



Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Benlik Algısı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi¹

Investigation of the Effect of Mindfulness Education Program on Self-perception Levels of Preschool Children

Sayfa | 3982

Ayşe AYDIN , Dr. Öğretim Görevlisi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, aaydin@mehmetakif.edu.tr

Saide ÖZBEY , Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, sozbey@gazi.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 30 Aralık 2024
Kabul tarihi - Accepted: 6 Ekim 2025
Yayın tarihi - Published: 28 Aralık 2025

¹ Bu araştırma ilk yazarın ikinci yazarın danışmanlığında hazırladığı doktora tezinin bir kısmından üretilmiştir. Aydın, A. ve Özbey, S. (2025). Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın okul öncesi dönem çocuklarının benlik algısı düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3982-4004.
DOI. 10.51460/baebd.1610121



Öz. Araştırmada Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın okul öncesi dönem çocuklarının benlik algısı düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma karma yöntem şeklinde planlanmıştır. Araştırmacının nicel kısmında ön test-son test, kalıcılık testi ve kontrol gruplu yarı deneysel desen, nitel kısmında ise durum çalışması modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu Burdur ilinin Bucak ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı iki ayrı anaokuluna giden 60-72 aylık 35 çocuktan oluşmuştur. Anaokulları basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle biri deney diğeri kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak, Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği, Öğretmen Görüşme Formu ve Araştırmacı Gözlem Notları kullanılmıştır. Araştırmada deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan "Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı" 8 haftalık bir süre boyunca haftanın 3 günü uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; Bilinçli Farkındalık Eğitim Programına katılan deney grubu çocukların benlik algısı düzeylerinin kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Nitel analiz sonuçlarına göre uygulanan eğitim programının çocukların benlik algısı düzeylerine yönelik olumlu katkılar sağladığı görülmüştür. Bu bulgular sonucunda okul öncesi eğitim kurumlarında günlük eğitim planlarına uyarlanabilen bilinçli farkındalık temelli eğitim programlarının kullanılması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, Benlik algısı, Okul öncesi, Program.

Abstract. The current study was designed to examine the impact of the Mindfulness Education Program on the self-perception levels of preschool children. The study employed the nested design, one of the mixed research methods. In the quantitative dimension of the study, a quasi-experimental design with pre-test, post-test and retention test, including a control group, was used, while the qualitative dimension employed the case study design. The study group consisted of 35 children aged 60-72 months attending two different independent kindergartens affiliated with the Ministry of National Education (MEB) in Bucak district of Burdur province. One of the two kindergartens was assigned as the experimental group and the other as the control group using the simple random sampling method. In the study, the Demoulin Self-Perception Scale, Teacher Interview Form and Researcher Observation Notes were used as data collection tools. In the study, the Mindfulness Education Program was implemented by the researcher for the experimental group for 8 weeks, 3 days a week. As a result of the study, it was found that the Mindfulness Education Program created a statistically significant difference in the self-perception levels of the experimental group children compared to the control group. According to the results of the qualitative analysis, the implemented education program was found to have positive contributions to the self-perception levels of children. In light of these findings, it is recommended to use mindfulness-based education programs that can be adapted into daily lesson plans in preschool education institutions.

Keywords: Mindfulness, Self-perception, Preschool, Program.



Extended Abstract

Introduction. For healthy self-development, it is important for children to understand themselves accurately, distinguish between themselves and others and accept themselves as a whole with both their strengths and weaknesses. Mindfulness is about consciously bringing your attention to the present moment with kindness, acceptance and curiosity. The mind, by its very nature, continuously produces thoughts just like a machine programmed to do so. If a person has negative thoughts about his/her self, these thoughts will generate new ones without slowing down. Children need to be taught how to manage their thoughts on their own. They should be taught that not every thought that crosses their mind should be believed, and that not every thought reflects the truth. Mindfulness is thought to be suitable for children who want to accept themselves as they are and increase their self-confidence (Snel, 2016). In this connection, the current study examined the effect of the Mindfulness Education Program, developed for preschool children, on their self-perception.

Method. The study employed the nested design, one of the mixed research methods. In the quantitative dimension of the study, a quasi-experimental design with pre-test, post-test and retention test, including a control group, was used, while the qualitative dimension employed the case study design. The study group consisted of 35 children aged 60-72 months attending two different independent kindergartens affiliated with the Ministry of National Education (MEB) in the first term of the 2021-2022 school year in Bucak district of Burdur province. For the inclusion of the children in the study, permissions were obtained from the Ministry of National Education and ethics committee approval was also obtained. In the experimental group, there are a total of 19 children, 9 girls (47%) and 10 boys (53%) and in the control group, there are a total of 16 children, 8 girls (50%) and 8 boys (50%). In the study, the Demoulin Self-Perception Scale for Children was used as the quantitative data collection tool, while the Teacher Interview Form and Researcher Observation Notes were used as qualitative data collection tools. The Mindfulness Education Program consists of 24 integrated activities. The program consists of four sub-themes: attention and focus, regulation of emotions and behaviours, self-compassion and awareness. The activities were prepared using activity types such as Drama, Games and Turkish etc. Each activity plan was structured to include three integrated activities, forming a half-day training session. The Mindfulness Education Program was implemented with the experimental group for 8 weeks, 3 days a week. No education program was applied to the control group.

Results. In the pre-test analyses, it was determined that there was no statistically significant difference between the mean scores taken by the experimental and control groups from the sub-dimensions of self-efficacy and self-esteem of the Demoulin Self-perception Scale for Children and from the whole scale. In the post-test analyses, the mean scores taken from the sub-dimensions of self-efficacy and self-esteem and the whole scale were found to vary significantly between the experimental and control groups in favour of the experimental group. According to the results of the retention test, there occurred no significant difference between the post-test mean scores and retention test mean scores taken from the sub-dimensions of self-efficacy and self-esteem and the whole scale. According to the qualitative analysis findings of the study, the implemented education program contributed to the children's ability to accept and love themselves, thank their bodies, show



self-compassion, take care of themselves, approach others with kindness and care about their own emotions and thoughts.

Discussion and Conclusion. The study showed that the Mindfulness Education Program supports the development of children's self-perception. In addition, according to the retention test results, the effect of the program continued in the subsequent period. The qualitative findings of the study support the quantitative findings. An analysis of the experimental group teacher's views on the implemented education program revealed that the program contributed to the development of self-compassion, better body perception, self-awareness and understanding of personal preferences in children. In the researcher's observations, it was seen that the program had positive effects on children, such as starting to notice signals from their bodies, sending themselves well wishes to overcome difficulties, focusing on what they could do instead of feeling upset when they couldn't do what others could and learning to think positively. In light of these findings, it is recommended to use mindfulness-based education programs that can be adapted into daily lesson plans in preschool education institutions.



Giriş

Benlik algısı, bireyin yaşamsal deneyimlerinden edindiği olumlu ve olumsuz tüm geri bildirimlerin sonucunda kendisi hakkında oluşturmuş olduğu düşünceler, duygular ve inançları kapsamaktadır (Demoulin, 2000). Temelleri erken çocukluk döneminde atılan olumlu benlik algısı; çocukların akademik, sosyal duygusal ve fiziksel gelişimleri için önem taşımaktadır (Acarbay, 2020). Okul öncesi dönem olumlu benlik algısının gelişiminde kritik öneme sahiptir. Bu nedenle bu yıllarda çocuğun çevresiyle yaşamış olduğu sosyal deneyimler benliğin içeriği ve değeri üzerinde belirleyici olmaktadır. Benlik gelişimi ailede başlamaktadır. Erikson'a göre sıfır bir yaş arasında çocuğun temel güven kazanımı kişiliğinin ve kimlik duygusunun temel unsurlarıdır. Bu dönemde, fiziksel ve duygusal ihtiyaçları ilgi, sevgi ve tutarlılıkla karşılanan bebekler kendilerine ve bakım verenlerine güvenmeyi öğrenirken ihtiyaçlarına duyarsız ve ilgisiz kalındığında bebek güvensizlik ve değersizlik duygusu yaşamakta ve benlik algısı olumsuz yönde gelişmeye başlamaktadır (Gander ve Gandiner, 2015; Harter, 2012).

Çocukların okul hayatına başlamasıyla benlik gelişiminde öğretmenleri ve arkadaş çevresi de etkili olmaktadır. Çocuklar bu yeni girdiği ortamdaki kişilerin ona karşı olan davranış ve tutumlarından kendisine ilişkin fikirler edinir. Başarılı olup olmadığı, arkadaşları tarafından kabul edilip edilmediğine dair yeni bilgiler edinmektedir. Okulda öğretmenlerin çocuklara bilerek veya bilmeyerek çeşitli isimler takması, öğrenciler arasında ayrımcılık yapmaları çocukların kendilerine ilişkin olumsuz bir algı oluşturmalarına sebep olabilir. Çocuklar özellikle yedi yaş civarında kendilerini bütünsel olarak değerlendirdiklerinden dolayı eğer bir konu ile ilgili kendileri hakkında olumsuz bir benlik imgesi oluşturlarsa diğer tüm konularda başarısız olduklarını düşünebilirler (Kızıltepe, 2020). Bu nedenle okul öncesi yaşlar sağlıklı bir benlik gelişimi için önemlidir.

Sağlıklı bir benlik gelişimi için çocukların kendilerini doğru tanımaları, kendisi ve öteki arasındaki ayrımı yapabilmeleri, güçlü ve zayıf yönleriyle bir bütün olarak kendilerini kabul edebilmeleri, kendilerini hayatın zorluklarıyla baş edebilecek yeterlikte görebilmeleri ve kendilerine güven duyabilmeleri önemlidir (Plummer, 2011). Sağlıklı benlik duygusu yeterince gelişemeyen çocuklar öğrenmeye karşı daha isteksiz olabilmektedirler. Başarısızlık korkusu nedeniyle yeni şeyler denemekten kaçınabilirler. Eleştirilere karşı aşırı duyarlı oldukları için kolayca hayal kırıklığına uğrarlar ve çabuk vazgeçerler. Olumlu benlik algısı olan çocuklar ise kendilerinden hoşnutturlar, kendilerine ilişkin değerlendirmeleri olumlu yöndedir. Bu çocuklar öğrenmeye isteklidirler, zorluklarla mücadele etmeyi severler. Dikkatlerini çalışmalarına yoğunlaştırabilirler, başarısızlıklarından dersler çıkarır, güçlü ve zayıf yönlerini iyi tanırlar. Yapılan eleştiriler karşısında hemen güvenlerini kaybetmezler, grup etkinliklerine katılmaktan ve insanlarla bir arada olmaktan keyif alırlar (Acarbay, 2020; Özbey, 2022).

Erken çocukluk yıllarında güçlü ve sağlıklı benlik gelişiminin desteklenmesi öncelikli olarak ilkokul yaşamı ve sonrasında tüm yaşam karşısında getiri sağlayan bir potansiyele sahiptir (Dubois, 2003). Bu nedenle okul öncesi eğitim programları çocukların bilişsel açıdan donanımlı ve sosyal duygusal açıdan yeterli bireyler olmasını desteklerken aynı zamanda çocukların gerçekçi ve olumlu bir benlik algısı geliştirmelerine de destek olmalıdır (Turaşlı ve Zembat, 2013).



Son yıllarda çocukların bütüncül eğitimine artan ilgiyle birlikte bilinçli farkındalığa dayalı programlar ve uygulamalar çocukların sosyal duygusal becerileri ve öz düzenleme kapasitelerini geliştirmek amacıyla okullarda giderek daha fazla kullanılmaya başlanmıştır (Khng, 2022; Yaari vd., 2019). Araştırmalarda bilinçli farkındalık eğitim programlarına katılan çocukların sosyal yeterlilik ve öz düzenleme becerilerinin arttığı (Flook vd. 2015; Kim vd., 2020; Kulick, 2019; Schonert-Reichl, 2015; Viglas ve Pearlman, 2018) problem davranışların azalıp ve duygu düzenleme becerilerinin geliştiği (Willenbrink, 2018; Yıldızhan, 2019) görülmüştür.

Kökleri Budist felsefesine dayanan bilinçli farkındalık, nezaket, kabul ve merak gibi özellikleri kişinin içinde taşıyarak dikkatini bilinçli bir şekilde şimdiki ana getirebilmesi anlamına gelmektedir (Alidina, 2019). Bilinçli farkındalık bireyin şimdiki anın içerisinde yaşarken düşüncelerinin ve davranışlarının farkında olması olarak ifade edilen benzersiz bir bilinç kapasitesidir (Lawlor vd., 2014). Bilinçlilik hali hayatın yoğun koşturmacası içinde çoğu zaman sekteye uğramaktadır. Modern dünyanın insana sunmuş olduğu olanaklar artmış olsa da hayatın ritmi bir hayli hızlanmıştır. Çocukların günlük yaşamları, düzenleme becerisi gerektiren birçok olayı içermektedir. Yapılması beklenen görevlerin ve sürekli bir aktiviteden bir diğerine geçişlerin, yoğun akademik bilgilerin baskısı altında başarısız olan ya da sürekli en iyisi olma zorunluluğu hisseden çocuklar yüksek bir kaygı yaşamaktadır (Kaiser Greenland, 2020; Sajanemi vd. 2015 akt. Nieminen ve Sajanemi, 2016; Zimmerman, 2018).

Bu beklentileri karşılayamayan çocukların benlikleri stres altındayken benliğe yönelik yapılan eleştiriler çocukların duygusal ve fiziksel sağlıkları için zararlı olabilmektedir. Bilinçli farkındalık felsefesinde önemli bir yeri olan *öz şefkat* kavramı çocukların zor zamanlarında, başarısızlıklarında kendilerine duygusal anlamda anlayışlı ve nazik olmasını içermektedir (Atalay, 2019). Öz şefkat; çocukların kendilerine iyi davranması, kusurlarına ve eksikliklerine hoşgörü ile yaklaşması demektir. Başlarına gelen herhangi bir üzücü olayda ya da başarısızlık durumunda dünyada bu zorlanmayı yaşayan tek kişi olmadığını bilincinde olmasıdır (Germer, 2020).

Bebeklikten itibaren ihtiyaçları ihmal edilen, yeterince sevgi ve şefkat görmeyen çocukların kendilerine dair algıları olumsuz şekillenebilir. Kendilerini yetersiz, değersiz ve seilmeye layık olmadıkları şeklinde değerlendirebilirler (Kabat Zinn, 2019). Zihinlerinin yapmış oldukları bu değerlendirmeleri ise benliklerinin gerçek özellikleriymiş gibi düşünebilirler (Ciarrochi ve Blackledge, 2006). Bilinçli farkındalık uygulamaları kişinin kendisine nazik olmasını ve olumsuz özelliklerini düşünürken dikkatli olmasını gerektirmektedir. Bu uygulamalarda çocukların olumsuz düşüncelerinin doğruluğuna ya da yanlışlığına bağlı kalmadan düşüncelerini sadece birer düşünce olarak kabul etme becerisi gelişmektedir. Duygu ve düşüncelerin zihinden gelip geçmesine izin verilirken düşünceler iyi ya da kötü olarak nitelendirilmemektedir. Düşüncelere müdahale edilmeksizin sakince düşünceler gözlemlenmektedir (Uzun, 2020). Bu gözlemlenme esnasında takınılan tutum; açık, cömert ve nezaketlidir (Kabat-Zinn, 2019).

Çoğu insan rahatsız edici düşüncelerini durdurabileceğini düşünür. Ya da bu tip düşüncelerin yaratmış olduğu problemleri zihninde evirip çevirerek çözebileceğini düşündüğü bir yanılgı içerisine girer. Çocuklara erken yaşlardan itibaren düşünceleri ile kendi başlarına nasıl başa çıkabileceklerinin öğretilmesi gerekmektedir. Zihinlerinden geçen her düşünceye inanmamaları gerektiği örneğin



“başaramayacağım” düşüncesinin doğru olmadığı ya da düşünülen şeylerin örneğin “yeterince zeki değilim” düşüncesinin benliklerine yönelik bir gerçeği yansıtmadığı öğretilmelidir (Snel, 2016). Bilinçli farkındalık uygulamaları çocukların iç ve dış dünyalarındaki olup bitenleri daha iyi fark etmelerini sağlayarak sorunlarını anlamlandırabilmelerine yardımcı olmaktadır (Kaiser Greenland, 2020). Bu uygulamalar yoluyla çocuklar kendilerine karşı acımasız bir tutum içerisinde olduklarında çeşitli rahatlatıcı sözcük kalıpları belirleyerek onları söyleyebilmeyi örneğin “Kendine karşı nazik ol.” diyebilmeyi ya da bir hata yaptığında kendisine karşı daha bağışlayıcı bir tutum içerisinde olabilmeyi öğrenmektedir (Germer, 2020).

Okul öncesi dönemde bilinçli farkındalık eğitimleri ile çocukların bedenlerini, duygularını, düşüncelerini fark etmesi ve kendilerine ilişkin öz farkındalıklarının artırılması amaçlanırken (Tang vd., 2015) bu süreçlerin olumlu benlik algısının gelişmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Alan yazına bakıldığında okul öncesi dönemde bilinçli farkındalık uygulamalarının çocukların benlik algısı üzerindeki etkisini konu alan çok sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Ayrıca Türkiye’de bilinçli farkındalık eğitim programının erken çocukluk döneminde çocukların benlik algısı düzeylerine etkisini inceleyen bir araştırmanın olmadığı görülmüştür. Araştırmada uygulanan eğitim programının çocukların kendi kültürlerine uyumlu şekilde oluşturulmasıyla yapılacak olan çalışmalarına rehber olması beklenmektedir. Bu araştırmada okul öncesi dönem çocukları için hazırlanan Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının çocukların benlik algıları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

- Deney ve kontrol gruplarının Demoulin Benlik Algısı Ölçeğinden aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
- Deney grubundaki çocukların Demoulin Benlik Algısı Ölçeğinden aldıkları ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Kontrol grubundaki çocukların Demoulin Benlik Algısı Ölçeğinden, aldıkları ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Deney ve kontrol grubundaki çocukların Demoulin Benlik Algısı Ölçeğinden elde edilen son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
- Demoulin Benlik Algısı Ölçeğine ilişkin son test-kalıcılık testleri arasında anlamlı farklılık bulunmakta mıdır?
- Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı’na yönelik öğretmen görüşleri nedir?
- Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı’na yönelik araştırmacı gözlemleri nasıldır?

Yöntem

Araştırma modeli

Araştırmada karma araştırma desenlerinden iç içe desen kullanılmıştır. İç içe desende araştırmacı deneysel bir çalışma gibi nicel bir çalışmanın içerisine nitel bir çalışma ekleyebilir. Burada amaç genel deseni desteklemektir. Tek veri setinin yeterli olmadığı ve farklı soru tiplerinin açıklanması gerektiği durumlarda kullanılmaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Karma yöntem yaklaşımına uygun olarak hazırlanan bu çalışmanın nicel boyutu Ön Test-Son Test, Kalıcılık Testli ve Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Desen”, nitel boyutu durum çalışması deseniyle gerçekleştirilmiştir.



Durum çalışması, sınırları belirli olan bir sistemin derinlemesine betimlenmesi ve buna yönelik sonuçların ortaya konulmasıdır (Merriam, 2018).

Çalışma grubu

Araştırmmanın çalışma grubu Burdur ilinin Bucak ilçesinde 2021-2022 eğitim dönemimin ilk yarısında MEB bünyesinde iki farklı anaokuluna giden amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiş 60-72 ay aralığında olan 35 çocuktan oluşmaktadır. Deney grubunda 19 kontrol grubunda ise 16 çocuk bulunmaktadır. Araştırma için Gazi Üniversitesi Etik Kurulundan 18.05.2021 tarihli 09 sayılı etik kurul ve MEB izni alınmıştır.

Veri toplama araçları

Demoulin Çocuklar İçin Benlik Algısı Ölçeği

Demoulin'in (1995-1998) Demoulin Çocuklar İçin Benlik Algısı Ölçeğinin, Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması Turaşlı (2006) tarafından 6 yaş grubu 170 çocuktan elde edilen veriler ile hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa ve Spearman katsayıları .885, Guttman katsıysı .880 bulunmuştur. Ölçeğin kriter geçerliği için, çocukların benlik algısı düzeylerini belirlemeye yönelik aynı özellikte bir ölçme aracı olmadığı için, "Marmara Sosyal Duygusal Uyum Ölçeği" ve "Marmara İlköğretime Hazır Oluş Ölçeği" kriter geçerliliği için 6 yaş grubu çocuklarına uygulanmış ve korelasyonları hesaplanmıştır. Tüm sonuçlar değerlendirildiğinde "Demoulin Çocuklar İçin Benlik Algısı Ölçeği"nin tüm ölçek puanları ve alt boyutları arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. "DeMoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği"nin orijinali 30 maddeden oluşmaktadır. Turaşlı (2006) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarında bir madde istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı için alt ölçek kapsamından çıkarılmış ve ölçeğin toplamı 29 maddeye indirgenmiştir. Ölçek "öz yeterlilik" ve "öz-saygı" olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçek "....olduğunda benhissederim." şeklindeki sorulardan oluşmaktadır. Uygulama süreci araştırmacı ve çocuğun sessiz bir ortamda birebir görüşmesi ile gerçekleşmektedir. Görüşmeler ortalama 20 sürmektedir. Çocuğa çeşitli yüz ifadelerinin olduğu cevap kağıdı ve renkli kalemler verilir. Çocuğa yöneltilen soruda belirtilen durumla ilgili duygularını en iyi yansıttığına inandığı yüz ifadesini boyaması istenir. Her bir cevap için, yüz ifadeleri birden üçe kadar puan içermektedir. Hesaplama yapılırken çocuğun seçmiş olduğu yüz ifadesinin puan değeri verilir. Ardından bu cevapların birbirleriyle uyumlu olup olmadığı karşılaştırılır.

Öğretmen görüşme formu

Araştırmada deney grubu öğretmeninin uygulamaya dair görüşlerini almak üzere açık uçlu soruların yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda uygulanan eğitim programının çocukların benlik algısı, akran ilişkileri üzerindeki etkilerine ilişkin sorular bulunmaktadır. Deney grubu öğretmenine yöneltilen sorulardan bir kaçışunlardır: "Uygulanan eğitim programının çocukların kendilerini tanımaları (fark etmeleri) üzerinde nasıl etkileri olduğunu düşünüyorsunuz?", "Uygulanan eğitim programının çocukların kendilerini kabul etmeleri ve kendilerini sevmeleri üzerinde ne gibi etkileri olduğunu düşünüyorsunuz?" "Uygulanan eğitim



programının çocukların duygularını tanımlayabilme, uygun şekilde ifade edebilme, davranışlarını düzenleyebilme üzerinde ne gibi etkileri olduğunu düşünüyorsunuz?”

Araştırmacı gözlem kayıtları

Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın uygulama aşamasında araştırmacı, eğitim programını uygularken aynı zamanda sınıf içerisinde *Yapılandırılmamış ve Katılımcı Gözlemci* tekniği ile gözlem yapmıştır. Yapılandırılmamış gözlem tekniği, gözlem öncesi herhangi bir yapılandırılmaya gerek duyulmadan yapılmaktadır. Not alma veya günlük tutma şeklinde yapılır. Katılımcı gözlemci tekniği ise, gözlemcinin gözlem yaptığı gruba, grup üyesi gibi etkili ve tam olarak katılması söz konusudur (Büyüköztürk vd., 2018). Buna göre araştırmacı eğitim programının etkinliklerini uyguladığı 8 hafta boyunca haftada 3 yarım gün olmak üzere etkinlikler esnasında çocukları gözlemlemiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın temaları çerçevesinde Bilinçli Farkındalığa sahip olan bir çocukta olması beklenen davranışlar ve programın çocuklar üzerindeki etkileri gözlemlenmiştir. Gözlem verileri not alma yöntemi ile kaydedilmiştir. Programın uygulanma aşamasında gözlem verileri küçük ipuçları şeklinde alınmıştır. Uygulama sonrasında ise boş bir sınıfa geçilerek ayrıntılı şekilde gözlem notları tutulmuştur.

Bilinçli farkındalık eğitim programının hazırlanması ve uygulanma süreci

Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın felsefesi dikkate alındığında eğitim programı oluşturulurken; Albert Bandura'nın öz yeterlilik ve öz yansıtma kavramları, Lev Vygotsky'in zihinsel yetileri arttırmak için zihin araçları, Mihaly Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı ve Howard Gardner'ın Çoklu Zeka Kuramının kişilerarası zeka ve öze dönük zeka alanlarından yararlanılmıştır. Ayrıca Rudolf Steiner'in çocuğu bir bütün olarak algılayan bakış açısından ve Maria Montessori'nin duyguların eğitilmesi felsefesinden hareketle eğitim programının kuramsal temelleri oluşturulmuş ve bilinçli farkındalık ile ilgili yurt içi ve yurt dışı alanyazın taraması yapılmış ve edinilen tüm bu bilgilerle programın temaları oluşturulmuştur.

Programın kuramsal temelleri oluşturan Akış Kuramına göre bilinci yönetebilmek için bireyin dikkatini amacına uygun şekilde odaklayabilmesi, dikkat dağıtıcıları göz ardı edebilmesi çok önemlidir (Csikszentmihalyi, 2020). Bu kuramdan hareketle programın çocukların dikkat ve odaklanma becerilerinin gelişimi için dikkat ve odaklanma temaları oluşturulmuştur. Program hazırlanırken Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'nın *öz yansıtma* ve *öz yeterlik* kavramları da önemli yer tutmuştur. Kurama göre birey kendisini tanımaya başladıkça kendi bilişsel süreçlerini de değerlendirebilecektir. Böylece bir işin üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin fikirleri de gelişecektir. Bu nedenle bireyin kendini tanıması ve doğru bir şekilde değerlendirmesi ve kendine yönelik gerçekçi inançlar geliştirmesi hayattaki başarısı için çok önemlidir (Erdamar Koç, 2011). Program oluşturulurken çocukların kendilerini fiziksel ve duyuşsal yönden tanıma ve fark etme becerilerini geliştirecek etkinliklerin yer almasına dikkat edilmiştir.

Vygotsky'nin ileri düzey zihinsel araçlar olarak tanımladığı zihinsel işlevler; aracılı algı, odaklanmış dikkat, bilinçli bellek ve mantıksal düşünmeden oluşmaktadır (Bodrova ve Leong, 2010). Programda çocukların üst bilişsel düşünme süreçlerinin destekleneceği bilişsel esneklik, pozitif



düşünce gibi alt temalara yer verilmiştir. Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı oluşturulurken eğitim programının felsefesinin çağdaş okul öncesi yaklaşımlarından Waldorf ve Montessori yaklaşımları ile örtüştüğü görülmüştür. Bilinçli farkındalık uygulamalarında bireyin bedeni, kalbi ve zihni ile mevcut ana gelmesi amaçlanarak; beden, zihin ve kalbin bir arada ve uyumlu birlikteliğinden doğan bir farkındalık hali amaçlanmaktadır. Waldorf Yaklaşımı'ndan hareketle çocuğun bütüncül bir şekilde gelişmesini sağlayacak; duyu, beden, duygu ve düşünce farkındalığı etkinliklerine yer verilmiştir. Mevcut anın deneyimlenmesi için çocuğun duyularının eğitilmesi önemlidir. Montessori Eğitim Yöntemi'nde önemli bir yere sahip olan duyu eğitimi için alt temalar belirlenmiştir. Son olarak programın oluşturmada Gardner'ın Çoklu Zeka Kuramından yararlanılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı 24 etkinlikten oluşmaktadır. Programı oluşturan temalar: dikkat ve odaklanma, duygu ve davranışların düzenlenmesi, öz şefkat ve farkındalıktır. Etkinlik planları bütünleştirilmiş üç etkinlik planını içermekte ve yarım günlük eğitim akışını kapsamaktadır. Etkinlik Türleri çoğunlukla drama, Türkçe dil, oyun çerçevesinde hazırlanmıştır. Tüm program süresince etkinliklere geçmeden önce nefes ya da ses farkındalığı çalışmaları yapılmıştır. Etkinlikler bittikten sonra ise çocuklarla kendilerine ve sevdiklerine iyi dilekler gönderdikleri "iyi dilek gönderme oyunu" oynanmıştır. Soyut kavramların açıklanması için çeşitli görseller ve analogilerden yararlanılmıştır. Hazırlanan eğitim programı okul öncesi eğitim alanında çalışan iki akademisyen, bilinçli farkındalık alanında çalışan bir akademisyen olmak üzere toplamda üç uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen görüşler sonucunda programa son hali verilmiştir.

Uygulayıcı güvenilirliği için konu alanı üç uzmanın belirlemiş olduğu iki etkinlik planı araştırmacının ilk yazarı tarafından okul öncesi eğitim alan altmışaltı aylık bir çocuk ile birlikte gönüllük esasına uygun olarak gerçekleştirilmiş ve etkinlik uygulaması video kaydına alınmıştır. Kayda alınan video araştırmacılar tarafından izlenmiş gerekli düzeltmeler yapılarak etkinlik uygulaması tekrar gerçekleştirilmiştir. İkinci kez kayda alınan etkinlik uygulaması konu alanı iki uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen geri bildirimler sonucunda gerekli düzenlemeler yapılarak pilot uygulama aşamasına geçilmiştir. Pilot uygulama, bir ilköğretim okulunun anasınıfına devam eden 60-72 ay aralığında olan sekiz çocuk ile yapılmıştır. Pilot çalışma için 24 etkinlik planının 10 tanesi seçilmiş ve çocuklara uygulanmıştır. Pilot çalışma sırasında uygulanan etkinliklerin video kaydı alınarak izlenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılarak esas çalışmaya geçilmiştir Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı deney grubuna sekiz hafta süresince haftada üç gün uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim programı uygulamasında bulunulmamıştır. Tablo 1 de Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının içeriği verilmiştir.



Tablo 1
 Bilinçli farkındalık eğitim programının içeriği

Haftalar	Etkinlik Adı	Temalar
1	Bedenini ve Sesleri Fark et Bedenini ve Nefesini Fark et Gördüklerini ve Dinlediklerini Fark Et	Dikkat ve Odaklanma, Farkındalık Farkındalık Dikkat ve Odaklanma, Farkındalık
2	Gördüklerini ve Dokunduklarını Fark Et Kaplumbağanın Yolculuğu Yediklerini Fark Et ve Şükret	Farkındalık Dikkat ve Odaklanma, Farkındalık Farkındalık, Öz Şefkat
3	Duyularını Fark Et Gördüklerini ve Bedenini Fark Et Dokusunu Fark Et	Farkındalık Dikkat ve Odaklanma, Farkındalık Dikkat ve Odaklanma, Farkındalık
4	Dinlediklerini (İletişim) Fark Et Kendini Tanı ve Bedenine Nazik Ol Nazik ve İyi Yürekli Ol	Dikkat ve Odaklanma, Farkındalık Öz Şefkat ve Farkındalık Öz Şefkat
5	Nazik ve İyi Yürekli Ol Nazik Ol ve Affet Kendini Tanı ve Kabul Et	Öz Şefkat Öz Şefkat Öz Şefkat
6	Duyularını Fark Et Nefesini ve Duyularını Fark Et Duyularını Fark Et	Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi Farkındalık, Duygu Düzenleme Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi
7	Duyularını Fark Et Duyularının Kontrolü Bende Düşüncelerini Değiştir	Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi, Öz Şefkat Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi Farkındalık, Dikkat ve Odaklanma
8	Duyular Paylaşıncı Güzel Renkli Şişeler Hazineye Giden Yol	Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi, Öz Şefkat Dikkat ve Odaklanma Farkındalık, Öz Şefkat, Duygu ve Davranışların Düzenlenmesi

Verilerin toplanması

Nicel verilerin toplanması

Araştırmada Demoulin Benlik Algısı Ölçeği program öncesi ve sonrasında sessiz bir ortamda araştırmacı ve çocuğun birebir görüşmesiyle çocuklar tarafından doldurulmuştur. Ayrıca deney grubundan 8 hafta sonra tekrar ölçüm alınarak programın kalıcılık etkisi sınanmıştır.

Nitel verilerin toplanması

Çalışmanın nitel boyutunda kullanılmak üzere, eğitim programı boyunca çocuklar araştırmacı tarafından gözlemlenmiş ve gözlem notları kaydedilmiştir. Araştırmacı etkinlikler esnasında aldığı kısa notları etkinlik biter bitmez ayrıntılı bir şekilde kayıt altına almıştır. Bunun yanı sıra eğitim programı uygulaması bittikten sonra deney grubu öğretmenleriyle uygulanan eğitim programına ilişkin görüş ve düşüncelerini almak amacıyla yarı yapılandırılmış sorular çerçevesinde 50 dakika süren yüz yüze bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşme kayda alınmıştır.



Verilerin analizi

Bu araştırmada verilerin analizi, nicel verilerin analizi ve ardından nitel verilerin analizi olarak iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Nicel verilerin analizinde öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için tanımlayıcı istatistik tekniklerinden basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Bu değerlerin +1.0 ve -1.0 aralığında olması dağılımın normal olduğunun göstergeleridir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Yapılan çalışmada ölçme araçlarından elde edilen verilerin normalliğine ilişkin analiz sonuçlarında değerlerin hepsinin + 1.0 ve - 1.0 aralığında olmadığı görülmüştür. İkili karşılaştırma yapılan gruplarda grup sayıları 30 kişiden az olduğu için analizlerde nonparametrik testler kullanılmıştır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2007). Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın çocukların benlik algısı düzeylerine etkisini saptamak amacıyla ölçeğe ilişkin ön test-son test puanlarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U-Testi; ön test ve son test puanları ve son test ve kalıcılık testi arasındaki farkı belirlemek amacıyla da Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Araştırmanın nitel verilerini elde etmek amacıyla eğitim programının uygulaması sonrasında deney grubu öğretmenlerin eğitim programına yönelik görüşlerine ve araştırmacı gözlemlerine tematik analiz yöntemi ile ulaşılmıştır. Tematik analiz, veri setindeki tekrarlayan anlam örüntülerini bulmak için yapılan bir analiz türüdür (Braun ve Clarke, 2019). Araştırmada ilk olarak öğretmen görüşme formuna ait veriler tematik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde görüşmenin ses kaydı dinlenerek araştırmacı tarafından veriler yazılmıştır. Yazılmış olan görüşme kaydı tekrar tekrar okunarak anlamlı bölümler işaretlenmiş ilk kodlar yazılmıştır. Oluşturulan kodlardan birbiriyle anlamlı örüntü oluşturanlar bir araya getirilerek *kendini kabul ve öz farkındalık* olmak üzere iki alt tema belirlenmiştir. Oluşturulmuş olan alt temaların, kodlanmış veri içeriğiyle ve veri setiyle uyumu kontrol edildikten sonra elde edilen iki alt tema sadeleştirilerek veriler *benlik algısı* olarak tek temada toplanmıştır. Araştırmacı gözlemleri de dikkatle okunarak ve aynı işlemlerden geçmiştir. Araştırmada gözlem notları ifade *Gözlem 1, Gözlem 2* şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca görüşmelerden ve gözlemlerden elde edilen verilerde çocukların isimleri yerine kod isim kullanılmıştır.

Güvenirlilik ve geçerlik

Araştırmanın nicel boyutunda eğitim programı uygulamasına geçmeden *iç geçerliği* sağlamak için çocukların eğitim kurumlarının, ailelerinin sosyo ekonomik durumlarının ve çocukların yaşlarının benzer olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca *uygulayıcı güvenirliliği* sağlanmıştır. *Dış geçerliği* etkileyebilecek faktörlerden *denenme etkisine* yönelik olarak araştırmacı çocukların her zaman eğitim gördükleri sınıf ortamında etkinlikleri günlük eğitim akışlarıyla bütünleştirilmiş bir şekilde gerçekleştirmiştir. Araştırmanın nitel kısmında geçerlik ve güvenirliliğin sağlanması için *üçgenleme* stratejisi kullanılmıştır. Üçgenleme, çeşitli veri kaynaklarından veya farklı kişilerden edinilen verilerin doğrulamasının yapılmasıdır. Veri toplamada üçgenleme yönteminin kullanılması görüşme, gözlem ve doküman incelemesinden yararlanmayı içermektedir (Creswell ve Plano Clark, 2015; Merriam, 2018). Bu araştırmada öğretmen görüşmesi, araştırmacı gözlemleri ile birden fazla veri toplama yöntemi bir arada kullanılmıştır. Ayrıca çalışma kapsamında deney grubu öğretmeni ile yapılan elli dakikalık görüşme sonrası tekrar görüşülerek analizler ile ilgili katılımcı onayı alınarak *katılımcı doğrulaması* yapılmıştır.



Bulgular

Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın çocukların benlik algısı düzeylerine etkisine ilişkin bulgular nicel ve nitel olmak üzere iki ayrı başlık altında verilmiştir

Sayfa | 3994

Nicel Bulgular

Deney ve kontrol grubu ön test analizleri

Tablo 1'de Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeğinden elde edilen ön test puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 1

Deney ve kontrol grubundaki çocukların Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği ön test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları

Ölçek	Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	P
Öz yeterlilik	Deney	19	19.55	371.50	122.500	.333
	Kontrol	16	16.16	258.50		
Öz saygı	Deney	19	20.29	385.50	108.500	.151
	Kontrol	16	15.28	244.50		
Benlik Algısı	Deney	19	19.87	377.50	116.500	.243
	Kontrol	16	15.78	252.50		

* $p < .05$

Tablo 1 incelendiğinde deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeğinin, *öz yeterlilik*, *öz saygı* alt boyutları ve benlik algısı toplam puanlarından elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Deney ve kontrol grubu son test analizleri

Tablo 2'de Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeğinden elde edilen son test puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2

Deney ve kontrol grubundaki çocukların Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği son test puanlarına ilişkin mann-whitney u testi sonuçları

Ölçek	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	P
Öz yeterlilik	Deney	19	21.95	417.00	77.000	.012*
	Kontrol	16	13.31	213.00		
Öz saygı	Deney	19	23.66	449.50	44.500	.000***
	Kontrol	16	11.28	180.50		
Benlik Algısı	Deney	19	23.26	442.00	52.000	.001**
	Kontrol	16	11.75	188.00		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı ölçeğinin; öz yeterlik ($U=77.000$, $p<0.05$), öz saygı ($U=44.500$, $p<0.001$) alt boyutları ile benlik algısı toplamından ($U=52.000$, $p<0.01$) elde edilen son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu sonuca göre Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının çocukların benlik algılarını geliştirmekte etkili olduğu görülmektedir.

Deney grubu ön- son test analizleri

Deney grubu çocuklarının Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeğinden almış oldukları ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılmasını gösteren Wilcoxon İşaretleri Sıralar Testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3

Deney grubundaki çocukların DeMoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği ön test- son test puanlarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

Ölçekler	Sontest-Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Topl.	Z	P
Öz yeterlilik	Negatif Sıralar	3	6.50	19.50	-2.894	0.004**
	Pozitif Sıralar	15	10.10	151.50		
	Eşit	1				
Öz saygı	Negatif Sıralar	1	2.00	2.00	-3.544	0.000***
	Pozitif Sıralar	16	9.44	151.00		
	Eşit	2				
Benlik Algısı	Negatif Sıralar	1	3.50	3.50	-3.580	0.000***
	Pozitif Sıralar	17	9.85	167.50		
	Eşit	1				

** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 3’e göre eğitim programı uygulamasına katılan deney grubu çocuklarının Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeğinin öz yeterlilik ($z=-2.894$, $p<.01$), öz saygı ($z=-3.544$, $p<.001$) ve benlik algısı toplamından ($z=-3.580$, $p<.001$) almış oldukları ön-test ve son-test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamalarını incelendiğinde bu farklılığın pozitif sıralar lehine yani son test lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre uygulanan Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının çocukların benlik algılarının gelişiminde etkili olduğu görüşmüştür.

Kontrol grubu ön - son test analizleri

Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılmasını gösteren Wilcoxon İşaretleri Sıralar Testi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.



Tablo 4.

Kontrol grubundaki çocukların Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği ön test- son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları

Ölçekler	Sontest-Öntest	<i>n</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>Sıra Topl.</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Öz yeterlilik	Negatif Sıralar	8	6.00	48.00	-0.687	0.492
	Pozitif Sıralar	7	10.29	72.00		
	Eşit	1				
Öz saygı	Negatif Sıralar	6	4.92	29.50	-1.455	0.146
	Pozitif Sıralar	8	9.44	75.50		
	Eşit	2				
Benlik Algısı	Negatif Sıralar	5	7.80	39.00	-1.199	0.231
	Pozitif Sıralar	10	8.10	81.00		
	Eşit	1				

$p>.05$

Tablo 4'e göre kontrol grubundaki çocukların Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeğinin, öz yeterlilik ($z = -0.687$, $p>.05$), öz saygı ($z = -1.455$, $p>.05$) alt boyutları ve benlik algısı toplamından ($z = -1.199$, $p>.05$) elde edilen ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Deney grubu son test - kalıcılık testine ilişkin bulgular

Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği son test ve kalıcılık testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 5.

Deney grubu Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği son test ve kalıcılık testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları

Ölçekler	KalıcılıkTesti- Son Test	<i>n</i>	<i>Sıra Ort.</i>	<i>Sıra Topl.</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Öz yeterlilik	Negatif Sıralar	4	5.63	22.50	-1.638	0.101
	Pozitif Sıralar	9	7.61	68.50		
	Eşit	6				
Öz saygı	Negatif Sıralar	8	5.63	45.00	-1.137	0.256
	Pozitif Sıralar	3	7.00	21.00		
	Eşit	8				
Benlik Algısı	Negatif Sıralar	5	10.70	53.50	-0.377	0.706
	Pozitif Sıralar	10	6.65	66.50		
	Eşit	4				

$p>0.05$

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubu çocuklarının Demoulin Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeğinin öz yeterlilik ($z = -1.638$, $p>0.05$), öz saygı ($z = -1.137$, $p>0.05$) ve benlik algısı toplam ($z = -0.377$, $p>0.05$) elde edilen ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. Aydın, A. ve Özbey, S. (2025). Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın okul öncesi dönem çocuklarının benlik algısı düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3982-4004. DOI. 10.51460/baedb.1610121



p>0.05) son test puanlarının kalıcılık testi puanlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç uygulanan programın çocukların benlik algısı üzerindeki etkisinin sonraki süreçte de devam ettiğini göstermektedir.

Nitel bulgular

Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın öğretmen görüşmeleri ve araştırmacı gözlemlerine ilişkin bulgular paylaşılmıştır.

Öğretmen görüşmelerine yönelik bulgular

Deney grubu öğretmenin uygulanan eğitim programına dair görüşleri temel alınarak görüşme sorularına vermiş oldukları yanıtlar analiz edilmiştir. Elde edilmiş olan bulgular benlik algısı teması çerçevesinde sunulmuştur. Deney grubu öğretmenin uygulanan eğitim programının çocukların benlik algıları üzerindeki etkisine ilişkin görüşleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Deney grubu öğretmenin Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının çocukların benlik algıları üzerindeki etkisine ilişkin görüşleri

Tema	Kodlar
Benlik algısı	• Bedenini fark etme • Bedenine teşekkür etmesi • Kendisine şefkat gösterebilmesi • Kendini sevmek • Kendini kabul • Kendini değerli hissetme • Diğer insanlara nezaketle yaklaşma • Çekingen olan çocuklarda duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilme • Kendisini ortaya koyması gerektiği yerde sağlıklı şekilde ortaya koyma • Kendi duygu ve düşüncelerini önemseme

Tablo 6'ya göre deney grubu öğretmeni uygulanmış olan eğitim programının çocukların kendilerini kabul etmeleri ve sevebilmeleri üzerinde; bedenine teşekkür etme, kendisine şefkat gösterebilme, kendisini önemseme, diğer insanlara nezaketle yaklaşma, kendi duygu ve düşüncelerini önemseme becerilerine yönelik katkılar sağladığını belirtmiştir.

Benlik algısı temasına ilişkin deney grubu öğretmenin görüşleri şu şekildedir:

“ Bu kendini kabul etmek gerçekten aslında zor bir şey, etkinlikler üzerinden gidecek olursak el ele tutuşup iyi dilekler gönderme halkanız vardı. Bu halka da önce kendine kendi vücuduna iyi dileklerde bulunuyorlardı. Teşekkürler gönderiyorlardı. Gözlerine, ayaklarına teşekkür ediyorlardı. Tüm bedeninde organlarının farkında olup bunu kabulleniyorlardı. Sonra içe dönüp hissiyatlarına bakıyorlardı. Kendime şefkatli olmalıyım “canım kendim” diye kendine sarılması gün sonunda kendine şefkatli davranıp.. Gün sonunda kendine sarılıp canım kendim diye çocuklarımdan kendini sevdiğini gördüm.



"V..., bu eğitim programı sonrasında kabak çiçeği gibi açıldı diye bir tabir vardır ya, zamansal olarak çok güzel denk geldi. Çünkü 2 ay boyunca haftanın 3 günü çalışmak olumlu sonuçlar verdi. Özellikle V... de, H... de, H... her şeyin farkındaydı fakat duygu ve düşüncelerini dile getirme konusunda tutuyordu kendini artık o da parmağı hiç havadan inmiyor, ya da kendini ortaya koyması gerektiğinde bu iki çocuğumuz da artık rahat bir şekilde kendilerini ifade ediyorlar/kendilerini sağlıklı bir şekilde ortaya koyuyorlar."

"Özellikle V..., oyun içerisinde kendi arkadaşlarıyla oyun oynarken bile "Ben onu istemiyorum. Bunu istiyorum. Çünkü şunu hissediyorum". Şeklinde cümleler kurdu ve kurabilecek hale geldi. Önceden bir lideri sorgulamaksızın izlerdi. Şimdi sorguluyor, kendi hislerini önemsiyor. Buna göre davranıyor."

"Çocuklar bu eğitim programı aracılığıyla iki tane kavramı çok iyi oturtular. Birincisi şefkat yani şefkatli davranma, ikincisi iyi dileklerde bulunma. Siz yokken bile mesela birbirleri ile konuşurken işte örnek veriyorum. "Arkadaşım kendine şefkatli davranmalısın kendini bu kadar da haksızlık yapmamalısın." gibi birbirlerine telkinde bulundukları konuşmalar arasında böyle diyalogları kurduklarına şahit oldum."

Sınıf öğretmeninin ifadelerinden anlaşılacağı üzere uygulanan eğitim programının özellikle duygularını ve düşüncelerini ifade etmekte güçlük yaşayan çocuklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu çocukların artık duygu ve düşüncelerini daha rahat ve açık bir şekilde ifade edebildiklerini göstermiştir. Ayrıca programın benlik algısına yönelik katkılarının; çocukların kendilerini tanımalarına, sevmelerine, kendilerine iyi dileklerde bulunmalarına ve kendilerini kabul etmelerine yönelik katkıları olduğu görülmektedir.

Araştırmacı gözlemlerine yönelik bulgular

Program uygulama süresince kaydedilmiş olan gözlem notları tematik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Elde edilen kodların öğretmen görüşlerinden elde edilen kodlarla örtüştüğü görülmüştür. Öğretmen görüşleri ve araştırmacı gözlemlerinin aynı temada toplandığı görülmektedir. Uygulanan eğitim programının çocukların benlik algısı düzeylerine etkisine ilişkin araştırmacı gözlemleri Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7.

Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının çocukların benlik algısı düzeylerine etkisine ilişkin araştırmacı gözlemleri

Tema	Kodlar
Benlik Algısı	• Bedenine teşekkür etmeyi öğrenmesi • Kendisine şefkat gösterebilme becerisi • Kendisini sevmesi • Diğer insanlara nezaketle yaklaşma becerisi • Kendisine iyi dilekler göndermesi • Bedenine nazik olmayı öğrenmesi • Bedenini fark etmesi



Tablo 7 incelendiğinde uygulanan eğitim programının çocuklar üzerindeki; bedenine teşekkür edebilme, kendine şefkat gösterebilme, kendisini sevmeye, kendisine iyi dileklerde bulunma, diğer insanlara ve kendi bedenine nezaketle yaklaşmaları üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.

Benlik algısı temasına yönelik araştırmacı gözlemleri şu şekildedir:

Gözlem 7: Çocuklar iyi dilekler gönderme oyununa katıldıklarında iki çocuk iyi dilekleri yüksek sesle ve sanki bir marşı okumuş gibi söyledi. Çocuklar gözlerini kapatıp en sonunda kendileri için özel bir dilek gönderdiğinde Ö... "Hastalığının geçmesi için iyi dilekler gönderdiğini söyledi. Ayrıca annesiyle birlikte her sabah sarılarak ve ellerini kalbine koyarak hastalığının geçmesi için iyi dilekler gönderdiğini ve başka çocuklar için de iyi dileklerde bulunduğunu söyledi.

Gözlem 8: Bedeninden gelen işaretleri fark et oyununda çocuklar bedenlerinin onlara verdikleri sinyallerin nereden geldiğini kendi bedenlerinde ve çizimlerinde gösterdiler. Çok televizyon izlediğimizde hangi organımız kızarır ve sulanır? Sorusuna gözlerini kızarmış ve sulu çizen çocuklar oldu.

Gözlem 9: Etkinlik bitiminde öğle yemeğine geçerken Ü... "Şu an karnım çok aç karnımdan sesler geliyor." dedi. Bu etkinlik sonrasında çocuklardan farklı zamanlardaki durumlarını paylaştıklarında, G... "Öğretmenim damağımın kurduğunu hissediyorum ve annemden su istiyorum." Dedi.

Sonuç olarak araştırmacı gözlemlerinden anlaşılabileceği üzere eğitim programının; çocukların bedenlerin içinde neler olup bittiğini fark etmelerini, bedenlerine karşı daha kabullenici ve nezaketle yaklaşmalarına katkı sağladığını dolayısıyla benlik algılarının olumlu yönde gelişmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Eğitim programının içerisindeki etkinlikler aracılığıyla çocukların kendilerine somut olarak sarılmalarının ve kendilerine hoş sözler söylemelerinin kendilerini sevmelerini kabul etmeleri üzerinde etkili olabileceğini düşünülmektedir. Ayrıca etkinlikler içerisinde yer alan bedene teşekkür etme etkinliklerinin çocukların bedenlerini fark etmelerine dolayısıyla öz farkındalıklarının gelişimine katkı sağladığı görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının okul öncesi dönem çocuklarının benlik algısı düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın çocukların benlik algılarının gelişimini desteklediğini göstermiştir. Ek olarak kalıcılık testi sonuçlarına göre programın etkisinin sonraki süreçte de devam ettiği saptanmıştır.

Araştırmanın nicel sonuçları incelendiğinde Demoulin Benlik Algısı Ölçeğinden alınan son test puanlarının deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Araştırmanın nitel sonuçları incelendiğinde; deney grubu öğretmeninin görüşleri Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının çocukların benlik algılarını desteklediği yönünde olmuştur. Deney grubu öğretmeni, eğitim programının özellikle duygularını ifade etmekte güçlük yaşayan çocuklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu dile getirmiştir. Bu çocukların eğitim programı sayesinde duygu ve düşüncelerini önemseyerek kendilerini sınıf ortamında daha rahat bir şekilde ifade edebildiklerini belirtmiştir. Ayrıca programın çocukların kendilerine sevgiyle ve şefkatle yaklaşma konusunda katkı sağlayıcı olduğunu ifade etmiştir.

Aydın, A. ve Özbey, S. (2025). Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın okul öncesi dönem çocuklarının benlik algısı düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3982-4004.

DOI. 10.51460/baebd.1610121



Araştırmacı gözlemleri de; çocukların bedenine teşekkür edebilme, kendine şefkat gösterebilme, kendisini sevebilme, kendisine iyi dileklerde bulunabilme, kendi bedenine nezaketle yaklaşabilme becerileri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar uygulanan Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının çocukların benlik algılarının gelişimi üzerinde etkili olduğunu göstermiştir

Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar alan yazındaki çalışmalarla desteklenmektedir. Kress (2021) okul öncesi eğitim ortamlarında uygulanan bilinçli farkındalık teknikleri ve sosyal duygusal öğrenme programlarına ilişkin erken çocukluk eğitimcilerin görüşlerini incelediği araştırmasında; bu programlarının sınıflardaki zorba davranışları ve çatışma yaşayan çocuk sayısını azalttığını, bu eğitimlere başladıktan sonra çocukların öz kontrollerinde ve benlik saygılarında bir artış olduğunu saptamıştır. Okul öncesi öğretmen görüşlerinin incelendiği bir diğer araştırma bilinçli farkındalık temelli eğitim programına katılan okul öncesi çocuklarının bedensel ve duygusal farkındalıklarının arttığı görülmüştür (Jackman vd., 2019). Ayrıca Moreno vd. (2018) yapmış oldukları araştırmalarında bilinçli farkındalık temelli sosyal duygusal öğrenme programına katılan çocuklarının psikososyal uyumlarının arttığını dışsallaştırılmış davranış problemlerinin ise önemli ölçüde azaldığını saptamışlardır. Çollak (2018) okul öncesi yaş grubuna uygulanan sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli eğitim programı sonucunda uygulanan programa ilişkin öğretmen görüşleri ve nicel bulguları sonucunda eğitim programının kendini kabul ve sevmeye, başkalarına karşı ilgili ve yardımsever olma düzeylerini arttırdığını saptamıştır.

Garrison (2017) yapmış olduğu araştırmasında okul öncesi çocuklara yönelik öz şefkat temelli bilinçli farkındalık eğitim programı etkinliklerinin çocukların güçlü ve zayıf yanlarını kabul etmeyi desteklediğini belirtmiştir. Ayrıca eğitim programı çocukların kendilerine ilişkin bir olayın sadece olumsuz taraflarına odaklanmak yerine durumları bütüncül bir şekilde değerlendirebilecekleri çoklu bakış açısı kazandırmaya yardımcı bir yol olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık egzersizlerinde çocukların bedenlerindeki duyumsamaları ve bunlarla yakından ilişkili olan duygu ve düşüncelerini fark etmeleri sağlanır. Çocuklar şu anda bedenimde hissettiğim şey ne? Sorusunu düşünürken aslında bedenlerini daha yakından gözlemleme fırsatı yakalarken duygu, düşünce ve bedensel farkındalıkları gelişmektedir (Browning, 2020). Bireylerin kendileri hakkındaki düşüncelerinin, duygularının, tutumlarının bir bütünü olarak ifade edilen benlik algısının (Wollfolk,1997 akt. Turaşlı ve Zembat, 2013) gelişiminde bilinçli farkındalık felsefesinde önemli bir yere sahip olan bedene, duygulara ve düşüncelere nazık, meraklı ve tarafsız bir gözle yaklaşılması önemlidir. Ayrıca uygulamalarda çocukların zorlanmalı anlarda kendilerini yargılamak yerine şefkatle yaklaşmaları, bedenlerine teşekkür etmeleri ve kendilerini oldukları halleriyle kabul etmelerinin benlik algılarını olumlu yönde desteklediği görülmektedir.

Bilinçli farkındalık uygulamalarının düzenli olarak sistematik bir şekilde yapılması zihni eğitebilmek adına önemlidir (Kabat Zinn, 2021). Çocukların bu becerileri kazanabilmeleri ve bu becerileri ilerleyen yıllarda kullanabilmeleri için bu uygulamalarının okul programlarıyla bütünleştirilmiş olarak yıl boyunca devam etmesi önemlidir. İrlanda da 744 okul öncesi öğretmenin katıldığı bir araştırmada okullarda bilinçli farkındalık uygulamalarının önündeki en temel engelin öğretmenlerinin bu kavrama ilişkin bilgi eksikliklerinin ve bu konuya dair eğitim alma olanakların kısıtlı olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca öğretmenler mevcut eğitim programlarına bilinçli farkındalık



uygulamalarını entegre etme konusunda sıkıntılar yaşadıklarını dile getirmişlerdir (Flanagan vd., 2025). Alan yazına bakıldığında bilinçli farkındalık uygulamalarının farklı sürelerde yapılmış olduğu görülmektedir. Okul programları ile bütünleştirilmiş çalışmalar olduğu görülürken (Haines vd., 2023; Janz vd., 2019; Thierry vd., 2016) altı, sekiz ve on iki haftalık çalışmalarda (Ambara vd., 2025; Çollak, 2018; Flook vd., 2015; Zelazo vd., 2018) alan yazında mevcuttur. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, okullarda uygulanan bilinçli farkındalık eğitimleri çocukların bütünsel gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır. Bu eğitimler, çocukların dikkat, odaklanma ve yürütücü işlevler gibi bilişsel becerilerini desteklerken; duygusal farkındalıklarını artırmakta ve empati, paylaşma gibi prososyal becerilerini geliştirerek sosyal-duygusal gelişimlerini de olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırma sonucu ve alan yazın birlikte değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık eğitim programının çocukların benlik algılarının gelişimine olumlu ve anlamlı katkılar sağladığı görülmektedir. Olumlu benlik algısının oluşumunda kritik bir öneme sahip olan okul öncesi yıllar çocukların bedenlerini, duygularını ve düşüncelerini doğru ve sağlıklı şekilde tanımaları, kabul etmeleri ve sevebilmeleri açısından önemlidir. Bedene, duygulara ve düşüncelere nazik, yargısızca ve kabul ile yaklaşmanın önemli olduğu bilinçli farkındalık uygulamalarının çocukların bütüncül gelişimine sağladığı katkılar dolayısıyla okul öncesi eğitim programlarıyla bütünleştirilmesi ve eğitim ortamlarının doğal bir parçası haline getirilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Öneriler

Bilinçli Farkındalık Eğitim programının çocukların benlik algısı üzerindeki olumlu etkisinden yola çıkarak okul öncesi öğretmenlerine hizmet içi eğitimler verilerek öğretmenlerin bilinçli farkındalık konusunda bilgi ve deneyim kazanmaları sağlanabilir. Bilinçli farkındalık uygulamaları okul öncesi eğitim programı ile birleştirilebilir. Ayrıca bu araştırma sekiz hafta olarak planlanmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda araştırmacılar daha uzun süreleri kapsayacak uygulamalar yapabilir. Bilinçli farkındalık Eğitim programına aile katılım etkinlikleri eklenerek ailelerinde sürece katılması sağlanabilir.



Kaynakça

- Acarbay, Y. (2020). Okul öncesi dönemde öz güven- öz güvenin temel taşları. Z Kızıltepe (Ed.), *Çocuklarda öz güven hakkında her şey içinde* (s.17- 31). Ankara: Nobel.
- Alidina, S. (2019). *Bilinçli farkındalık* (Z. Babayiğit, Çev.). Ankara: Nobel.
- Ambara, D. P., Septiari, N. K., Listyana, I. G. A. A. P. ., and Rahayu, N. K. A. (2025). The Impact of Mindfulness Training on Anxiety and Self-Regulation among Primary School Children. *Mimbar Ilmu*, 30(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/mi.v30i1.95878>
- Atalay, A. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkilap.
- Bodrova, E. ve Leong, D. J. (2010). *Zihin araçları: Erken çocukluk eğitiminde Vygotsky yaklaşımı*. G. Haktanır (Ed.). Ankara: Anı.
- Braun, V. and Clarke, V. (2019). Psikolojide tematik analizin kullanımı. S. N. Şad, N. Özer ve A. Atli (Çev.). *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 873-898.
- Browning, A. (2020). Mindfulness in Education: An Approach to Cultivating Self-Awareness That Can Bolster Kids' Learning. *WestEd*.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Ciarrochi, J. and Blackledge, J. T. (2006). Mindfulness-based emotional intelligence training: A new approach to reducing human suffering and promoting effectiveness. In J.Ciarrochi, J. P. Forgas and J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp 206-228). Taylor and Francis Group
- Creswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi* (Y. Dede ve S. B. Demir Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Mutluluk bilimi akış* (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı.
- Çollak, N. (2018). *Okul öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Programı ve programın çocuklar üzerindeki etkileri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Bahçeşehir Üniversitesi.
- Demoulin, D. F. (2000). I like me: Enhancing self-concept in kindergarten-age children through active school/business partnerships. *NAPS Communique*, 27(8), 20-35.
- DuBois, L. D. (2003). Self- esteem, early childhood. T.P. Gullotta, ve vd. (Eds.) *Encyclopedia of primary prevention and health promotion* içinde (s.937-945). Boston MA: Springer.
- Erdamar Koç, G (2011). Sosyal öğrenme kuramı. A. Ulusoy (Ed.), *Eğitim psikolojisi* içinde (s. 315-351). Ankara: Anı.
- Flanagan, L., McGourty, J., and O'Connor, C. (2025). Exploring the landscape of mindfulness practice in early childhood education in Ireland. *European Early Childhood Education Research Journal*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2025.2453867>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., ve Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H.W. (2015). *Çocuk ve ergen gelişimi* (A. Dönmez ve N. Çelen., Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Garrison, J. L. (2017). *A Self-compassion and mindfulness program for preschoolers* [Master's Thesis], San Diego State University, San Diego.
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık* (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., and Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*: Pearson Education Limited.
- Haines, B.A., Hong, P.Y., Immel, K.R. et al. The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial. *Mindfulness* 14,2195–2210 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02210-8>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Publications.
- Aydın, A. ve Özbey, S. (2025). Bilinçli Farkındalık Eğitim Programı'nın okul öncesi dönem çocuklarının benlik algısı düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3982-4004.
DOI. 10.51460/baebd.1610121



- Jackman, M. M., Nabors, L. A., McPherson, C. L., Quaid, J. D., and Singh, N. N. (2019). Feasibility, acceptability, and preliminary effectiveness of the OpenMind (OM) program for pre-school children. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), 2910-2921.
- Janz, P., Dawe, S., and Wyllie, M. (2019). Mindfulness-based program embedded within the existing curriculum improves executive functioning and behavior in young children: A waitlist controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 2052.
- Kabat- Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in iyileştirici gücü* F. T. Altun ve G. Demirci, Çev.). İstanbul: Diyojen.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık* (S. S. Tezcan, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Kaiser Greenland, S. (2020). *Çocuklar için farkındalık* (M. Yakut Aksoy, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Khng, K. H. (2022). Mindfulness in early childhood: Developing 21st century competencies. In O. S. Tan, K. K. Poon, B. A. O'Brien, and A. Rifkin-Graboi (Eds.), *Early childhood development and education in Singapore* (pp. 163-187). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-16-7405-1_9
- Kızıltepe, Z. (2020). Çocuklarda öz güven- genel bir bakış. Z Kızıltepe (Ed.), *Çocuklarda öz güven hakkında her şey içinde* (s.9-16). Ankara: Nobel.
- Kim, E., Jackman, M. M., Jo, S. H., Oh, J., Ko, S. Y., McPherson, C. L., Hwang, Y. S. and Singh, N. N. (2020). Effectiveness of the mindfulness-based OpenMind-Korea (OM-K) preschool program. *Mindfulness*, 11,1062-1072.
- Kress, T. M. (2021). *Perceptions of early childhood oerceptions of early childhood educators on mindfulness and social-emotional curricula: A qualitative case study* [Doctoral dissertation], Northcentral University.
- Kulick, G. A. (2019). *Effects of stress reduction instruction in kindergarten to improve self-regulation and academic achievement*. Doctoral dissertation, Grand Canyon University. California.
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., and Zumbo, B. D. (2014). A validation study of the mindful attention awareness scale adapted for children. *Mindfulness*, 5(6), 730-741.
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma*. (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel.
- Moreno-Gómez, A. J., and Cejudo, J. (2019). Effectiveness of a mindfulness-based social-emotional learning program on psychosocial adjustment and neuropsychological maturity in kindergarten children. *Mindfulness*, 10(1), 111-121.
- Nieminen, S. H. and Sajaniemi, N. (2016). Mindful awareness in early childhood education. *South African Journal of Childhood Education*, 6(1), 1-9.
- Özbey, S. (2022). Motivasyonun bileşenleri. S. Özbey ve E.Dağlıoğlu (Ed.), *Erken çocuklukta motivasyon içinde* (s.47-90). Ankara:Nobel.
- Plummer, D. M. (2011). *Benlik saygısı çocuklarda nasıl geliştirilir?* (E. Aksay, Çev.). İstanbul: Sistem.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., and Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementaryschool children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakın ve dikkatli* (D. Dalgakıran, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Sümbüloğlu, K. ve Sümbüloğlu, V. (2002). *Biyoistatistik*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Tang Y.Y., Hölzel B.K, Posner M.I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci*.16(4):213-25. doi: 10.1038/nrn3916.
- Turaşlı, N. K. (2006). *6 yaş grubu çocuklarda "benlik algısını desteklemeye yönelik sosyal duygusal hazırlık programı"nın etkililiğinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Marmara Üniversitesi.
- Turaşlı, N. K., and Zembat, R. (2013). 6 Yaş Grubu Çocuklarda "Benlik Algısını Desteklemeye Yönelik Sosyal-Duygusal Hazırlık Programı"nın Etkililiğinin İncelenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2013) 1-16.
- Thierry, K. L., Bryant, H. L., Nobles, S. S. and Norris, K. S. (2016). Two-year impact of a mindfulnessbased program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27(6), 805-821.



- Uzun, B. (2020). Benliğiniz içinizdeki çocuğa ne söylüyor?- An-farkındalığı (Mindfulness) ve öz şefkat uygulamalarının benlik saygısına etkisi. Z Kızıltepe (Ed.), *Çocuklarda öz güven hakkında her şey içinde* (s.49-62). Ankara: Nobel.
- Viglas, M. (2015). *Benefits of a mindfulness-based program in early childhood classrooms* [Doctoral dissertation]. Toronto University.
- Willenbrink, J. B.(2018). *Effect of a mindfulness-based program on children's social skills, problem behavior, an emotion regulation* [Doctoral Dissertation], The University Wisconsin.
- Yaari, M., Sheehan, J., Oberklaid, F., and Hiscock, H. (2019). Early Minds: a pilot randomised controlled trial of a mindfulness program in early learning centres. *Pilot and Feasibility Studies*, 5, 1-10.
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Zelazo, P. D., Forston, J. L., Masten, A. S., and Carlson, S. M. (2018). Mindfulness plus reflection training: Effects on executive function in early childhood. *Frontiers in psychology*, 9, 208.
- Zimmermann, E. K. (2018). *NOW-Notice with open wonder: A mindfulness-based program for children ages 4-5 years* [Doctoral dissertation], The Chicago School of Professional Psychology.