

# PARADOKS EKONOMİ, SOSYOLOJİ ve POLİTİKA DERGİSİ

PARADOKS Economics, Sociology and Policy Journal

Cilt/Vol: 20, Sayı/Issue 1, Sayfa/Page: 69-109

Yıl: 2024

ISSN: 1305-7979



**PARADOKS**  
Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi



**PARADOKS**  
Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi

### **Editörler / Editors in Chief**

#### **Baş Editör**

Prof. Dr. Elif KARAKURT TOSUN

#### **Alan Editörü**

Prof. Dr. Sema AY

#### **Teknik Editör**

Prof. Dr. Hilal YILDIRIR KESER

### **TARANDIĞIMIZ INDEXLER**



Dergide yayınlanan yazılardaki görüşler ve bu konudaki sorumluluk yazarlarına aittir. Yayınlanan eserlerde yer alan tüm içerik kaynak gösterilmeden kullanılamaz.

All the opinions written in articles are under responsibilities of the authors. None of the contents published cannot be used without being cited.

### **Yayın ve Danışma Kurulu / Publishing and Advisory Committee**

Prof. Dr. Sema AY (Uludağ Üniversitesi)  
Prof. Dr. Veysel BOZKURT (İstanbul Üniversitesi)  
Prof. Dr. Marijan CINGULA (University of Zagreb)  
Prof. Dr. Recai ÇINAR (Gazi Üniversitesi)  
Prof. Dr. Elif KARAKURT TOSUN  
Prof. Dr. Aşkın KESER (Uludağ Üniversitesi)  
Prof. Dr. Emine KOBAN (Gaziantep Üniversitesi)  
Prof. Dr. Ferhat ÖZBEK (Gümüşhane Üniversitesi)  
Prof. Dr. Senay YÜRÜR (Yalova Üniversitesi)  
Assoc. Prof. Dr. Mariah EHMKE (University of Wyoming)  
Doç. Dr. Zerrin FIRAT (Uludağ Üniversitesi)  
Assoc. Prof. Dr. Ausra REPECKIENE (Kaunas University)  
Assoc. Prof. Dr. Cecilia RABONTU (University "Constantin Brancusi" of TgJiu)  
Prof. Dr. Hilal YILDIRIR KESER (Bursa Teknik Üniversitesi)  
Dr. Murat GENÇ (Otago University)

### **Hakem Kurulu / Referee Committee**

Prof. Dr. Hamza ATEŞ (Kocaeli Üniversitesi)  
Prof. Dr. Veysel BOZKURT (İstanbul Üniversitesi)  
Prof. Dr. Marijan CINGULA (University of Zagreb)  
Prof. Dr. Recai ÇINAR (Gazi Üniversitesi)  
Prof. Dr. Kemal DEĞER (Karadeniz Teknik Üniversitesi)  
Prof. Dr. Mehmet Sami DENKER (Dumlupınar Üniversitesi)  
Prof. Dr. Bülent GÜNŞOY (Anadolu Üniversitesi)  
Prof. Dr. Ömer İŞCAN (Atatürk Üniversitesi)  
Prof. Dr. Vedat KAYA (Atatürk Üniversitesi)  
Prof. Dr. Sait KAYGUSUZ (Uludağ Üniversitesi)  
Prof. Dr. Aşkın KESER (Uludağ Üniversitesi)  
Prof. Dr. Emine KOBAN (Gaziantep Üniversitesi)  
Prof. Dr. Ahmet MUTLU (Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi)  
Prof. Dr. Nilüfer NEGİZ (Süleyman Demirel Üniversitesi)  
Prof. Dr. Serap PALAZ (Balıkesir Üniversitesi)  
Prof. Dr. Ali Yaşar SARIBAY (Uludağ Üniversitesi)  
Prof. Dr. Abdülkadir ŞENKAL (Kocaeli Üniversitesi)  
Prof. Dr. Veli URHAN (Gazi Üniversitesi)  
Prof. Dr. Sevtap ÜNAL (Atatürk Üniversitesi)  
Prof. Dr. Sevda YAPRAKLI (Atatürk Üniversitesi)  
Prof. Dr. Uğur YOZGAT (Marmara Üniversitesi)  
Prof. Dr. Senay YÜRÜR (Yalova Üniversitesi)  
Doç. Dr. Rasim AKPINAR (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)  
Doç. Dr. Gül ATANUR (Bursa Teknik Üniversitesi)  
Doç. Dr. Tülin ASLAN (Uludağ Üniversitesi)  
Doç. Dr. Arzu ÇAHAN'TİMUR (Uludağ Üniversitesi)  
Doç. Dr. Ceyda ÖZSOY (Anadolu Üniversitesi)  
Doç. Dr. Doğan BIÇKI (Muğla Üniversitesi)  
Doç. Dr. Elif ÇOLAKOĞLU (Atatürk Üniversitesi)  
Doç. Dr. Mithat Arman KARASU (Harran Üniversitesi)  
Doç. Dr. Mustafa KOCALOĞLU (Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi)  
Doç. Dr. Ahmet MUTLU (Ondokuz Mayıs Üniversitesi)  
Doç. Dr. Nilüfer NEGİZ (Süleyman Demirel Üniversitesi)  
Doç. Dr. Veli Özer ÖZBEK (Dokuz Eylül Üniversitesi)  
Doç. Dr. Ferhat ÖZBEK (Gümüşhane Üniversitesi)  
Assoc. Prof. Dr. Cecilia RABONTU (University "Constantin Brancusi" of TgJiu)  
Assoc. Prof. Dr. Ausra REPECKIENE (Kaunas University)

Doç. Dr. Gözde YILMAZ (Marmara Üniversitesi)  
Doç. Dr. Aybeniz AKDENİZ AR (Balıkesir Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Cantürk CANER (Dumlupınar Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Işın KIRIŞKAN (Giresun Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Burcu ÖNGEN BİLİR (Bursa Teknik Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Ersoy SOYDAN (Kastamonu Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÖZALPIN (Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)  
Dr. Murat GENÇ (Otago University)  
Dr. Enes Battal KESKİN (Uludağ Üniversitesi)



## Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi

Yıl: 2024, Cilt/Vol: 20, Sayı/Issue: 1

### HAKEM KURULU

Prof. Dr. Gökçe Çiçek CEYHUN	BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Lütfü ÖZTÜRK	KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Mustafa Kemal DEĞER	KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Nazlı Yücel BATMAZ	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Serkan ÖZDEMİR	BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Sevgi SEZER	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KARAKOÇ	UŞAK ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Can POLAT	HARRAN ÜNİVERSİTESİ

# ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ- YETERLİK, ÖZ- ŞEFKAT VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ\*

*Burcu DEVRİM KAHRAMAN*

*Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,*

*ORCID: 0000-0001-8954-0887*

*[burcudevrim@gmail.com](mailto:burcudevrim@gmail.com)*

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmada, 10- 13 yaş arasındaki çocukların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlilik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmaya katılan çocukların sosyodemografik özellikleri bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

**Yöntem:** Araştırma nicel olarak desenlenmiştir. 10-13 yaş arasındaki 266 çocuk oluşturmaktadır. Geçerlilik ve güvenilirliği olan Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y), Öz- Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ- K), Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME) ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik soru formu araştırmanın veri toplama araçlarıdır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 23 paket programı kullanılmış ve istatistiksel olarak anlamlı değeri  $p<0,05$  olarak belirlenmiştir. Çalışmada bağımsız örneklem t- testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA, korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmanın sonuçlarına göre, çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri artmaktadır. Yaş, cinsiyet, anne ve babanın eğitim düzeyi ve birlikte ya da ayrı olma durumlarına göre çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Sonuç:** Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkatin araştırılmasının çocuklarla bu konuda yapılacak müdahale temelli çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Özgünlük:** Araştırma Kırklareli’nde bilinçli farkındalık üzerine yapılan ilk çalışmadır.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Öz-Yeterlik, Öz-Şefkat, Mutluluk.

\*Bu çalışma Doç. Dr. Reyhan BAHÇIVAN SAYDAM danışmanlığında Burcu DEVRİM KAHRAMAN tarafından hazırlanan “Çocuklarda Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik, Öz-Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP MINDFULNESS-BASED SELF-EFFICACY, SELF-COMPASSION AND HAPPINESS LEVELS IN CHILDREN

*Burcu DEVRİM KAHRAMAN*

*PhD Student, İstanbul University, Cerrahpaşa Institute of Graduate Studies,*

*ORCID: 0000-0001-8954-0887*

*[burcudevrim@gmail.com](mailto:burcudevrim@gmail.com)*

## ABSTRACT

**Aim:** This study aimed to determine the relationship between mindfulness-based self-efficacy, self-compassion and happiness levels of children between the ages of 10 and 13. In this context, the relationships between the socio-demographic characteristics of the children participating in the study and their levels of mindfulness-based self-efficacy, self-compassion and happiness were examined.

**Method:** The research was designed quantitatively. It consists of 266 children between the ages of 10-13. The valid and reliable Conscious-Awareness-Based Self-Efficacy Scale-Revised (BFÖS-Y), Self-Compassion Scale Short Form (PSS-K), School Children's Happiness Inventory (CSME) and the demographic questionnaire prepared by the researcher are the data collection tools of the research. SPSS 23 package program was used in the statistical evaluation of the data and the statistically significant value was determined as  $p < 0.05$ . Independent samples t-test, One-Way Analysis of Variance ANOVA, correlation and regression analysis were used.

**Findings:** According to the results of the research, there is a positive and significant relationship between mindfulness-based self-efficacy, self-compassion and happiness levels in children. Accordingly, as children's awareness-based self-efficacy and self-compassion levels increase, their happiness levels increase. Significant differences were found between children's mindfulness-based self-efficacy, self-compassion and happiness levels according to age, gender, mother and father's education level, and whether they are together or apart.

**Implications:** It is thought that investigating mindfulness-based self-efficacy and self-compassion in children will contribute to intervention-based studies on this subject.

**Originality:** The research is the first study on conscious awareness in Kırklareli.

**Keywords:** Mindfulness, Self- Efficacy, Self- Compassion, Happiness.

## 1. GİRİŞ

İnsan zihni sıklıkla geçmiş, ve geleceğe gider. Geçmiş, ve gelecekteki zihin ise mutsuz bir zihindir. Bilinçli farkındalık “Yaşanılan an içerisinde, yargısız ve kabullenici bir şekilde şimdi ve buraya odaklanmak.” olarak tanımlanmaktadır (Kabat- Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk kavramları bireylerin güçlendirilmesi açısından ruh sağlığı alanında son yıllarda önemli bir yer tutmaktadır.

Kişinin farkındalık halini yargısız bir şekilde sürdürmeyi içeren öz- yeterliğin yüksek olmasının iyi ruh sağlığını sürdürmede önemli olmaktadır. Buna ek olarak öz yeterlik ve öz- şefkat konuları birbirini kapsasa da aralarındaki ilişkinin incelenmesinde yarar görülmektedir. Son 10 yılda sadece ruh sağlığı alanında değil genel literatürde de öz-yeterlik araştırmalarında gözle görülür bir ilgi olmuştur (Souza ve Hutz, 2016).

Dünyada oldukça yaygınlaşan bilinçli farkındalık çalışmaları, direkt olarak öz- şefkatin artırılmasına dönük müdahaleleri içerir. Öz- şefkat psikolojik iyi oluş ile ilgili iken, bireyin kendini yargılamamasını içermektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık uygulamaları da yargısızlık ve olanı kabul etme tutumuna dayanır. Bilinçli farkındalığı yükseltecek çalışmalar, öz- şefkatin de yükselmesine katkıda bulunacaktır. Koruyucu ruh sağlığı açısından, çocukluk döneminde bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat, mutluluk kavramlarını araştırılması, bireylerin çocukluk döneminden itibaren ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi çalışmalarına katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık, öz- yetelik ve öz- şefkat üzerine yapılan araştırmaların çoğu yetişkinler ile ilgilidir. Son yıllarda yürütülen çalışmalar yetişkinlerin, farkındalığının olumlu fizyolojik ve psikolojik etkileri için geniş kanıtlar sunmuştur (Baer 2003; Greeson 2009; Grossman ve ark, 2004; Keng ve ark, 2011). Bu etkiler arasında kronik ağrıda iyileşme (Kabat-Zinn ve ark, 1985, 1987; Morone ve ark. 2008), anksiyete (Kabat-Zinn ve ark. 1992; Miller ve ark, 1995) depresyon (Teasdale, 2004), duygu durum bozukluğu (Carlson ve ark, 2001), sosyal fobi (Boguls ve ark, 2006) ve stres (Specia ve ark, 2000) düzeyleri klinik ve klinik olmayan örneklerde tedavi sonrası anlamlı olarak daha düşük sonuçlara ulaşılmıştır. Bununla birlikte, çocuklarda ve ergenlerde farkındalık temelli öz- yeterlik üzerine araştırma literatürü (Hooker ve Fodor, 2008; Thompson ve Gauntlett- Gilbert, 2008). Alanyazın incelendiğinde çocuk ruh sağlığı çalışanlarına ve klinik problemleri olan çocukların ebeveynlerine yönelik farkındalık temelli araştırmalar bulunmakta olup (Singh, Wechsler, Curtis ve Sabaawi, 2002; Singh ve ark, 2006); çocukların kendisine yönelik çalışmalar oldukça kısıtlıdır (Hoker ve Fodor, 2008). Piaget'in “somut işlemler” dönemi (yaklaşık 7-12 yaş) olarak adlandırdığı yaş aralığındaki çocuklar ile yapılan çalışmalar yararlı olabilmektedir (Thompson ve Gauntlett-Gilbert, 2008).

Bu bağlamda bu çalışma çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Bu çalışmanın amacı, 10- 13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmanın, çocukluk döneminden itibaren koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine yönelik gelecekteki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda yapılacak bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin hazırlanması sürecinde de bu çalışmanın sonuçlarından faydalanılabilir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Öz Yeterlik

Bilinçli farkındalık, alan yazında kuramsal yapıyı belirtmekte, psikolojik bir süreci (anda ve farkında olmak) açıklamakta ve bir uygulama pratiğini ortaya koymaktadır (Germer ve ark., 2005). Bilinçli farkındalık (mindfulness) terimi 2500 yıl önce Budist psikolojinin dili olan Pali dilindeki ‘sati’ kelimesinden gelmektedir. Pali dilinde farkındalık, dikkat ve hafıza olarak tanımlanmaktadır (Germer ve ark, 2005). Bilinçli farkındalık, yaşanılan an içinde yargılayıcı olmayan bir tutum ile bulunmayı içerir (Ludwig ve Kabat-Zinn, 2008). Mindfulness kısaca dikkat, içinde bulunan an ve kabullenme olarak üç unsurla açıklanmaktadır (Germer ve ark, 2005). Hanh (1976), benzer şekilde dikkatini “kişinin bilincini şimdiki gerçeğe canlı tutmak” olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalığın kavramsal ve uygulamaya dönük olması bir takım temel tutumları beraberinde getirmektedir.

Her insan, farkındalık becerisi ile hayata gelir. Bu, modern yaşamın getirdikleri ve gereklilikleri ile zaman içinde azalmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Çocukların şimdiki anda odaklanma becerileri yetişkinlerden daha fazladır (Germer ve ark, 2005). Farkındalık temelli terapilerin çocuklarda anksiyete, panik atağı, sosyal fobi, okul reddi, travma sonrası stres bozukluğu, ayrılık anksiyetesi ve özgül fobiler için yararlı olabileceği vurgulanmaktadır (Semple ve Lee, 2011).

Öz-yeterlik, bireyin yaşamında karşılaştığı stres ve zorlayıcı durumlarla baş edebilmesi için bir işi yapabileceğine ilişkin yeterli beceriye sahip olduğu konusunda kendine inanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977). Maddux (2002), öz yeterlik üzerindeki etkileri tartışırken, kişinin kontrolü altında olduğu ve sonucun kendi çabalarına atfedildiği durumlarda başarılı girişimlerin öz-yeterlik duygusunu artırdığını belirtmektedir. Buna göre kişinin

yapmakta olduğu ya da yapacağı eylemler üzerine duygu ve düşünceleri motivasyon artırıcı olup öz- yeterliği üzerinde etkilidir. Bandura (1997) bireylerin öz-yeterlik algılarının dört psikolojik sürece göre şekillendiğini belirtmiştir. Bunlar; bilişsel, güdüsel- motivasyonel, duygusal ve seçme süreçleridir (Bandura, 1997). Duygusal etkinlik, duyguları kontrol etmek, bilişsel kendini düzenleme ve hoş veya ustalıklı ilgili davranışlar gerçekleştirmek için bilişsel ve davranışsal öz-yeterlik ölçümü ile ölçülebilir (Marat, 2003).

## 2.2 Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik

Chang ve arkadaşları (2004), bilinçli farkındalık temelli öz- yeterliği “kişinin karşılaştığı durumlar karşısında yargısız kalabilme ve farkındalığını sürdürebilme becerisi” olarak açıklamıştır (2004). Buna göre, bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, yargılamadan, kabullenici ve farkındalık ile eylemde bulunabilmeye olan inanç ve bireyin olaylar karşısındaki yeterlik duygusu olarak da açıklanmaktadır (Atalay ve ark, 2017). Bilinçli farkındak, zorluk veya başarısızlıktan sonra ortaya çıkan öz-yeterlik inancının azalmasına meydan okuyabilmesini sağlamaktadır (Hanley ve ark, 2015). Böylece bireyin bilinçli farkındalığını sürdürdüğü koşullarda bireyin bir durum karşısında kendine dönük olumlu duygu ve düşünce geliştirebilmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Sosyal bilişsel teoride insanların motivasyonlarının, mutlu hissetmelerinin ve bireysel başarılarının temelini oluşturan şey öz- yeterliktir (Bandura, 1982). Ergenler ile yapılan çalışmalarda mutluluk ve öz- yeterliği pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Cicognani, Albanesi ve Zani, 2008; Telef ve Ergün, 2013). Hem bilinçli farkındalık hem de öz- şefkat becerilerinin, farkındalık eğitimiyle ilişkili iyileştirilmiş öz- yeterlikte önemli rolleri vardır (Baer, Lykins ve Peters, 2012).

## 2.3 Öz Şefkat

Şefkat, Latince kökenli bir kelime olup “*Compassion*” kelimesinden Türkçeye uyarlanmıştır. *Compassion* (Şefkat), *com* (birlikte) ve *pati* (acı çekmek) sözcüklerinin bir araya gelmesi ile meydana gelmiştir (Germer, 2009). Öz- şefkat ise bu şefkatli tutumu bireyin kendisine yöneltebilmesi durumudur (Neff, 2003a). Çoğu insan mutluluğun hayatının dış koşullarına bağlı olduğuna inanır. Bu nedenle, insanlar hayatlarını sürekli olarak zevk almak ve acıdan kaçınmak üzerine ayarlayan bir koşu bandında geçirir. İnsan zevk aldığı anda, daha



fazlasını ister. Acı yaşadığında, bundan kaçınır. Bu tepkilerin her ikisi de içgüdüselidir, ancak duygusal refah için başarılı stratejiler değildir (Germer, 2009).

Neff (2003a) tarafından tanımlanan öz-şefkat, üç ana unsuru kapsayan bir yapıdır: Her bileşen kendi içinde olumlu ve olumsuz birer boyut barındırmaktadır. Bu üç bileşen öz-sevecenliğe karşı öz- yargılama; insanlık ile ortak paylaşımların farkındalığına (common humanity) karşı izolasyon (isolation); bilinçli farkındalığa (mindfulness) karşı aşırı özdeşleşme (over-identification)dir. Bluth ve Blanton (2013)'un ergenler için öz- şefkat, bilinçli farkındalık ve duygusal iyi oluşun ilişkilerinin incelendiği deneysel çalışmasında, farkındalık ve öz- şefkatin ergenlerin duygusal iyi oluşlarında etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

## 2.4 Mutluluk

Mutluluk, Diener (1984) tarafından, kişinin yaşam durumunun duygusal olarak değerlendirilmesi olarak kavramsallaştırılmıştır. İlk mutluluk araştırmaları genellikle sosyolojik geleneğe dayanmaktadır ve bu nedenle gelir, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve yaş gibi demografik faktörlerin refah ve mutluluk ile ilişkisi incelenmiştir. Ancak daha sonra bireyin psikolojik dinamikleri ve içsel faktörelere de odaklanılmıştır (Diener, 2009).

Bilinçli farkındalık çerçevesinde mutluluk kavramına bakıldığında, insan uzun seyahatler gerçekleştirip, yeni deneyimler edinebilir ya da istediği maddi kazancı elde edebilir ancak derin mutluluk buna bağlı değildir. Gerçek mutluluk gereksiz olanı bırakabilmek ve her zaman evde olduğumuzu (kendimiz olduğumuzu) bilmekten geçer (Salzberg, 2002). Lutz ve arkadaşları (2007), farkındalık, dikkat ve duygu düzenleme gibi temel zihinsel süreçlerin çoğunu, mutluluk ve merhamet kapasitesi dahil, en iyi eğitilebilir beceriler olarak kavramsallaştırmışlardır. Hollis-Walker ve Colosimo (2011) 27 erkek ve 96 kadın katılımcı ile deney kontrol gruplu yaptıkları çalışma sonuçlarında, öz-şefkat, farkındalık ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada çocuklarda mutluluk düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde, kız çocuklarının erkek çocuklarından daha mutlu hissettiği sonucuna ulaşılmıştır (Telef, 2014).

Mutluluk, öznel iyi oluş (Diener, 1984) ve yaşam doyumu (Hueber, 1991) olarak da ifade edilmektedir. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın doğrudan mutluluğu ön gördüğü ve sağlıklı öz düzenleyici davranışlar yoluyla dolaylı olarak mutluluğu desteklediğini belirtmiştir. Bilinçli farkındalık, iyilik halini doğrudan etkilemekte ve duygusal, psikolojik ve sosyal iyilik hali ile pozitif yönde ilişkilidir (Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008). Yapılan çeşitli çalışmalarda bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ifade

edilmektedir (Schutte ve Malouff, 2011; Brown ve Ryan, 2003, Falkenstrom, 2010). Bilinçli farkındalığın mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilemesinin yanında, mutluluğun bir yordayıcısının da öz- yeterlik olduğu belirtilmektedir (Strobel, Tumasjan ve Spörrle, 2011; Telef ve Ergün, 2013). Aydın ve Sünbül (2006) sosyo- ekonomik olarak dezavantajlı ergenlerde yürütmüş olduğu çalışmada farkındalık ve esnekliğin pozitif yönde ilişkili olduğunu ve öz-şefkat ve duygu düzenlemedeki zorlukların aracı rolünün olduğunu belirtmiştir.

Sosyal bilişsel teoriye göre öz- yeterlik, insanların motivasyonunun, mutluluğunun ve bireysel başarılarının temelini oluşturur (Bandura, 1982). Ergenler ile yapılan çalışmalarda mutluluğun öz- yeterlik ile pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Cicognani, Albanesi ve Zani, 2008; Telef ve Ergün, 2013). Caprara ve arkadaşları (2006), iyilik hali, pozitif düşünme ve mutluluğun yordayıcısı olarak öz yeterliği inceledikleri çalışmada duygu düzenlemenin ve öz- yeterliğin ergen bireylerde gelecek ile ilgili kendilerine dair olumlu beklentiler geliştirmelerine katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

### 3. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu araştırma nicel araştırma olarak tasarlanmış ve “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler anket yöntemi ile elde edilmiştir ve geçerlik güvenilirlik analizi yapılmış olan ölçekler ile çalışılmıştır. Veriler yüz yüze veya çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırma, İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından 07/10/2020 tarih ve 68296 sayılı yazısında 2020- 162 numaralı etik kurul kararı ile onaylanmıştır.

#### 3.1 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, 10- 13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmaktadır:

Araştırma Sorusu 1: 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutlulukları ile demografik özellikleri arasında ilişki bulunmakta mıdır?

Araştırma Sorusu 2: 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutlulukları arasındaki ilişki nedir?

Araştırma Sorusu 3: 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat mutluluklarını nasıl etkilemektedir?

### 3.2 Örneklem Seçimi

Çalışma evreni Kırklareli ilinde ikamet eden 10-13 yaş arasındaki çocuklar olarak tanımlanmıştır. 2019 yıl verilerine göre yaş gruplarının Türkiye nüfus dağılımı ve yüzdesi verisine göre belirtilen yaş arasındaki çocuk sayısı toplam nüfusun %7,70'i kadardır. Kırklareli merkezde ise belirtilen yaş aralığındaki çocuk sayısı 4922 olarak verilmiştir.

Kırklareli il merkezinde yaşayan çocuk çalışma evrenini temsil eden çalışma örneklemini büyüklüğü aşağıda belirtilen formül yardımı ile hesaplanmıştır.

$$n = \frac{Nt^2P(1-P)}{d^2(N-1) + t^2P(1-P)}$$

N: Örnek kütle büyüklüğü

N: Anakütle büyüklüğü

P: İncelenen olayın görülme sıklığı (olasılığı)

1-P: İncelenen olayın görülmemeye sıklığı (olasılığı)

T: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

D: Örneklem Hatası

Olasılıklar sırasıyla p için 0,8 ve 0,2 olarak alınmıştır. %95 güvenirlilik ile ( $\alpha=0.05$  hata ile) araştırılan durumun sıklığının, (p) gerçek popülasyon oranından (P) %5 düşük / %5 yüksek olmasında sakınca görülmediği, başka bir ifadeyle  $d=0.05$  örneklem hatası altında ve 4922 çalışmanın evren büyüklüğüne göre minimum örneklem büyüklüğü

$$n = \frac{4922(1,96)^2 0,80(1-0,80)}{0,05^2(4922-1) + (1,96)^2 0,80(1-0,20)} = 234 \text{ olarak hesaplanmıştır.}$$

Çalışma evrenini temsil edecek minimum örneklem büyüklüğü 234 olarak hesaplanmış olan bu çalışmada toplam 266 anket toplanmıştır.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada geçerlilik ve güvenilirliği olan Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y), Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ- K), Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma katılımcılarının demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu 7 sorudan oluşmakta olup; cinsiyet, yaş, ebeveynlerin birlikte olup olmadığı, ebeveynlerin eğitim durumu gibi sorulara yer verilmiştir.

*Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş(BFÖÖ-Y)*; Cayoun, Francis, Kasselis ve Skilbeck (2012) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Atalay, Aydın, Buldan, Taylan, Özgülük S.B. (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek madde sayısı 22'dir. 5'li likert tipi ölçektir. BFÖÖ-Y 6 faktörden oluşmaktadır: “Duygu Düzenleme”, “Duygusal Denge”, “Sosyal Beceriler”, “Sıkıntı Tahammülü”, “Sorumluluk Alma”, ve “Kişilerarası Etkenlik”tir. Bu çalışmada ölçeğin toplam değeri için Cronbach’s alpha değeri ( $\alpha= 0,69$ ), Duygusal Düzenleme ( $\alpha= 0,73$ ) Duygusal Denge faktörü için ( $\alpha= 0,633$ , Sosyal Beceriler faktörü için ( $\alpha= 0,54$ ) Sıkıntı Tahammülü için ( $\alpha= 0,53$ ), Sorumluluk Alma için ( $\alpha= 0,52$ ) ve son olarak Kişilerarası Etkenlik için ( $\alpha= 0,51$ ) olarak bulunmuştur.

*Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME)*; Ivens (2007) tarafından 8- 15 yaş arasındaki okul çocuklarının mutluluk düzeylerini belirlemek amacı ile çocuklara hem bireysel hem de grup olarak uygulanabilecek şekilde geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Telef (2014) tarafından yapılmıştır. Envanter 30 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1 ile 4 puan arasında puanlanmakta, öznel iyi oluş olumlu ve olumsuz olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmanın örneklem grubuna göre Cronbach’s alpha değeri ( $\alpha= -0, 89$ ) olarak, alt faktörlerin Cronbach’ s alpha iç tutarlılık katsayıları ise, Olumsuz Öznel İyi Olma faktörü için Cronbach’s alpha değeri ( $\alpha=0,88$ ) Olumlu Öznel İyi Olma Cronbach’s alpha değeri ( $\alpha= 0, 85$ ) tir.

*Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu*, Neff (2003a)’in geliştirmiş olduğu Öz Şefkat Ölçeği’nin Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 11 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmanın örneklem grubuna göre cronbach alfa değeri Cronbach’s alpha değeri ( $\alpha=0,68$ ) tir.

### 3.4 Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi SPSS 23 - Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı paket programında yapılmıştır. Sosyo- demografik verilerin ve çalışmada kullanılan ölçeklerin değerlendirme kapsamında tarama (sıklık, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum) istatistikleri kullanılmıştır. Sosyo- demografik değişkenler ile ölçek değişkenleri arasındaki farklılıkları incelemek amacı ile öncelikle Kolmogorov Smirnov normal Dağılım Sınaması gerçekleştirilmiş ve farklılıkların analizinde bağımsız örneklem t- test ve ANOVA (tek yönlü varyans) analizleri uygulanmıştır. Analitik analizler kapsamında ise istatistiksel ilişki açısından korelasyon analizi ve etki analizi amacı ile ise doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

## 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırmaya katılan çocukların çeşitli demografik özelliklerine ilişkin bulguları tanımlayıcı istatistikler kapsamında sıklık ve yüzde olarak tablolar yardımıyla gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Demografik Özelliklere Göre Frekans Dağılımları

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Kız	160	60,2
	Erkek	106	39,8
<b>Yaş</b>	10 Yaş	30	11,3
	11 Yaş	58	21,8
	12 Yaş	54	20,3
	13 Yaş	124	46,6
	<b>Toplam</b>	266	100,0
		Sıklık (n)	Yüzde (%)
<b>Kardeş Sayısı</b>	Yok	43	16,2
	1 Kardeş	126	47,4
	2 Kardeş	52	19,5
	3 Kardeş ve Daha Fazla	45	16,9
<b>Anne/Baba Hayatta Olma Durumu</b>	Anne Hayatta	265	99,6
	Anne Hayatta Değil	1	0,4
	Baba Hayatta	261	98,1
<b>Anne Baba Birlikte Olma Durumu</b>	Baba Hayatta Değil	5	1,9
	Birlikte	243	91,4
<b>Anne Eğitim</b>	Ayrı	23	8,6
	İlkokul	104	39,1
	Ortaöğretim	67	25,2
	Lise	63	23,7
<b>Baba Eğitim</b>	Üniversite ve üzeri	32	12,0
	İlkokul	90	33,8
	Ortaöğretim	68	25,6
	Lise	67	25,2
<b>Toplam</b>	Üniversite ve üzeri	41	15,4
	<b>Toplam</b>	266	100,0

Tablo 1’de, araştırmaya katılan çocukların 160’ı (%60,2) kız; 106’sı (%39,8) erkek olmak üzere, toplam 266 çocuk çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Çocukların 124’ü (%46,6) 13 yaşında; 54’ü (%20,3) 12 yaşında; 58’i (%21,8) 11 yaşında ve son olarak 30’u (%11,3) ise 10 yaşındadır. Çocukların 126’sı (%47,4) 1 kardeşi varken; 52’sinin (%19,5) 2 kardeşi; 45’inin (%16,9) 3 veya daha fazla kardeşi ve son olarak 43’ünün (%16,2) hiç kardeşinin olmadığı tespit edilmiştir. 265’nin (%99,6) annelerinin hayatta olduğu, 1 %0,4 çocuğun ise annesinin hayatta olmadığı, baba açısından ise babası hayatta olmayan çocuk sayısının 5 (%1,9) olduğu görülmektedir. Çocukların annelerinin 104’ünün (%39,1) ilkokul mezunu olduğu; 67’sinin (%25,2) ortaöğretim mezunu olduğu; 63’ünün (%23,7) lise mezunu olduğu ve son olarak 32’sinin (%12,0) üniversite ve üzeri mezun olduğu belirlenmiştir. 243’ünün (%91,4) ebeveynlerinin birlikte olduğu; 23’ünün (%8,6) ise ebeveynlerinin ayrı olduğu tespit edilmiştir. Çocukların babaların 90’ının (%33,8) ilkokul mezunu olduğu; 68’inin (%25,6) ortaöğretim mezunu olduğu; 67’sinin (%25,2) lise mezunu olduğu ve son olarak 41’inin (%15,4) üniversite ve üzeri mezun olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin dağılım özellikleri Kolmogorov Smirnov testi ile incelenmiştir. Bu testin uygulanma nedeni normal dağılım sınaması yapmak ve parametrik ya da parametrik olmayan testler arasında seçim yapabilmektir. Ölçeklere ait yapılan normal dağılım sınaması aşağıdaki gibidir.

**Tablo 2.** Normal Dağılım Sınaması

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p
BFOO	0,055	262	0,052	0,992	262	0,137
M	0,050	262	0,055	0,0990	262	0,139
OSO	0,046	262	0,200	0,987	262	0,022

*BFOO: bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, M: mutluluk, OSO: öz- şefkat, sd: serbestlik derecesi*

Normal dağılım sınaması sonucu bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinin normal dağılım özelliği taşıdığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini ölçmek için bağımsız örneklem t-testi ile yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir;



**Tablo 3:** Ölçeklerden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyutlar Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Kız			Erkek			t değeri	p
	N	Ortalama	Std. Sapma	N	Ortalama	Std. Sapma		
Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik	160	76,12	9,02273	106	76,71	9,09104	-0,518	0,605
Mutluluk	160	89,64	15,40238	105	91,53	14,47748	-1,003	0,317
Öz- Şefkat	160	35,38	6,11602	105	36,38	6,36907	-1,288	0,199
<i>Duygusal Düzenleme</i>	160	19,19	5,04508	105	20,81	4,91473	-2,597	0,010**
<i>Duygusal Denge</i>	160	14,23	3,43117	105	13,11	3,70411	2,506	0,013**
<i>Sosyal Beceriler</i>	160	10,28	2,30926	105	10,64	2,41893	-1,243	0,215
<i>Sıkıntı Tahammülü</i>	160	10,68	2,39594	105	10,37	2,62706	1,005	0,316
<i>Sorumluluk Alma</i>	160	10,11	2,06190	105	10,13	1,88263	-0,078	0,938
<i>Kişilerarası Etkenlik</i>	160	11,56	2,30737	105	11,64	2,55674	-,271	0,787
<i>Olumlu Öznel İyi Oluş</i>	160	46,42	8,31986	105	44,79	8,55828	1,541	0,124
<i>Olumsuz Öznel İyi Oluş</i>	160	43,18	9,24092	105	46,7	9,55403	-2,998	0,003***

\*\*\*p<.001, \*\*p<.0

Tablo (3)'te öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. BİFÖ ve OÇME ölçeklerinin alt ölçek puanları cinsiyete göre incelendiğinde, BİFÖ ölçeğinin “Duygusal Düzenleme” alt boyutunda cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı ( $t(df)=-2.597, p=.010$ ) farklılık olup, kız çocukların erkek çocuklara oranla daha düşük düzeyde duygusal düzenlemeye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “Duygusal Denge” alt boyutunda cinsiyetler arası farklılık olup, kız çocukların erkek çocuklarına göre anlamlı olarak daha yüksek duygusal dengeye sahip olduğu görülmektedir. Okul çocuklarının mutluluk ölçeğinin alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, “Olumlu Öznel İyi Oluş” alt boyutunda bir farklılık bulunmazken, “Olumsuz Öznel İyi Oluş” alt faktöründe cinsiyetler arası anlamlı olarak farklılık bulunmuştur. Buna göre kız çocukları erkek çocuklarına göre daha düşük düzeyde olumsuz öznel iyi oluşa sahiptir.

Araştırmaya katılan çocuklarda Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir;

**Tablo 4:** Ölçeklerinden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	10 YAŞ (n=30)		11 YAŞ (n=58)		12 YAŞ (n=54)		13 YAŞ (n=123)		F	P
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Bilinçli Farkındalık	74,7667	9,26872	77,2931	8,75997	76,2407	8,20707	76,3496	9,49546	,517	0,671
Temelli Öz- Yeterlilik										
Mutluluk	91,6667	15,17106	97,1250	13,48273	91,2963	12,60073	86,6452	15,62997	6,873	0,000***
Öz- Şefkat	37,5000	5,09056	37,3793	6,07794	35,0185	6,15673	34,9268	6,40590	3,154	0,025***
Duygusal Düzenleme	19,9333	5,00988	20,0862	4,90000	21,2037	4,28415	19,1048	5,34169	2,273	0,081
Duygusal Denge	13,2000	3,50763	14,1207	3,38250	12,6111	3,76887	14,2742	3,50224	3,228	0,023***
Sosyal Beceriler	10,1333	2,35962	10,3793	2,40488	10,5000	2,56794	10,4758	2,25765	0,196	0,899
Sıkıntı Tahammülü	10,9333	2,30342	10,6379	2,32981	10,5185	2,28812	10,4435	2,69990	0,336	0,799
Sorumluluk Alma	9,5333	2,30042	10,3103	1,99303	10,0370	1,64790	10,2097	2,03735	1,165	0,324
Kişilerarası Etkenlik	11,0333	2,35597	11,7586	2,66432	11,3704	2,65853	11,7480	2,16376	0,957	0,414
Olumlu Öznel İyi Oluş	46,3667	8,01930	48,3929	7,36991	45,0556	9,15159	44,7581	8,49713	2,625	0,051
Olumsuz Öznel İyi Oluş	45,3000	10,33291	48,4310	8,59235	46,2407	8,04219	41,8871	9,58251	7,628	000***

\*\*\* $p \leq 0,05$  düzeyinde anlamlıdır. \*iki grup arasındaki fark anlamlı.

Tablo (4)'te çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için yapılan ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında; mutluluk ve öz şefkat puanları açısından yaşa göre farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar açısından incelendiğinde BİFÖ ölçeğinin “Duygusal Denge” alt boyutunda ve OÇME ölçeğinin “Olumsuz Öznel İyi Oluş” alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. BİFÖ puanı ortalaması açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili yaş grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY HSD Post Hoc analizi sonucuna göre mutluluk puan ortalaması açısından 11 ( $\bar{x}=97,12$ ,  $SS=13,48$ ) yaş grubu ile 13 yaş ( $\bar{x}=86,64$ ,  $SS=15,62$ ), grubu arasındaki mutluluk düzeyinin ortalama farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=0,000$ ) ve 11 yaş grubunun mutluluk düzeyi, 13 yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Öz Şefkat puan ortalaması açısından ise benzer şekilde yine 11 ( $\bar{x}=37,37$ ,  $SS=6,07$ ) yaş grubu ile 13 ( $\bar{x}=34,92$ ,  $SS=6,40$ ) yaş grubu arasındaki öz şefkat düzeyinin ortalama farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ve 11 yaş grubunun öz şefkat düzeyi, 13 yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksektir ( $p=0,042$ ).

ANOVA testi sonucu belirlenen ölçek alt boyutları ile farkın hangi ikili yaş grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY Post Hoc analizi sonuçları incelenmiştir. Buna göre “*Duygusal Denge*” alt boyutunda 12 ( $\bar{x}=12,61$ ,  $SS=3,76$ ) ile 13 ( $\bar{x}=14,27$ ,  $SS=3,50$ ) yaş çocuklar arasında duygusal denge ortalama farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ve 12 yaş grubunun duygusal denge düzeyi 13 yaşındaki çocuklara göre daha düşüktür ( $p=0,022$ ) Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterliliği ölçeğinin diğer alt boyutlarında anlamlı fark gözlenmemiştir. Okul çocuklarının mutluluk ölçeğinin alt boyutlarının yaşa göre farklılıkları incelendiğinde, “*Olumlu Öznel İyi Oluş*” alt boyutunda 11 ( $\bar{x}=48,39$ ,  $SS=7,36$ ) yaş ve 13 ( $\bar{x}=44,75$ ,  $SS=8,49$ ) yaşındaki çocuklar arasında farklılık olup; 11 yaşındaki çocukların olumlu öznel iyi oluşları 13 yaşındaki çocuklara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur ( $p=0,037$ ). “*Olumsuz Öznel İyi Oluş*” alt faktörünün yaşa göre farklılıkları incelendiğinde hem 12 ( $\bar{x}=46,24$ ,  $SS=8,04$ ) yaş hem de 11 ( $\bar{x}=48,43$ ,  $SS=8,59$ ) yaş ile 13 ( $\bar{x}=41,88$ ,  $SS=9,58$ ) yaş arasında anlamlı farklılaşma olup, 11 ve 12 yaşındaki çocukların 13 yaşındaki çocukların ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p=0,000$  ve  $p=0,020$ ).

**Tablo 5:** Ölçeklerinden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Kardeş yok (n=43)		1 kardeş (n=126)		2 kardeş (n=52)		3 veya daha fazla (n=45)		F	P
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	73,3571	8,99274	77,0952	8,83487	77,6154	9,39160	75,6222	8,84022	2,291	0,079
<b>Temelli Öz- Yeterlilik</b>										
<b>Mutluluk</b>	90,3256	14,54995	90,6855	14,61560	91,6538	16,84285	88,1778	14,74062	0,460	0,710
<b>Öz- Şefkat</b>	33,2326	5,08891	36,0873	6,16833	37,5000	6,57536	35,3182	6,33841	4,042	0,008**
<b>Duygusal Düzenleme</b>	18,1395	5,25349	19,4444	4,83083	21,3077	5,31199	20,8667	4,60040	4,112***	0,007
<b>Duygusal Denge</b>	18,1395	5,25349	14,4921	3,52079	13,2500	3,35410	12,7111	4,00921	3,597**	0,014
<b>Sosyal Beceriler</b>	9,8837	2,25947	10,5794	2,33702	10,8269	2,27278	10,0222	2,51802	1,899	0,130
<b>Sıkıntı Tahammülü</b>	13,4651	3,18739	10,6270	2,51947	10,8846	2,39815	10,8000	2,56373	2,212	0,087
<b>Sorumluluk Alma</b>	10,5581	1,74986	10,1667	2,06978	9,9615	2,02883	9,7556	1,89683	1,338	0,263
<b>Kişilerarası Etkenlik</b>	11,4048	2,06078	11,7857	2,38196	11,3846	2,65798	11,4667	2,50091	0,524	0,666
<b>Olumlu Öznel İyi Oluş</b>	46,7907	8,31968	45,6613	8,68967	46,2885	8,65082	44,5111	7,65632	0,613	0,607
<b>Olumsuz Öznel İyi Oluş</b>	43,5349	9,61979	44,9444	8,94455	45,3654	10,39802	43,6667	10,01817	0,489	0,690

\*\*\* $p \leq 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 5’te öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen toplam ve alt boyut puan ortalamalarının kardeş sayısına göre fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları incelendiğinde toplam puanlar açısından; öz şefkat puanları ve kardeş sayısı açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik puanı ve mutluluk ortalaması açısından kardeş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Öz şefkat puanı açısından ise farkın nereden kaynaklandığını görmek amacıyla TUKEY Post Hoc analizi uygulanmıştır. ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili kardeş sayısı grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY Post Hoc analizi sonucuna göre öz şefkat puan ortalaması açısından 1 ve 2 kardeşi olan çocukların kardeşi olmayan çocuklara göre öz şefkat puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Alt boyutlar açısından ise duygusal düzenleme ve duygusal denge boyutları açısından kardeş sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın nereden kaynaklandığını görmek amacıyla TUKEY Post Hoc analizi uygulanmıştır. ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili kardeş sayısı grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY Post Hoc analizi sonucuna göre duygu düzenleme puan ortalaması açısından tek çocuk olanların daha fazla kardeşi olan çocuklara göre puan ortalaması daha düşük, duygusal denge açısından ise 3 veya daha fazla kardeşi olanların 1 kardeşi olanlara göre puan ortalaması daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 6:** Anne- Babanın Birlikte Olup Olmama Durumuna Göre Ölçeklerin Farklılıkları

	Birlikte			Ayrı			t değeri	p
	n	Ortalama	Std. Sapma	n	Ortalama	Std. Sapma		
<b>Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlilik</b>	244	76,5473	9,19805	22	74,2273	6,83083	1,154	,250
<b>Mutluluk</b>	244	90,5560	15,06534	22	88,6522	15,01699	,579	,563
<b>Öz- Şefkat</b>	244	35,8471	6,18570	22	35,0000	6,72174	,623	,534
<i>Duygusal Düzenleme</i>	244	20,0412	5,06388	22	17,6957	4,41521	2,145	,033*
<i>Duygusal Denge</i>	244	13,8189	3,59754	22	13,3913	3,40773	,547	,585
<i>Sosyal Beceriler</i>	244	10,4444	2,40007	22	10,1739	1,85011	,526	,600
<i>Sıkıntı Tahammülü</i>	244	10,5638	2,51751	22	10,4783	2,23341	,157	,875
<i>Sorumluluk Alma</i>	244	10,1152	1,95695	22	10,1739	2,34816	-,135	,893
<i>Kişilerarası Etkenlik</i>	244	11,5638	2,44253	22	11,9091	1,97386	-,644	,520
<i>Olumlu Özne İyi Oluş</i>	244	45,7718	8,57089	22	45,7826	7,04503	-,006	,995
<i>Olumsuz Özne İyi Oluş</i>	244	44,7449	9,39452	22	42,8696	10,69964	,904	,367

Tablo 6’da öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarının anne-baba birlikte olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t-testi sonuçlarına göre, ebeveynleri birlikte olan ve olmayan çocuklar arasında ebeveynleri birlikte olanların duygu düzenleme puanının anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Diğer ortalamalar arasındaki fark ise anlamlı değildir.



**Tablo 7:** Anne Eğitim Değişkenine Göre Ölçeklerin Farklılıkları

	İlkokul (n= 104)		Ortaokul (n=66)		Lise (n=63)		Üniversite ve üzeri (n=32)		F	P
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma		
<b>Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlilik</b>	75,2404	8,81800	77,5455	9,19729	76,2222	8,88719	77,7813	9,62099	1,182	0,317
<b>Mutluluk</b>	87,6602	15,2164 5	90,7463	14,1810 2	92,7619	14,72623	93,8710	15,98696	2,250	0,083
<b>Öz- Şefkat</b>	34,6893	6,56794	35,5522	6,17984	36,5238	5,53539	38,2500	5,83095	3,137	0,026
<b>Duygusal Düzenleme</b>	19,6250	5,39361	20,6418	4,74087	19,1746	4,98559	20,1563	4,57983	1,034	0,378
<b>Duygusal Denge</b>	13,2885	3,56540	13,4776	3,72281	14,2857	3,55341	15,0313	3,04254	2,584	0,054
<b>Sosyal Beceriler</b>	10,2308	2,44644	10,5672	2,48159	10,7460	1,99974	10,0938	2,44104	,917	0,433
<b>Sıkıntı Tahammülü</b>	10,5000	2,62919	11,0896	2,35958	10,0000	2,20703	10,7188	2,67888	2,163	0,093
<b>Sorumluluk Alma</b>	10,0865	1,80673	10,2687	2,04926	10,1905	2,01492	9,7813	2,39266	0,468	0,705
<b>Kişilerarası Etkenlik</b>	11,5096	2,24255	11,3030	2,92979	11,8254	2,22551	12,0000	2,04782	0,861	0,462
<b>Olumlu Özneİ İyi Oluş</b>	42,9712	9,49344	44,9552	9,80636	45,6825	9,01043	46,8750	9,44167	1,291	0,278
<b>Olumsuz Özneİ İyi Oluş</b>	19,6250	5,39361	20,6418	4,74087	19,1746	4,98559	20,1563	4,57983	1,952	0,122

Tablo 7’de öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen toplam ve alt boyutlar puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları incelendiğinde; öz şefkat puanları açısından anne eğitim grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili anne eğitim grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY HSD Post Hoc analizi sonucuna göre öz şefkat puan ortalaması açısından ilk okul mezunu annesi olan çocukların üniversite ve üzeri düzey eğitime sahip annesi olan çocuklara göre öz şefkat puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 8:** Baba Eğitim Değişkenine Göre Ölçeklerin Farklılıkları

	İlkokul (105)		Ortaokul (66)		Lise (63)		Üniversite ve üzeri (32)		F	P
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma		
Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlilik Mutluluk	75,6889	8,60317	75,8060	8,90223	77,3433	9,95680	77,0976	8,73729	0,602	0,614
Öz- Şefkat	87,5667	14,58339	89,6269	15,64651	95,1493	14,10916	90,0500	15,19607	3,451	0,017
Duygusal Düzenleme	35,4556	6,22637	35,3284	5,80853	36,3284	6,43708	36,2927	6,64170	0,462	0,709
Duygusal Denge	19,9333	5,35650	19,8088	4,54909	19,8657	4,98147	19,6341	5,40720	0,034	0,992
Sosyal Beceriler	13,1222	3,58156	13,7794	3,62350	14,1642	3,85572	14,6098	2,79176	2,030	0,110
Sıkıntı Tahammülü	10,2889	2,37612	10,3088	2,37057	10,5373	2,39525	10,7073	2,27205	0,399	0,754
Sorumluluk Alma	10,9111	2,57317	9,9412	2,55028	10,5672	2,27785	10,7805	2,43426	2,130	0,097
Kişilerarası Etkenlik	10,1444	1,92302	10,2647	2,09917	10,2388	1,93915	9,6341	2,02183	1,020	0,384
Olumlu Özne İyi Oluş	11,2889	2,29432	11,5373	2,70425	11,9701	2,16004	11,7317	2,50024	1,087	0,355
Olumsuz Özne İyi Oluş	43,2333	9,88706	44,0147	10,15917	46,7015	8,27192	45,0244	9,11726	3,352***	0,020
Olumsuz Özne İyi Oluş	19,9333	5,35650	19,8088	4,54909	19,8657	4,98147	19,6341	5,40720	1,841	0,140

\*\*\*  $p \leq 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 8’de öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarının toplam ve alt boyutlar açısından babaların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları incelendiğinde; mutluluk toplam puanları ve olumlu öznel iyi oluş alt boyutunun baba eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Çocukların BİFÖ toplam ve alt boyutlar puan ortalamaları ve öz şefkat puan ortalamaları arasında ise baba eğitim grupları arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Mutluluk puanı ve olumlu öznel iyi oluş alt boyutu açısından ise farkın nereden kaynaklandığını görmek amacıyla TUKEY Post Hoc analizi uygulanmıştır. ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili baba eğitim grupları arasında kaynaklandığını görmek için yapılan TUKEY Post Hoc analizine göre mutluluk puan ortalaması açısından ilk okul mezunu babası olan çocukların lise düzeyi eğitime sahip babası olan çocuklara göre mutluluk puan ortalamaları anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Diğer taraftan olumlu öznel iyi oluş boyutu açısından lise mezunu eğitim düzeyine sahip babası olan çocukların, ilkökul mezunu babası olan çocuklara göre puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan analizlerde çocukların anne babanın hayatta olma durumu değişkeninin frekans dağılımındaki homojenliği sağlanmamasından dolayı testlere konu olmamıştır. Aynı zamanda anne baba birlikte olma durumu için yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir.

Araştırmaya katılan çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla katılımcıların üç farklı ölçeğe verdikleri yanıtların toplam ve alt boyutlar açısından korelasyon analizi sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 9:** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik (1)</b>	1	0,481**	0,545**	0,699**	0,433**	0,590**	0,246**	0,333**	0,547**	0,334**	0,456**
<b>Mutluluk (2)</b>		1	0,545**	0,424**	0,231**	0,291**	-,031	,021	,309**	,814**	0,858**
<b>Öz Şefkat (3)</b>			1	0,408**	0,359**	0,277**	-,005	0,121**	0,307**	0,447**	0,463**
<b>Duygu Düzenleme (4)</b>				1	-,073	0,328**	0,141*	0,072	0,121**	0,238**	0,455**
<b>Duygusal Denge (5)</b>					1	,176**	-,304**	,116	,357**	,241**	0,148*
<b>Sosyal Beceriler (6)</b>						1	,070	,043	,191**	,201**	0,283**
<b>Sıkıntı Tahammülü (7)</b>							1	-,065	,008	-,036	-,015
<b>Sorumluluk Alma (8)</b>								1	,093	-,022	,047
<b>Kişilerarası Etkenlik (9)</b>									1	,261**	,255**
<b>Olumlu Öznel İyi Oluş (10)</b>										1	,399**
<b>Olumsuz Öznel İyi Oluş (11)</b>											1

\*\* . Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 9'a göre Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik ile Mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta üzeri düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,481$ ). Çocuklarda Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik ile Öz Şefkat puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta üzeri düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,545$ ). Çocukların mutluluk ile öz şefkat puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü o orta üzeri düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,545$ ).

Çocukların öz- şefkat puanları ile bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik alt faktörleri ile ilişkisi incelendiğinde çocuklarda öz- şefkat puanı ile "duygu düzenleme" alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta üzeri düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,408$ ). Çocuklarda öz- şefkat puanı ile "duygusal denge" alt boyutuna bakıldığında aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta üzeri düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,359$ ). Çocuklarda öz- şefkat puanı arttıkça duygusal denge de artmaktadır. Çocuklarda öz-

şefkat puanı ile “sosyal beceriler” alt boyutuna bakıldığında, aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,277$ ).

Çocukların mutluluk puanları ile bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ölçeğinin alt boyutları ile ilişkilerine bakıldığında, çocuklarda mutluluk puanları ile kişilerarası etkenlik alt boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,309$ ). Çocukların mutluluk puanı ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p \leq 0,05$ ). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ( $r=0,424$ ).

Bu aşamada çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisi doğrusal regresyon analizi ile açıklanmıştır. Regresyon analizine ait denklem aşağıda verilmiştir.

$$\text{Mutluluk} = \beta_0 + \beta_1 \text{Özyeterlik} + \beta_2 \text{Özşefkat} + u$$

Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisini ölçen regresyonun Anova tablosu aşağıda verilmiştir.

**Tablo 10:** Regresyonun ANOVA Tablosu

Model	Toplam Kareler	Df	Ortalama Kareler	F	p
1	20286,353	2	10143,177	67,784	0,000 <sup>b</sup>
Artık	38756,765	259	149,640		
Toplam	59043,118	261			

a. Bağımlı Değişken: Mutluluk

b. Bağımsız Değişkenler: bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat

Yukarıdaki tablo incelendiğinde genel olarak modelin anlamlı olduğu görülmektedir ( $F:67,784$  ve  $p:0,000$ ). Bu göre; mutluluk bağımlı değişkenini, bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat bağımsız değişkenlerinden en az biri ile açıklamak istatistiksel olarak mümkündür.

Modele katsayılar tablosu aşağıdadır:

**Tablo 11:** Model Katsayılar Tablosu

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	
	B	Standart Hata	Beta			
1	(Sabit)	22,193	6,567	3,379	0,001	
	Öz- yeterlik	0,443	0,101	0,264	4,400	0,000
	Öz- şefkat	0,964	0,145	0,399	6,664	0,000

a. Bağımlı Değişken: Mutluluk

Tablo 11'e göre öz- yeterlik ve öz- şefkat katsayıları istatistiksel açıdan (0,05 anlamlılık düzeyinde) anlamlı bulunmuştur.

Model açıklama gücü tablosu ise aşağıdaki gibidir:

**Tablo 12:** Model Açıklama Gücü Tablosu

Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare	Std. Hatanın Tahmini
1	,586 <sup>a</sup>	0,344	0,339	12,23274

a. Bağımsız Değişkenler: Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat

Yukarıdaki tablo bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkatin mutluluk değişkenini açıklama oranını göstermektedir. Buna göre ilgili regresyon modeli ile mutluluk değişkeninin yaklaşık olarak %34'ünün açıklanması mümkündür.

Nihai model şu şekildedir:

$$\text{Mutluluk} = 22,193 + 0,443\text{Özyeterlik} + 0,964\text{Özşefkat}$$

Model sonucuna göre 10-13 yaş arası çocuklarda öz- şefkat 1 birim arttığında mutluluk 0,96 birim artmaktadır. Aynı şekilde öz- yeterlik 1 birim arttığında mutluluk 0,44 birim artmaktadır. Çocukların mutluluğu en çok öz- şefkat değişkeninden etkilenmektedir.

## 6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, Kırklareli ili merkezinde yaşayan 10- 13 yaş arası 160 kız, 106 erkek toplam 266 çocuk ile çalışılmıştır. Araştırma kapsamında, çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve mutluluğu etkileyen faktörler modellenmiştir. Aynı zamanda çocukların demografik özellikleri, demografik özelliklerine dayalı bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerindeki farklılıklar ele alınmıştır.

Araştırma bulgularına göre çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri cinsiyete göre değişmektedir. Çalışmaya benzer olarak, Özkan ve arkadaşlarının (2018) ilkökul öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterliklerinde cinsiyete göre farklılık olmadığı gözlenmiştir. Telef (2011)'in de ergenlerle yapmış olduğu çalışmasında genel öz- yeterlik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Atalay ve ark. (2017), çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik cinsiyetlere göre anlamlı farklılaşma görülmemiştir.

Mevcut çalışmada cinsiyete göre alt boyutlar incelendiğinde erkek çocukların duygu düzenleme becerisi kız çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkek çocukların kız çocuklarına göre yüksek düzeyde duygularını farketme ve duygularını regüle edebilme kapasitesine sahip olduğu söylenebilir. Çalışma sonucuna uygun olarak Özkan ve arkadaşları (2018) ilkökul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık temelli öz- yeterliğin “*Duygu Düzenleme*” alt boyutunun erkeklerde kızlara göre yüksek olduğunu bulmuştur. “*Duygusal Denge*” açısından kız çocuklarının erkek çocuklarına göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde duygusal dengeye sahip olduğu görülmektedir. Bu iki sonucu karşılaştırarak yorumlamak gerekirse, kız çocuklarının duygu geçişlerinin erkek çocuklara göre daha dengeli olduğu, erkek çocuklarının ise kız çocuklara göre duygusal tepkilerini daha çok kontrol edebilme becerisine sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Mutluluk değişkeni cinsiyetler açısından incelendiğinde “*Olumsuz Öznel İyi Oluş*” alt faktöründe cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre kız çocukları erkek çocuklarına göre daha düşük düzeyde olumsuz öznel iyi oluşa sahiptir. Olumsuz öznel iyi oluş mutsuzluk olarak açıklanmaktadır. Bu çalışmanın sonucuna göre kız çocukları, erkek çocuklarına oranla kendilerini daha mutlu hisetmektedir. Çalışmanın sonucuna uygun olarak başka bir çalışmada da kız çocuklarının erkek çocuklarından daha yüksek düzeyde mutluluk puanlarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Telef, 2014).



Yaş farklılıkları incelendiğinde mutluluk, öz şefkat ve “*Olumlu Öznel İyi Oluş*” alt boyut puanları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. 11 yaş grubunun öz- şefkat ve mutluluk düzeyi, 13 yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksektir. 11 yaşındaki çocuklar, 13 yaşındakilere göre daha mutlu hissettiğini ifade etmekte, kendilerine dönük kabul, yargısızlık, empati düzeyleri daha yüksektir. bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ölçeği alt boyutlar açısından incelendiğinde “*Duygusal Denge*” boyutunda 12 yaş grubunun duygusal denge düzeyi 13 yaşındaki çocuklara göre daha düşüktür. Mutluluk ölçeğinin “*Olumlu Öznel İyi Oluş*” alt boyutunda 11 yaşındaki çocukların olumlu öznel iyi oluşları 13 yaşındaki çocuklara göre yüksektir. 11 yaşındaki çocuklar 13 yaşındakilere oranla daha mutlu hissetmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre, öz- şefkat puan ortalaması açısından 1 ve 2 kardeşi olan çocukların kardeşi olmayan çocuklara göre öz- şefkat puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Yani kardeşleri bulunan çocukların zor bir durum ya da başarısız hissettikleri anda kendini yargılamadığı, suçlamadığı, kendine dönük empatik ve anlayışlı tutum sergilediği söylenebilir.

“Duygu Düzenleme” puan ortalaması açısından tek çocuk olanların 2 kardeşe sahip ve 3 veya daha çok kardeşi olanlara oranla puan ortalaması daha düşük, “Duygusal Denge” açısından ise 3 veya daha fazla kardeşi olanların 1 kardeşi olanlara göre puan ortalaması daha düşük bulunmuştur. Buna göre tek çocuk olanların kardeşi olan çocuklara göre duygusal denge ve duygu düzenleme kapasitelerinin daha iyi oldukları sonucuna ulaşılabilmektedir.

Bandura (1986), insanların bazı becerilerini doğuştan getirirse de gözlem yoluyla da pek çok şeyi öğreneceklerini ifade etmiştir. Bir çocuk içinde yaşadığı sosyal çevrede sevgi, ilgi, destek ve şefkat ile büyüyorsa bunu içselleştirir. Bir çocuk eğer istismar, ihmal, yargılama ve saygısızlığa maruz kalıyorsa bunu içselleştirecektir. Böylece bir birey olarak kendisine ve öteki insanlara yönelik algı ve inanışlarını oluşturur. Bu çalışmada, bu bilgilerden yola çıkarak aile özellikleri ve çocukların öz- şefkat, mutluluk ve bilinçli farkındalık temelli öz yeterlikleri ile ilgili bilgiler elde etmek amaçlanmıştır. Anne babası birlikte olan ve olmayan çocuklar arasında ebeveynleri birlikte olanların ebeveynleri ayrı olanlara göre duygu düzenlemelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ailenin parçalanmış yapısının çocuğun duygusal dünyasına duygu düzenleme açısından etkisi olduğu açıktır. Çocukların anne-baba eğitim durumları açısından, öz şefkat puan ortalaması ilk okul mezunu annesi olan çocukların üniversite ve üzeri düzey eğitime sahip annesi olan çocuklara göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Öz- şefkatin öğrenilebilir bir beceri olduğundan yola çıkarak, eğitim düzeyi yüksek anneye sahip

çocukların olumsuz durumlar ile karşılaştıklarında kendilerine yönelik daha merhametli, daha az yargılayıcı olabildikleri anlaşılabilir.

Çocuklarda bilinçli farkındalığın yüksek olması çocukların kendilerine ve çevrelerine sevgi dolu açık bir tutum geliştirmeleri, anda kalabilme becerileri, bedenlerinde ve duygularında var olanları duyumsamaları ve olanı olduğu gibi kabul edebilmeleri, yargısız bir şekilde kendilerine şefkat göstermelerini de beraberinde getirmektedir (Snel, 2016). Aynı şekilde çocuklarda öz-şefkat ve mutluluğun yüksek olduğu durumlarda farkındalık temelli öz-yeterliğin yüksek olması da beklenir. Çalışmanın bulgularına göre çocukların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanı ile mutluluk puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanı arttıkça, mutluluk puanı da artmaktadır. Nanninga ve Sizoo (2012)'nin çocuklarla yaptığı bilinçli farkındalık temelli grup müdahalesinin etkisini ölçen yarı deneysel çalışmada, çocukların psikolojik iyiliğinde önemli artış olduğu sonucuna varılmıştır ve sonuçlar mevcut çalışma ile uyumlu olup çocuklarda farkındalığın artması ile psikolojik iyi oluşlarının arttığını göstermektedir.

Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanı ile öz-şefkat puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterliği arttıkça, öz-şefkati de artmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramının kuramsal çerçevesi içerisinde öz-şefkate çokça yer verilmektedir. Farkındalık ya da kendi kendine şefkat verme kapasitesine sahip olmayan hastaların daha yüksek depresyon belirtilerine sahip olması, farkındalığın artmasında dikkat ve kendi kendine şefkatin oynadığı temel rolün güçlü bir kanıtıdır (Germer, 2009). Aydın ve Sünbül (2006) sosyo-ekonomik olarak dezavantajlı ergenlerde yürütmüş olduğu çalışmada farkındalık ve esnekliğin pozitif yönde ilişkili olduğunu ve öz-şefkat ve duygu düzenlemedeki zorlukların aracı rolünün olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışmada da çocuklarda öz-şefkat düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlikleri de artmaktadır. Yani kendine dönük anlayışlı ve sevecen tutum gösteren çocukların, anda kalabilme ve o anda olanı olduğu gibi kabul etmelerinde kendilerine dönük inançları da yüksek olmaktadır.

Çocukların mutlulukla öz-şefkatleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Çocukların mutluluğu arttıkça, öz-şefkati de artmaktadır. Kirkpatrick (2005)'in Gestalt yaklaşımı kullanılarak öz-şefkati geliştirmek amacı ile deney-kontrol gruplu 80 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışması sonucunda öz-şefkat ve psikolojik iyilik arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu ve kişinin öz-şefkatini arttırmak için kullanılan müdahaleler sonucunda öz-şefkatin artabildiği ve bu sayede bireylerin sosyal ilişkileri, yaşam doyumları, benlik saygıları, mutluluk düzeyleri artarken, öz-yargılama, anksiyete, depresyon

gibi olumsuzlukları azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) ise öz-şefkatin kaygıyı azalttığı ve bireylerde öz-şefkatin artmasının mutlu hissetme ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Mevcut çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Öz-şefkati olan çocukların daha mutlu hissettiği, daha mutlu hisseden çocukların öz şefkatlerinin de daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre çocukların öz-şefkat arttıkça sosyal becerileri, duygu düzenleme becerileri ve duygusal denge kapasiteleri artmaktadır. Bu sonuca göre öz-şefkati olan çocukların yeni insanlarla tanışabilme, sosyal ilişkiler kurma ve yürütme becerilerinin daha gelişmiş olduğu söylenebilir. Pinto-Gouveia ve arkadaşları (2014)'nın kanser hastaları ile öz-şefkat konusunda yaptıkları çalışmada, öz-şefkati yüksek bireylerin psikolojik ve sosyal yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aktaş ve Şahin (2018), üniversite öğrencileri narsistik yönleri, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü konusunda yürüttükleri çalışmada, bu çalışmanın sonucuna uyumlu olarak öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Öz-şefkati düşük bireylerin, duygu düzenlemede ve duygusal denge kurmakta güçlük yaşadığı söylenebilir.

Çocuklarda mutluluk arttıkça kişilerarası etkenlik da artmaktadır. Mutlu hisseden çocuklar, daha dışa dönük ve katılımcı olabilmekte ve arkadaşlık, aile ve çevre ile daha yakın ilişkiler kurarak bu ilişkileri sürdürebilmektedir. Aynı şekilde kişilerarası ilişki sürdürebilen çocuklar kendilerini daha mutlu hissedebilmektedir. Yine çocuklarda mutluluk arttıkça duygu düzenleme de artmaktadır. Duygularını daha kolay farkedebilen ve düzenleyebilen çocuklar kendilerini daha mutlu hissedebilmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ve öz-şefkatin mutluluk düzeyine etkisi vardır. Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ve öz-şefkat arttıkça, mutlulukları da artmaktadır. Hollis-Walker ve Colosimo (2011) 27 erkek ve 96 kadın katılımcı ile deney kontrol gruplu yaptıkları çalışma sonuçlarında, öz-şefkat, farkındalık ve mutluluğun pozitif ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Bluth ve Blanton (2013), ergenlerle yaptıkları çalışmada, farkındalık ve öz şefkatin, duygusal iyi oluşa etkisini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda hem dikkatin hem de kendine şefkatin, duygusal iyi oluşu olumlu yöne etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, mevcut çalışmanın sonucu ile uyumluluk göstermektedir.

**Öneriler:**

İlerideki çalışmalarda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çocuklarda öz- yeterlik, öz-şefkat ve mutluluk düzeylerini araştırmak amacıyla deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir. Çocuklarda bilinçli farkındalığın doğuştan olduğu bilgisine istinaden, daha sonraki çalışmalarda çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlikleri yetişkinlerle karşılaştırılabilir. Ebeveynleri ayrı çocukların, anne babası birlikte olan çocuklara kıyasla mutluluk ve öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu sonucundan yola çıkarak, anne- babası ayrı olan çocuk gruplarını güçlendirmek amacı ile farkındalık temelli müdahaleler bu gruplara uygulanabilir. Dezavantajlı grupların hizmet aldığı çocuk evlerinde kalan çocuklara, kadın sığınma evlerinde kalan kadınların çocuklarına, yetiştirme yurdunda kalan çocuklara yönelik güçlendirme amaçlı bilinçli farkındalık çalışmaları düzenlenebilir.

Bu çalışmaya katılan çocuklardan ebeveynleri hayatta olmayan çocukların sayıca azlığı nedeniyle bu değişken araştırmaya dahil edilememiştir. Bu çalışmanın benzeri tek ebeveynli çocuklarla gelecekteki araştırmalara konu olabilir. Gelişmiş ülkelerde bilinçli farkındalık temelli uygulamalar okullarda gerçekleştirilmektedir. Aynı şekilde ülkemizde de okul temelli öz- şefkat ve bilinçli farkındalık çalışmalarının yürütülebilmesi için hizmet ve politikalar üretilebilir. Bu sayede koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmalarının birçok çocuğa ulaşabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aktaş, A., ve Şahin, M. Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., ve Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli- Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması Mindfulness- Based Self Efficacy Scale- Revised (MSES-R): Turkish adaptation study. *Elementary Education Online*, 16(4), 1803-1815. Erişim, <http://ilkogretim-online.org.tr> doi: 10.17051/ilkonline.2017.342994
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B. ve Peters, J. R. (2012). *Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators*. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. doi:10.1080/17439760.2012.674548
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13(3), 195-199.
- Bluth, K., ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309.
- Boguls, S., Sijbers, G. F. ve Voncken, M. (2006). Mindfulness and task concentration training for social phobia: A pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 33–44.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M. ve Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive Care in Cancer*, 9, 112–123.
- Cayoun, B. A., Francis, S. E., Kasselis, N. ve Skilbeck C. (2012). *Mindfulness-Based Self Efficacy Scale - Revised. (MSES-R)*. Erişim, <http://www.mindfulness.net.au/mindfulness-based-self-efficacy-scale.html>

- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., ve Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health*, **20**(3), 141-147.
- Cicognani, E., Albanesi C., ve Zani, E. (2008). The impact of residential context on adolescents' subjective well being. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, **18**, 558-575.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575.
- Diener, E. (2009). *The Science Of Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener*. Dordrecht: Springer.
- Falkenstrom, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasi- experimental approach. *Personality and Individual Differences*, **48**, 305–310.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford press.
- Greeson, J.M. (2009). Mindfulness Research Update 2008. *Complementary Health Practice Review*, **14**(10), 10–18.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits—A meta- analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, **57**(1), 35–43. doi:10.1016/s0022-3999(03)00573-7.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon.
- Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I. ve Garland, E. L. (2015). A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, **86**, 332–337. doi:10.1016/j.paid.2015.06.033
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, **50**(2), 222-227.
- Hooker, K. E. ve Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt review*, **12**(1), 75-91.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. ve Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, **45**(8), 773– 777. doi:10.1016/j.paid.2008.08.005
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology, Quarterly*, **6**, 103-111.
- Ivens, J. (2007). The development of a happiness measure for schoolchildren. *Educational Psychology In Practice*, **23**(3), 221-239. Erişim: <http://dx.doi.org/10.1080/02667360701507301>

- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *37*(5), 711–720. doi:10.2224/sbp.2009.37.5.711
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. *New York: Delta*
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. ve Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, *8*(2), 163–190.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. ve Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: *Treatment outcomes and compliance*. *Clinical Journal of Pain*, *2*, 159–173.
- Kabat-Zinn, J., Massion, M. D., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E. ve Phert, L. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, *149*, 936–943.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1041–1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), University of Texas at Austin.
- Ludwig, D. S. ve Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, *300*(11), 1350–1352.
- Lutz, A., Dunne, J., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. In P. D. Zelazl, M. M. Moscovitch & E. Thompson (Eds.), *Cambridge handbook of consciousness* (pp. 449–551). New York: Cambridge University Press.
- Maddux, J. E. (Ed.). (1995). *Self-Efficacy Theory An Introduction*. New York: Plenum Press.
- Marat, D. (2003). Assessing self-efficacy and agency of secondary school students in a multicultural context: Implications for academic achievement. In *Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference, Auckland*, *18*, 2008.
- Miller, J. J., Fletcher, K. E. ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, *17*, 192–200.
- Morone, N., Greco, C. ve Weiner, D. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*, *134*, 310–319.

- Nanninga, H. R., ve Sizoo, M. D. B. B. (2007). Effectiviteit van mindfulnessstraining bij kinderen met een autismespectrumstoornis, een pilotstudie. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme*, **3**, 75-84.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, **2**(2), 85-102.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. ve Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, **41**, 139–154.
- Ozkan, O., Karatas, H. ve Ergin, A. (2018). İlkokul Öğrencilerinin Bilincli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, **12**(26):503-525.
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M. Ve Fráguas, S. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, **21**(4), 311-323.
- Salzberg, S. (2002). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications.
- Semple, R. J. ve Lee, J. (2007). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Anxious Children: A Manual For Treating Childhood Anxiety*. New Harbinger Publications.
- Snel, E. (2016). *Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli*, Pegasus Yayıncılık, İstanbul.
- Souza, L. K. D. ve Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, **26**(64), 181-188.
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, **50**(7), 1116–1119. doi:10.1016/j.paid.2011.01.037
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E. ve Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, **62**, 613–622.
- Strobel, M., Tumasjan, A. ve Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology* **52**, 43–48.
- Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy. In J. Yiend (Ed.), *Cognition, Emotion And Psychopathology*, 270–289. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının ve öz-yeterliklerinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **6**, 423-433.
- Telef, B.B. (2014). School Children's Happiness Inventory: The validity and reliability study, *International Online Journal of Educational Sciences*, **6** (1), 130-143.



- Thompson, M. ve Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, **13**(3), 395–407. doi:10.1177/1359104508090603
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **18** (4), 2502-2517.