations. It is applicable to children aged 9-12 and consists of two sub-dimensions: state and trait anxiety. Each sub-

dimension contains 20 items, making a total of 40 items. Within the scope of this research, the Trait Anxiety Form was used. The scale uses a 3-point Likert-type format, and respondents can choose from "almost never, sometimes, often" as their responses. Validity and reliability studies in Turkey were conducted by Şeniz Özusta (1995), and the Turkish adaptation of the Cronbach Alpha coefficient for the Trait Anxiety Scale was found to be .81. For this study, the Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was calculated as .91.

Rosenberg Self-Esteem Scale

Developed by Rosenberg (1965), the Rosenberg Self-Esteem Scale is designed for use with children and adolescents. The scale consists of 12 sub-dimensions and 63 items, but this research only used the general self-esteem subscale. This subscale includes 10 items, half with positive statements and half with negative statements. The scale adopts a 4-point Likert-type format with response categories "very true, true, false, very false." In the original version, the test-retest reliability coefficient was .88, and the Cronbach Alpha coefficient was .92. For the Turkish adaptation of the scale for children and adolescents, Çuhadaroğlu (1986) conducted validity and reliability analyses, finding a coefficient of .81. The test-retest reliability coefficient was found to be .89. In this study, the Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was calculated as .82.

Process

The research received approval from the Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee at the researchers' university on 07.08.2020 (Number: 2020/10-01). Additionally, permission was obtained from the Izmir Provincial Directorate of National Education. Before conducting the scale application, necessary interviews were conducted with the school administrators to provide them with information about the research, and a mutually agreed-upon application date was determined.

Due to the COVID-19 pandemic, data collection was conducted using Google Forms, as the schools affiliated with the Ministry of National Education were in the distance education process. Informed consent forms were sent to the parents of participating students. Once the parents approved the informed consent, students were considered volunteers and were eligible to participate in the surveys. The participants were not asked to provide any personally identifiable information, and it was clearly stated that their responses would be kept confidential. The entire application process took approximately 20 minutes. After the data collection process was completed, the data analysis process commenced.

Data analysis

In this study, the Statistical Program for Social Sciences (SPSS 26) was utilized to determine the descriptive statistics of the data collected from the 344 participants. The analysis revealed that there were no missing data among the participants. Additionally, extreme values were examined during the data analysis, and since no extreme values were found, the analysis continued with all 344 participants. Before starting the data analysis, the normal distribution of the variables was assessed, and the results indicated that the variables showed a normal distribution. Since the research data exhibited a normal distribution based on the statistical analyses conducted, parametric methods were employed for further analysis. To examine the relationship between two continuous variables, the Pearson Product Moments Correlation Coefficient Analysis was used. The research questions were investigated using Model 4 in the PROCESS Macro analysis developed by Hayes (2013). This analysis involved performing the Bootstrapping process to explore the mediator role of self-esteem between mindfulness and trait anxiety. Throughout the study, the mediation analysis hypotheses proposed by Baron and Kenny (1986) were taken into consideration. In summary, the study employed appropriate statistical methods, such as Pearson correlation and mediation analysis using bootstrapping, to investigate the relationship between mindfulness, self-esteem, and trait anxiety in early adolescence. The utilization of SPSS 26 allowed for a comprehensive examination of the data obtained from the 344 participants, ensuring robust and reliable results.

FINDINGS

According to Baron and Kenny (1986), in order to be able to talk about a meaningful mediation, considering the conditions they have, first of all, the relations between the variables should be examined. At

this point, Pearson Correlation Analysis was performed to examine the relationship between the variables. Analysis results are presented in Table 1.

Table 1*Correlations between Variables*

	(1)	(2)	(3)
Mindfulness (1)	-	-	-
Trait Anxiety (2)	-.776**	-	-
Self Esteem (3)	.612**	-.686**	-

* $p < 0.01$

Pearson Correlation Analysis shows there is a high negative relationship between mindfulness and trait anxiety ($r = -.776$, $p < .01$), and a moderate relationship between self-esteem and trait anxiety ($r = -.686$, $p < .01$). Also, there was a moderate positive relationship between self-esteem and mindfulness ($r = .612$, $p < .01$). According to the results, there is a significant relationship between all variables. Then, Model 4 from Hayes' Process tool analysis was used to examine the predictive power between the between mindfulness, self-esteem and trait anxiety was examined in order to calculate the mediation analysis. Finally, within the scope of the research, the potential of self-esteem was evaluated as a mediator role in the relationship between mindfulness and trait anxiety.

Mediation analysis on Table 2 shows that (a) mindfulness positively (Coeff = .61) and significantly ($p < .05$, LLCI = .52, ULCI = .69) predicts on self-esteem, (b) self-esteem negatively (Coeff = -.34) and significantly ($p < .05$, LLCI = -.52, ULCI = -.33) predicts on trait anxiety, and self-esteem negatively (Coeff = -.77) and significantly ($p < .05$, LLCI = -1.05, ULCI = -.88) predicts on trait anxiety. In addition, it is seen that self-esteem is statistically significant in terms of both total and indirect relationships. The mediating role of self-esteem was determined as -.20. The results show that self-esteem has a partial mediating role in the relationship between mindfulness and trait anxiety.

Table 2*Bootstrapping Analysis Results Regarding Direct and Indirect Effects*

Tested Path	%95 CI			
	β	S.E.	Lower	Upper
Direct Effects				
Mindfulness → Self-Esteem	.61*	.04	.52	.69
Self-Esteem → Trait Anxiety	-.34*	.05	-.52	-.33
Mindfulness → Trait Anxiety	-.77*	.04	-1.05	-.88
Indirect Effects				
Mindfulness → Self-Esteem → Trait Anxiety	-.20*	.03	-.27	-.15

* $p \leq .01$

DISCUSSION

The main aim of this study was to investigate the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness and trait anxiety during early adolescence. The correlation results revealed a negative association between mindfulness and trait anxiety. This negative relationship is consistent with previous studies in the literature, indicating that mindfulness, which enhances psychological health and the ability to

stay present, tends to be negatively related to anxiety in both adults and adolescents (Kısmetoğlu, 2019; Roemer & Orsillo, 2002; Semple & Lee, 2014; Ülev, 2014). Additionally, the study found a positive relationship between mindfulness and self-esteem. This finding supports existing research showing that mindfulness can play a positive role in coping with emotional challenges in adolescence and foster higher self-esteem (Bektaş & Arslan, 2020; Kim, 2012; Tan & Martin, 2016). Furthermore, the research identified a negative relationship between self-esteem and anxiety, which is in line with previous literature (Bos et al., 2010; Dan et al., 2013; Kapçı, 2004).

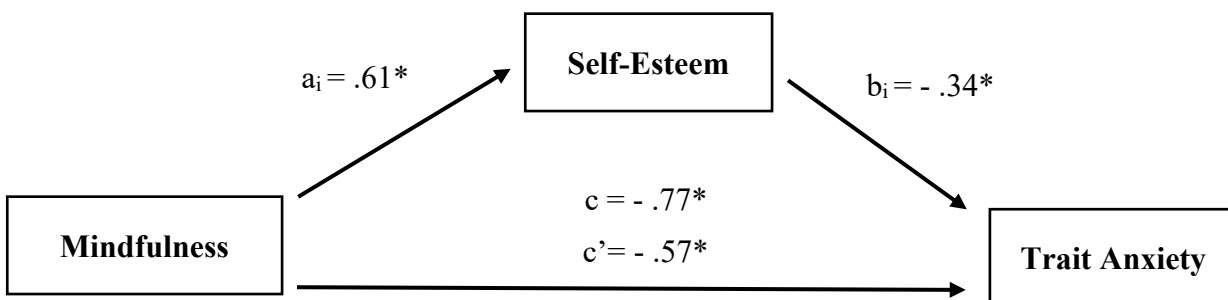
Examining the predictive results, the study concluded that mindfulness significantly and negatively predicted trait anxiety. This suggests that mindfulness is effective in reducing trait anxiety during early adolescence. Hofmann et al. (2010) also found that higher levels of mindfulness were associated with lower trait anxiety in early adolescence. The study highlights the role of mindfulness, which involves being present in the moment and accepting it with compassion, in reducing anxiety among adolescents. The ability to stay in the present moment may be related to anxiety levels, especially as adolescents often experience an increase in future-oriented thoughts. This role of mindfulness has been observed in various studies (Hofmann et al., 2010; Snel, 2016; Tan & Martin, 2016). The scarcity of studies examining the relationship between mindfulness and trait anxiety in adolescence has been noted in the national literature. However, similar to this study, Boğday (2020) found that mindfulness is a predictor of trait anxiety during adolescence.

Kısmetoğlu (2019) also explored the relationship between mindfulness and anxiety during middle adolescence and obtained parallel results. Middle adolescence is a period when individuals have to deal with numerous emotions. At this stage, mindfulness, which improves coping skills, emerges as a crucial variable in reducing anxiety levels. The research conducted by Kısmetoğlu (2019) is particularly important as it focuses on the middle adolescence period and supports the finding of the negative relationship between mindfulness and trait anxiety observed in this study. The study's results also showed that mindfulness is a positive and significant predictor of self-esteem in early adolescence. This finding is consistent with existing literature, which indicates that mindfulness plays a role in increasing individuals' satisfaction with their self-image and promoting self-harmony during adolescence (Baer et al., 2006; Pepping, O'Donovan, & Davis, 2013; Tan & Martin, 2016; Thompson & Waltz, 2008). However, there is a scarcity of research on mindfulness and self-esteem specifically in early adolescence in Turkey. A systematic review conducted by Randal et al. (2015) investigated the effects of mindfulness practices on self-esteem and found positive results in adults.

Given the critical nature of early adolescence as a developmental period, it becomes essential to study variables that have protective and preventive functions. Wang and Kong's (2020) research with Chinese adolescents demonstrated that mindfulness increases life satisfaction and enhances adolescents' self-esteem. Therefore, conducting research to improve the psychological well-being of adolescents in our country is crucial. Exploring mindfulness, which is a form of self-regulation, among adolescents in our country can contribute to adolescent health. Additionally, considering studies conducted in our country that demonstrate mindfulness as an important predictor of self-esteem in adulthood (Bektaş & Arslan, 2020), it is evident that more research is needed in this area.

Figure 2

Model of the Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Mindfulness and Trait Anxiety in Early Adolescence



*LLCI and ULCI score does not include 0, statistically significant

Furthermore, when examining the literature, it becomes apparent that self-esteem is a negative predictor of trait anxiety during adolescence (Bos et al., 2010; Dan et al., 2013; Kapçı, 2004). Consistent with these findings, the present study suggests that self-esteem in early adolescence is a significant factor in reducing trait anxiety levels. The formation of self-esteem is influenced by the relationships an individual has with their environment. Considering that adolescence is a critical period for social relationships and the comments received from the environment, the level of trait anxiety may be significantly impacted. Therefore, the negative predictive relationship between self-esteem and trait anxiety aligns with current literature and the results of this study (Bos et al., 2010; Byrne, 2000; Dan et al., 2013; Greenberg et al., 1992).

The study on the role of mindfulness concluded that mindfulness negatively predicted trait anxiety while positively predicting self-esteem. The research conducted on the sample indicated that mindfulness is a crucial factor during early adolescence. Presently, numerous studies in the national literature support the idea that mindfulness enhances the psychological well-being of adults (Ülev, 2014). These studies continue to grow in number, demonstrating that mindfulness is associated with increased life satisfaction (Yıkılmaz & Demir Güdül, 2015), psychological well-being (Deniz et al., 2017), and happiness (Bektaş & Arslan, 2020) among adults. This current study also revealed how mindfulness influences psychological health during adolescence. The primary finding suggests that self-esteem plays a mediating role. According to the data obtained, self-esteem partially mediates the relationship between mindfulness and trait anxiety. The mediation analysis highlighted that mindfulness positively predicts self-esteem and negatively predicts trait anxiety. Interestingly, even when self-esteem is included as a mediator, the significant relationship between mindfulness and trait anxiety persists. In summary, individuals with high mindfulness during early adolescence tend to have higher self-esteem, leading to reduced levels of trait anxiety. Hence, it can be inferred that self-esteem plays a partial mediating role.

The research findings regarding the partial mediating role of self-esteem highlight the critical importance of self-esteem during early adolescence. The study reveals that mindfulness and self-esteem, both essential factors for a healthy adolescence, are effective in reducing trait anxiety levels that can have long-term harmful effects on individuals. These results are consistent with previous studies in the literature (Bajaj et al., 2016; Tan et al., 2016). The research findings indicate that mindfulness during early adolescence has a direct association with reduced trait anxiety levels. This relationship remains significant even when self-esteem is introduced as a mediator between the two variables. This understanding aligns with existing knowledge that mindfulness contributes to a less harsh, critical, and judgmental self-image (Pepping, O'Donovan, & Davis, 2013) and influences the development of self-esteem through the internalization of social relationships and environmental experiences during adolescence (Orth & Robins, 2019). During adolescence, self-esteem, which reflects individuals' satisfaction with themselves, develops based on the feedback they receive from their environment. The significance of self-esteem's development during this period, considering its critical role in the individual's adult life, is evident in various research studies and previous literature (Babore et al., 2016; Çivitci, 2015; Dan et al., 2013; Demirel & Özmen Doğan, 2020; Wang & Kong, 2020). Consequently, studies aimed at enhancing the self-esteem of adolescents gain increasing importance.

According to the United Nations Convention on the Rights of the Child and other human rights documents, safeguarding the mental health of adolescents is a fundamental responsibility. Prioritizing approaches that do not necessitate medical intervention or drug use is crucial in protecting the mental health of adolescents (WHO, 2020). Therefore, the research has revealed certain positive factors that can help reduce trait anxiety, which may pose a threat to adolescents' mental well-being. During adolescence, young individuals begin to contemplate how they are perceived by their environment and peers (Savi Çakar, 2018) and develop their self-esteem based on the feedback they receive from their surroundings (Dan et al., 2013). Having a positive self-image and high self-esteem among adolescents plays a beneficial role in mitigating negative emotions such as anxiety (Greenberg et al., 1992). It is well-established that this positive function of self-esteem significantly reduces anxiety during adolescence (Bos et al., 2010; Dan et al., 2013; Kapçı, 2004). Therefore, self-esteem, which acts as the mediator variable in this research, offers a positive function in enhancing the psychological well-being of adolescents without necessitating any medical intervention or drug use.

Another variable in the research that does not require medical intervention and drug use to protect the mental health of adolescents is mindfulness. Mindfulness involves being consciously aware and accepting of the present moment without judgment, approaching it with kindness and compassion (Brown & Ryan, 2003;

Kabat-Zinn, 2005). The research findings indicate that mindfulness can have a therapeutic effect comparable to prescription drugs (Alidina, 2019). Moreover, in many countries, mindfulness-based interventions have been recommended as drug-free alternatives to prescriptions (Burch & Penman, 2013). Consequently, there is a growing body of literature on the positive effects of mindfulness on adolescents, which aligns with the findings observed in studies on adults (Semple, 2005; Semple et al., 2005; Tan & Martin, 2016). Studies focusing on healthy adolescent development, a period marked by significant life changes, demonstrate that mindfulness skills can enhance psychological well-being by providing support to adolescents (Kim, 2012; Semple, 2005; Semple et al., 2005).

The COVID-19 pandemic has introduced unprecedented stressors that may impact the relationships between mindfulness, self-esteem, and trait anxiety in adolescents. Prolonged social isolation, fear of illness or loss, and disruptions to daily routines may exacerbate trait anxiety levels, potentially altering the mediating role of self-esteem. Furthermore, the pandemic's impact on mental health services and social support systems may influence the development of mindfulness and self-esteem in adolescents. Therefore, it is essential to consider the potential effects of the COVID-19 pandemic on the relationships explored in this study, and future research should investigate these dynamics in the context of the pandemic.

Concluding Comments

Self-esteem emerges as a crucial factor in safeguarding psychological health during early adolescence, a critical period for identity formation. Mindfulness, characterized by an accepting attitude towards thoughts, feelings, and experiences (Baer et al., 2006), appears to play a protective role against low self-esteem by minimizing self-critical thoughts (Kim, 2012; Pepping et al., 2013). Consequently, mindfulness seems to contribute significantly to fostering positive self-attitudes (Kim, 2012; Thompson & Waltz, 2008). These research findings align with the existing literature, highlighting mindfulness as an essential variable for boosting self-esteem. The study's results demonstrate that fostering mindfulness and promoting high self-esteem during early adolescence can serve as protective factors against trait anxiety. Both mindfulness and self-esteem have pivotal roles in reducing trait anxiety among adolescents, indicating promising outcomes in this research. Mindfulness, known for its positive impact on self-esteem and extensively studied for adolescents, emerges as a crucial concept during adolescence. Recognizing the interconnections among mindfulness, self-esteem, and trait anxiety sheds light on the significance of these variables in early adolescence. The current study has two main limitations: it relies on self-reported data, which may be subject to biases and may not accurately reflect the actual relationships between mindfulness, self-esteem, and trait anxiety; and its cross-sectional design prevents the establishment of causality between the variables and limits the generalizability of the findings to other populations and contexts.

REFERENCES

- Akdemir, D. & Cetin, F. C. (2008). Clinical characteristics of adolescents who applied to the child and adolescent psychiatry department. *Journal of Child and Youth Mental Health*, 15(1), 5-13.
- Alidina, S. (2019). Conscious awareness. (Z. Babayigit, Trans.), (Second edition). Nobel Life Publications.
- Babore, A., Trumello, C., Candelori, C., Paciello, M. & Cerniglia, L. (2016). Depressive symptoms, self-esteem and perceived parent-child relationship in early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 7(982), 1-7.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bajaj, B., Robins, R. W. & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Barrett, P. M. & Pahl, K. M. (2006). School-based intervention: Examining a universal approach to anxiety management. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 16(1), 55-75. <https://doi.org/10.1375/ajgc.16.1.55>
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *The Psychiatric clinics of North America*, 32(3), 483-524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45.
- Bektaş, H. & Arslan, I. (2020). The mediating role of self-esteem in the effect of mindfulness on subjective happiness: A study for university students. *Marmara University Atatürk Faculty of Education Journal of Educational Sciences*, 51(51), 95-115.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855.
- Boğday, H., Aktan, Z. D., & Yardımcı, E. (2021). Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 25-42.
- Bos, A. E., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 311-316.
- Broderick, P. C. & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New directions for youth development*, 2012(136), 111-126.
- 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.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 35(137), 201-215.

- Burch, V. & Penman, D. (2013). *Awareness for health. A practical guide to relieving pain, reducing stress and regaining good health.* (S. Kösele, Trans.), Pegasus Publications.
- Cikrikci, O. (2016). The validity and reliability study of turkish version of child and adolescents mindfulness measure (Camm). *Kastamonu Education Journal*, 24(2), 905-916.
- Civitci, A. (2015) Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Self-esteem in adolescents. (Specialization Thesis), Hacettepe University Faculty of Medicine, Department of Psychiatry, Ankara.
- Dan, O., Bar Ilan, O., & Kurman, J. (2013). Attachment, self-esteem and test anxiety in adolescence and early adulthood. *Educational Psychology*, 34(6), 659–673. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.814191>
- Demir, İ. (2022). Dating involvement among Turkish adolescents: The role of parental attitudes about dating, social anxiety and social physique anxiety. *Current Psychology*, 41(5), 2624-2632.
- Demirel, H. & Özmen Doğan, S. (2020). The Effect of Secondary School Students' Family Ties and Violence in the Family on Self-Esteem. *Journal of Education and Social Studies*, 7 (1), 124-142. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etad/issue/55359/716072>
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Derman, O. (2008a). Anxiety in adolescence. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 15(2), 53-58.
- Derman, O. (2008). Psychosocial development in adolescents. *Adolescent Health II Symposium Series*, 63(1), 19-21.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., and Simon, L. (1992). Assessing the terror management analysis of self-esteem: Converging evidence of an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 913-922.
- Hayes, A.F. (2013), “*Model templates for PROCESS for SPSS and SAS*”, Retrieved December, Vol. 12, p. 2013.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness.* New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Awareness for beginners.* (S. Seyla Tezcan, Trans.) Pegasus Publications. Istanbul.
- Kapci, E. G. (2004). The relationship between the type and frequency of being bullied in primary school students and their depression, anxiety and self-esteem. *Journal of Ankara University Faculty of Educational Sciences*, 37(1), 1-13.
- Kashani, J. H. & Orvaschel, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. *The American journal of psychiatry*, 147(3), 313-318. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.3.313>

- Kim, M. H. (2012). Comparison of the effect of maum meditation program on the depression, anxiety and self-esteem of the children and the juveniles. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(4), 338-348. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.04.338>
- Kismetoglu, G. (2019). Examination of the relationship between emotion regulation and mindfulness skills and anxiety levels in adolescents aged 15-18 (Unpublished master's thesis). Istanbul Gelisim University, Institute of Social Sciences.
- Koç, M. (2004). Adolescence period and its general characteristics in terms of developmental psychology. *Erciyes University Journal of Social Sciences Institute*, 1(17), 231-238.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1985). *Handbook of State and Trait Anxiety Inventory*. Boğaziçi University Press (2nd Edition). Istanbul.
- Orth, U. & Robins, R. W. (2019). *Development of self-esteem across the lifespan*. *Handbook of personality development*. New York: Guilford.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.672>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A. & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: a systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366-1378.
- Rapee, R. M., Kennedy, S., Ingram, M., Edwards, S., & Sweeney, L. (2005). Prevention and Early Intervention of Anxiety Disorders in Inhibited Preschool Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 488-497. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.488>
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical psychology: Science and practice*, 9(1), 54.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Savi Çakar, F. (2018). *Life cycles and adaptation problems*. Pegem Academy.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Semple, R. J. & Lee, J. (2014). *Mindfulness-based cognitive therapy for children*. In *Mindfulness-based treatment approaches*. (Academic Press). 161-188.
- Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.
- Seniz Özusta, H. (1995). Adaptation, validity and reliability study of the State-Trait Anxiety Inventory for Children. *Turkish Journal of Psychology*, 10, 32-44.
- Snel, E. (2016). *Calm and careful like a frog*. (D. Dalgakıran, Trans.) (1st ed.). Istanbul: Pegasus Publications.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.

- Spielberger, C. D. (1973). *Manual for the state-trait anxiety inventory for children*. Consulting Psychologist Press.
- Tan, L. B. & Martin, G. (2016). 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>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119–126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Ülev, E. (2014). The relationship between the level of mindfulness and the way of coping with stress and the symptoms of depression, anxiety and stress in university students. (Unpublished master's thesis). Hacettepe University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Ünal-Aydın, P., Özkan, Y., Öztürk, M., Aydın, O., & Spada, M. M. (2023). The role of metacognitions in cyberbullying and cybervictimization among adolescents diagnosed with major depressive disorder and anxiety disorders: A case–control study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(3), 659-670.
- UNICEF. (2011). Adolescence: An age of opportunity. Retrieved from <https://www.unicef.org/sowc2011/pdfs/SOWC-2011> Accessed 28.04.2020.
- 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(1), 321-335.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- World Health Organization. (2019). adolescent health. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/universal-health-coverage/en/. Access date: 24.02.2023.
- World Health Organization. (2020). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed on: 22.2.2023.
- Yavuzer, H. (1999). *Parent and child: Child education in the family*. (12th ed.). Remzi Bookstore.
- Yıkılmaz, M. & Demir Güdül, M. (2015). The relationships between meaning in life, mindfulness, perceived socioeconomic level and life satisfaction in university students. *Aegean Journal of Education*, 2(16), 297-315. <https://doi.org/10.12984/eed.09530>.