T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

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

BURCU DEVRİM KAHRAMAN

DANIŞMAN

DOÇ.DR. REYHAN BAHÇİVAN SAYDAM

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL-2020

TEZ ONAYI

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Burcu DEVRİM KAHRAMAN

İTHAF

Karnımdaki minik kızım ve tüm çocuklara…

TEŞEKKÜR

Tez çalışmama başlarken, yüksek lisans ders dönemimde derslerine katılmaktan keyif aldığım, tez yazma sürecimde kararlarımda beni hep destekleyen, bilgi ve deneyimlerini cömertlikle paylaşan; aynı zamanda hayvanseverlik duygularımı paylaştığım değerli hocam Doç. Dr. Reyhan BAHÇIVAN SAYDAM' a teşekkür ederim.

Değerli tez jürisi hocalarım Doç Dr. Taner ARTAN ve Dr. Öğr. Üyesi Beyza ERKOÇ'a kıymetli katkı ve desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarum.

Çalışmamın konusu olan mindfulness kavramını yaşamıma katmamı sağlayan, çocuklar için mindfulness eğitmeni olarak çocukların yaşamına dokunmama katkı sunan çok sevdiğim hocam ve ablam Sepin İNCEER' e ve eğitimde yollarımın kesiştiği bütün kadınlara teşekkür ederim.

Tez yazım sürecim boyunca gerek akademik anlamda öğrettikleri ile gerek manevi anlamda her ihtiyaç duyduğumda destek ve katkı sağlayan değerli arkadaşım Arş. Gör. Dr. Canser BOZ'a, yine destek ve bilgilerini her daim sunarak yanımda olan sevgili arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KUTLUK BOZKURT'a ve yıllar boyu süren dostluğumuzu meslektaş olarak taçlandırdığımız, çocukluktan yetişkinliğe her anımda benimle olan kıymetli dostum Arş. Gör. Berna ÇALGI' ya teşekkür ederim.

Çocukları olduğum için şanslı hissettiğim, bana sevginin ve emeğin değerini aşılayan sevgili annem Bedia DEVRİM ve babam Özkan DEVRİM başta olmak üzere her zaman desteğim canım ablam Nahide DEVRİM BOLAT'a, ders dönemim boyunca büyük fedakarlıklar gösteren kardeşim Ali DEVRİM ve eşi Meltem DEVRİM'e ve hep yanımda olan tüm aileme teşekkür ederim.

Son olarak, ilk günden beri beni koşulsuz seven ve destekleyen, kendilik yolculuğumun şefkatli yol arkadaşı sevgili eşim Mehmet Halim KAHRAMAN' a ve tüm tez yazma sürecimde karnımda, varlığı ile içimi ısıtan minik kızımıza teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI ..... İİ
BEYAN ..... İİİ
İTHAF ..... İV
TEŞEKKÜR V
İÇİNDEKİLER ..... Vİ
TABLOLAR LİSTESİ X
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ ..... Xİ
ÖZET ..... Xİİ
ABSTRACT ..... Xİİİ
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
1.1. PROBLEM DURUMU 1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ 3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 5
1.4. VARSAYIMLAR 6
1.5. SINIRLILIKLAR 6
1.6. TANIMLAR 6
2. GENEL BİLGİLER 8
2.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MİNDFULNESS) 8
2.1.1. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar 12
2.1.1.1. Yargılayıcı olmama (Non-judging) 12
2.1.1.2. Kabul (Acceptance) 13
2.1.1.3. Sabır (Patience) 13
2.1.1.4. Başlangıç Zihni (Beginner's Mind) 14
2.1.1.5. Güven (Trust) 14
2.1.1.6. Hırslanmamak (Non-Striving) 14
2.1.1.7. Oluruna Bırakmak (Letting Go) 15
2.1.2. Minfulness Temelli Uygulamalar 15
2.1.3. Çocuklarda Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) 16
2.2. ÖZ YETERLİK 17
2.2.1. Öz- Yeterliğin Psikolojik süreçleri 19
2.2.1.1. Bilişsel süreçler 19

2.2.1.2. Motivasyon....19
2.2.1.3. Seçim davranışı....19
2.2.1.4. Duygu....20
2.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik....20
2.2.3. Öz- Yeterlik İle İlgili Çalışmalar....21
2.3. ÖZ ŞEFKAT....22
2.3.1. Öz Şefkatin Üç Bileşeni....24
2.3.1.1. Öz-Sevecenliğe (Self-Kindness) Karşı Öz- Yargılama (Self-Judgment)....24
2.3.1.2. İnsanlık İle Ortak Paylaşımların Bilincinde Olmaya (Common Humanity) Karşı İzolasyon (İsolation)....24
2.3.1.3. Farkındalığa (Mindfulness) Karşı Aşırı Özdeşleşme (Over-İdentification) 25
2.3.2. Öz- Şefkat ve Mutluluk İlişkisi....26
2.3.3. Öz- şefkat ve Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik ilişkisi....27
2.4. MUTLULUK....28
2.4.1.1. Öznel İyi Oluş....30
2.4.1.2. Psikolojik İyi Oluş....31
2.5. SOSYAL HİZMET VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK....31
3. GEREÇ VE YÖNTEM....33
3.1. ARAŞTIMANIN MODELİ....33
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM....33
3.2.1. Örneklem Grubunun Özellikleri....34
3.2.2. Çocukların Sosyo- Demografik Özellikleri....34
3.2.3. Çocukların Aile Özellikleri....35
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI....37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu....37
3.3.2. Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)....37
3.3.3. Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME)....39
3.3.4. Öz- Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)....40
3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ....40
4. BULGULAR....42
4.1. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÇOCUKLARIN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ- YETERLİK, ÖZ-

ŞEFKAT VE MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLILIK GÖSTERİP GÖSTERMEMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 42
4.1.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlilik Ölçeği (BIFO) Faktör Analizi 43
4.1.2. Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (M) Faktör Analizi 47
4.2. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BULGULAR 51
4.2.1. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyutlar Açısından Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular 52
4.2.2. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular 55
4.2.3. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Ölçeklerinden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular 58
4.2.4. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyut Açısından Baba Hayatta Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular 60
4.2.5. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Anne Baba Birlikte Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular 63
4.2.6. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Anne Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular 65
4.2.7. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyutlar Açısından Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular 68
4.3. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÇOCUKLARIN BİLİNÇLI FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ- YETERLİK, ÖZ- ŞEFKAT VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ 71
4.4. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÇOCUKLARDA BILINÇLI FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ- YETERLİK VE ÖZ- ŞEFKAT DÜZEYİNİN MUTLULUK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ 74
5. TARTIŞMA 76
5.1. Araştırmaya Katılan Çocukların Demografik Verileri ve Aile Özelliklerinin İncelenmesi 76

5.2. Araştırmaya Katılan Çocukların Demografik Özelliklerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi 76
5.3. Araştırmaya Katılan Çocukların Aile Özelliklerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi 78
5.4. Araştırmaya Katılan Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz-Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındakili İlişkilerin İncelenmesi 79
5.5. Öneriler 82
KAYNAKLAR 84
EKLER.....96
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....106
ÖZGEÇMİŞ 107

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3-1: Çocukların Cinsiyet ve Yaşa Göre Frekans Yüzdeleri 35
Tablo 3-2: Çocukların Aile Özelliklerine Göre Frekans ve Yüzdeleri 36
Tablo 4-1: Normal Dağılım Sınaması 43
Tablo 4-2: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Ölçeği Faktör Analizi 44
Tablo 4-3:Bilinçli farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Ölçeği Faktör Yükleri 45
Tablo 4-4: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Ölçeğinin Faktörlere Göre Dağılımı 46
Tablo 4-5: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Faktör Analizi 47
Tablo 4-6: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Faktör Yükleri 49
Tablo 4-7: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Faktörlere Göre Madde Dağılımları 50
Tablo 4-8: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Öz- Şefkat Ölçeği Puanları 52
Tablo 4-9: Ölçeklerden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyutlar Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları 54
Tablo 4-10: Ölçeklerinden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu 56
Tablo 4-11: Ölçeklerinden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu 59
Tablo 4-12: Anne- Babanın Hayatta Olma Durumuna Göre Öçeklerin Farklılıkları 62
Tablo 4-13: Anne- Babanın Birlikte Olup Olmama Durumuna Göre Ölçelerin Farklılıkları 64
Tablo 4-14: Anne Eğitim Değişkenine Göre Ölçeklerin Farklılıkları 66
Tablo 4-15: Baba Eğitim Değişkenine Göre Ölçeklerin Farklılıkları 69
Tablo 4-16: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi 72
Tablo 4-17: Regresyonun ANOVA Tablosu 74
Tablo 4-18: Model Katsayılar Tablosu 75
Tablo 4-19: Model Açıklayıcılığı Tablosu 75

SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

BFÖÖ-Y: Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği- Yenilenmiş

DBT: Diyalektik davranış terapisi

MBCT: Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi

MBSR: Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

OÇME: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri

ÖŞÖ- K: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

ÖZET

DEVRİM KAHRAMAN, B. (2020). Çocuklarda Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet ABD. Yüksek Lisans/Doktora Tezi. İstanbul.

Bu araştırmada, 10- 13 yaş arasındaki çocukların mindfulness temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmaya katılan çocukların sosyo- demografik özellikleri, aile özelikleri, bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Kırklareli Merkez'de yaşayan 10-13 yaş arasındaki çalışmaya katılmaya gönüllü 160 kız, 106 erkek toplam 266 çocuk oluşturmaktadır. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tanımlayıcı (descriptive) tipte desenlenmiştir. 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 demografik veri formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel açıdan değerlendirilmesinde SPSS 23 paket programı kullanılmış ve istatistiksel olarak anlamlı değeri $p \leq 0,05$ olarak belirlenmiştir. Verileri değerlendirmek için Bağımsız örneklem t- testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA, korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır.

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. Sosyal hizmet alanında bilinçli farkındalık temelli müdahaleler kullanılarak çocuklarda öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin artırılmasına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

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

ABSTRACT

DEVRİM KAHRAMAN, B. (2020). Investigation of the Relationship Mindfulness-Based Self-Efficacy, Self-Compassion and Happiness Levels in Children. İstanbul University-Cerrahpasa, Institute of Graduate Studies, Department of Social Wok. Master's Thesis. İstanbul.

In this study, it's aimed to investigate the relationship between mindfulness-based self-efficacy, self-compassion and happiness levels of 10-13-year-old children. Also, it's investigated whether there is a significant difference between socio- demographic characteristics, family characteristics, self- efficacy, mindfulness based self-compassion and happiness levels among the children participating in the study and the relations between the parameters, too.

The samples of this research were collected from 266 children consisting of 160 girls and 106 boys living in Kırklareli Center among the ages of 10-13. The study was designed in a descriptive type among quantitative research methods. "Mindfulness-Based Self Efficacy Scale Revised", "Short Form of Self- Compassion Questionnaire", "The School Children's Happiness Inventory" and the demographic data form prepared by the researcher were used as data collection tools. SPSS 23 package program was used for the statistical evaluation of the data and the statistically significant value was determined as $p \leq 0,05$. Independent sample t-test, One Way Analysis of Variance ANOVA, correlation and regression analysis were used to evaluate the data.

According to the results of the study, there is a positive significant relationship between mindfulness- based self-efficacy, self-compassion and happiness levels in children. In this way, as the mindfulness- based self- efficacy and self- compassion levels increase in children, their happiness levels increase too. We suggested to increase the levels of self-efficacy, self-compassion and happiness in children by using mindfulness-based interventions in the field of social work.

Key Words: mindfulness, self- efficacy, self- compassion, happiness.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, alt amaç soruları, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. PROBLEM DURUMU

İnsan zihni sıklıkla geçmiş ve geleceğe gider. Geçmiş ve gelecekteki zihin ise mutsuz bir zihindir. Bireyler yaşamlarının bazı dönemlerinde olumsuz durumlar, acı, keder, başarısızlık hissi gibi durumlarla karşılaşır. Bu durumlar insan yaşamının bir parçası olmakla birlikte bireylerin bu olumsuz duygularla baş etmeleri ve kendilerini rahatlatabilmeleri ile psikolojik iyi oluşlarını sağlamak mümkündür. Psikososyal alandaki çağdaş yaklaşımlar sorun odaklı olmak yerine; kişinin güçlü yanlarına yönelmektedir (Karaırmak ve Siviş, 2008).

Bilinçli farkındalık "yaşanılan an içerisinde, yargısız ve kabullenici bir şekilde şimdi ve buradaya odaklanmak" olarak tanımlanmaktadır (Kabat- Zinn, 1994). Psikolojik iyiliğin sağlanması ve artırılması için bilinçli farkındalık çalışmaları önemlidir (Brown ve Ryan, 2003). Son yıllarda pozitif psikolojiye ilginin de artması ile birlikte, bilinçli farkındalık kavram ve yaklaşımları hem araştırmalar hem de klinik uygulamalar açısından oldukça güncel bir konu olmuştur (Akçakanat ve Köse, 2018). Bireylerin zorlu duygularla baş edebilmeleri ve psikolojik iyi oluşlarını sağlayabilmeleri için öz- şefkat (Neff, 2003a) ve öz-yeterlik (Bandura, 1997) kavramları geliştirilmiştir.

Farkındalık pratiği, kişinin olumlu ve olumsuz tüm duygularını hissetmesini teşvik eder; kendine şefkat sadece hissedilen acıyı yatıştırmakla kalmaz, aynı zamanda acının insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul eder (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalık uygulamalarının içerisinde, bir meditasyon da "Öz- Şefkat Meditasyonu" dur (Germer, 2009). Mindfulness egzersizlerinin içerisinde kendimize sürekli şefkat gösteririz. Bu tutum daha sonra kendimizle ilişkimize entegre olur (Bluth ve Blanthon, 2013). Bluth ve Blanthon (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. Hem bilinçli farkındalık hem de öz- şefkat becerilerinin, farkındalık eğitimiyle ilişkili iyileştirilmiş öz- yeterlikte önemli rolleri vardır (Baer, Lykins ve Peters, 2012).

Öz- yeterlik, bireylerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında, kendilerine dair düşünceleri olarak nitelendirilmektedir (Bandura, 1977). Farkındalık ve öz- yeterlik, pozitif psikolojik sağlığın ve dayanıklılığın pekiştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Keye ve Pidgeon, 2013). Bandura (1977), bireylerin öz-yeterlik algılarının bilişsel süreçler, güdüsel- motivasyonel süreçler, duygusal süreçler ve seçme süreçleri olmak üzere dört önemli psikolojik sürece bağlı olduğunu ortaya koymuştur (Bandura, 1997). Bilinçli farkındalık temelli deneysel araştırmalar sonucu, kişilerdeki öz yeterliğin anlamlı olarak arttığı sonucuna ulaşılmaktadır (Chang ve ark, 2004). Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik kişinin farkındalık halini yargısız bir şekilde sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Chang ve ark, 2004).

Öz şefkat acı, zor yaşantı, başarısızlık ve yetersizlik hislerinin farkında olarak bu gibi durumların insan olmanın doğası olduğunu bilmek ve kendine dönük anlayışlı, sevecen ve kabullenici bir tutum sergilemesi olarak tanımlamıştır (Neff, 2003a). Öz-şefkat, üç ana unsuru kapsayan bir yapıdır. Bunlar öz- şefkat, ortak insanlığın bir parçası olduğumuzun bilinmesi ve kişinin duygusal deneyimini farkındalıkla dengede tutma kapasitesidir (Neff, 2003a).

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).

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 (Speca 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 minimaldir. (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 ile çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ

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:

1. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında ilişki bulunmakta mıdır?
2. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile yaş arasında ilişki var mıdır?
3. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile kardeş sayısı arasında ilişki var mıdır?
4. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz-şefkat ve mutluluk düzeyleri ile annelerinin hayatta olup olmaması arasında ilişki var mıdır?
5. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile babalarının hayatta olup olmaması arasında ilişki var mıdır?

6. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile anne-babanın birlikte olup olmaması arasında ilişki var mıdır?
7. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ile anne-baba eğitim durumları arasında ilişki var mıdır?
8. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk alt boyutları arasında ilişki var mıdır?
9. 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Bu sorular ışığında araştırmanın hipotez cümleleri aşağıda belirtilmektedir.

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında ilişki vardır."

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile yaş arasında ilişki vardır."

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile kardeş sayısı arasında ilişki vardır."

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile annelerinin hayatta olup olmaması arasında ilişki vardır."

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile babalarının hayatta olup olmaması arasında ilişki vardır."

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile anne-babanın birlikte olup olmaması arasında ilişki vardır."

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ile anne-baba eğitim durumları arasında ilişki vardır."

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki vardır."

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Pozitif psikoloji, bireyin ruh sağlığını korumada önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin ruhsal durumu iyi olduğunda tüm gelişim dönemi özelliklerini sağlıklı bir şekilde yaşayacak, sosyal ilişkilerini ve işlevselliğini sürdürebilecektir. Bunun tersi olarak zorluklar ile baş edemediğinde, sosyalizasyonda problem ve zorluklar yaşayacak ve ruh sağlığının güçlendirilmesine ihtiyaç duyacaktır. Bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk kavramları bireylerin güçlendirilmesi açısından ruh sağlığı alanında son yıllarda önemli bir yer tutmaktadır.

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

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.

Öznel iyi oluş ile eşanlamlı olan mutluluk, bireysel refahı en üst düzeye çıkaran faktörleri ortaya çıkarmayı içeren, ortaya çıkan pozitif psikoloji hareketi için anahtar bir yapıdadır. Yüksek öz- yeterliği, öz- şefkati bulunan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olması beklenir.

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 önemlidir.

Literatür incelendiğinde sosyal hizmet alanında çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat konularında bir çalışmaya rastlanmamış olup, mutluluk

konusunda çocuklarla yapılan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Çocukların öz bildirim yolu ile bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin incelenmesinin çocuk alanında yapılacak olan gelecekteki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Sosyal hizmet alanında yapılacak bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin hazırlanması sürecinde de bu çalışmanın sonuçlarından faydalanılabilir.

1.4. VARSAYIMLAR

1. Katılımcıların anket sorularını içtenlikle yanıtladığı ve araştırmaya dahil edilen örneklemin çalışma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Bu araştırmada elde edilen sonuçların, araştırmanın evreni için genellenebileceği varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

1. Bu çalışma, Kırklareli'nde yaşayan ve ebeveynleri aracılığı ile ulaşılabilen, araştırmaya katılmaya gönüllü 10-13 yaş arası 266 çocuk ile sınırlıdır. Buna göre araştırma bulguları yalnızca benzer gruplar için genellenebilir.
2. Bu çalışma, araştırmada veri toplamak için kullanılan Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz- yeterlik Ölçeği- Yenilenmiş (BFÖÖ-Y), Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K), Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME) ölçek maddeleri ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Bilinçli Frakındalık: Mindfulness olarak kullanılan bilinçli farkındalık, belirli bir şekilde, yani şimdiki zamanda ve reaktif olmayan, yargılayıcı olmayan ve mümkün olduğunca açık yürekli bir şekilde içinde bulunulan ana dikkat edilen bilinçli farkındalıktır (Kabat- Zinn, 2005).

Öz Yeterlik: Öz-yeterlik bireyin günlük yaşamda karşılaştığı stresli ve zorlu bir durumda, bununla başa çıkabileceği konusunda kendine dair inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977; 1982).

Öz Şefkat: Neff (2003a)'e göre öz-şefkat kişinin kendi ıstıraplarına dokunmayı ve bunlara açık olmayı, onlardan kaçınmamayı veya bağlantıyı kesmemeyi, kişinin ıstırabını hafifletme ve kendini iyilikle iyileştirme arzusu yaratmayı içerir. Öz-şefkat, ayrıca kişinin

acısına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına yargılamayan bir anlayış sunmayı içerir, böylece kişinin deneyimi daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak görülür.

Mutluluk: Mutluluk, öznel iyi oluş olarak da tanımlanmakta olup, kişinin bilişsel olarak yaşam duyumu açısından ve duygusal olarak memnun edici duygusal tepkileri açısından kendi yaşamını değerlendirmesidir (Diener ve Diener, 1996).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MİNDFULNESS)

Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik, öz şefkat ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi konulu bu çalışmada, bilinçli farkındalık kavramının yalnızca öz yeterlik ile değil öz şefkat ve mutluluk ile de yakından ilgili olduğu bilinmektedir. Öz- yeterlik (Bandura, 1977) ve öz- şefkat (Neff, 2003a), öznel iyi oluşun sağlanmasında birer kavramken bilinçli farkındalık bu kavramları bireyin hayatına katmak için bir müdahale yöntemidir (Chang ve ark, 2004). Bilinçli farkındalık, literatürde hem bir kuramsal yapıyı belirtmek, hem bir uygulama pratiğini ortaya koymak hem de psikolojik bir süreci (anda ve farkında olmak) açıklamaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bu sebeple son yıllarda yükselişte olan bilinçli farkındalık kavramını açıklamaya ihtiyaç duyulmuştur.

Bilinçli farkındalık (mindfulness) terimi 2.500 yıl önce Budist psikolojinin dili olan Pali dilindeki ‘sati’ kelimesinden gelmektedir. Pali dilinde farkındalık, dikkat ve hafıza anlamına gelmektedir (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). Yani mindfulness bireyin içinde bulunduğu anda kalabilmesi ve o anda olan biteni kabullenerek gözlemleyebilmesi olarak da ifade edilebilir.

Bilinçli dikkatin tıbbi amaçlarla kullanılması başlangıçta modern bir yenilik gibi görünse de kökleri aslında M.Ö. 5. yüzyılda Hindistan'ın kuzeydoğusunda yaşayan ve öğretilen Buda'nın öğretimine kadar, yani 25 yüzyıl öncesine dayanmaktadır. Buda’nın, Dhamma (Sanskrit Dharma) adı verilen öğretisi, inanç içeren bir dizi doktrin olarak değil, evrensel olarak her kültür ve inanışa uygun, insanların mutluluk ve ruhsal özgürlük arayışlarında sürdüren bir dizi ilke ve uygulamalardır. Bu ilke ve uygulamaların kalbinde, içgörü ve ıstırapların üstesinden gelmeye yol açan bir öz- eğitim sistemi yatmaktadır (Williams ve Kabat-Zinn, 2013). Dünyada ve tarih boyunca geleneksel kültürlerde gelişen tüm meditatif bilgelik uygulamalarından, mindfulness belki de en temel, en güçlü, en evrensel, kavraması en kolay ve şimdi en çok ihtiyaç duyulanıdır (Kabat-Zinn, 2005). Belirli bir inanç sistemine bağlı olmaması, evrensel olması ve içinde bunulan ana odaklanması onu kültürler üstü uygulanabilir kılmaktadır.

1960'ların ve 1970'lerin sonlarında, Asyalı eğiticiler aracılığıyla ulaşımın ve kültürel alışverişin çoğalması ile birlikte farkındalık temelli uygulamalar dünyanın birçok yerine taşınmıştır. ABD' de meditasyon popülerlik kazandıkça tıp uzmanlarının, sinirbilimcilerin ve psikoterapistlerin dikkatini çekerek doğu maneviyat uygulayıcıları ile batı bilimi arasında heyecan verici bir sohbet başlamıştır (Williams ve Kabat-Zinn, 2013). Böylece meditasyon uygulamaları yaygın hale gelmiş, bilimsel nitelik kazanmıştır.

Meditasyon, dünya çapında birçok ve çeşitli teknikleri ve bilinç durumlarını tanımlamak için kullanılan bir kelimedir. Her birinde kapsamlı literatür bulunan birçok felsefi, kültürel ve dini geleneğin bir parçası olmuştur (Lynn, 2010). Farkındalık, meditasyondan daha fazlasıdır. O, "doğası gereği bilinçli bir durumdur", kişinin anlık deneyimlerine bilinçli olarak katılmasını içerir (Brown ve Ryan, 2003). Meditasyon pratiği, sadece farkındalık halini veya yeteneğini geliştirmek için kullanılan bir "iskele" dir (Kabat-Zinn, 2005). Meditasyon, bilinçli farkındalık uygulamalarının temelini oluşturan bir enstrümandır.

Bilinçli farkındalık ve psikoterapi literatüründe farkındalık, ortaya çıkan iç ve dış uyaranların devam eden akışının yargısız gözlemidir (Baer, 2003). Dikkatlilik "ortaya çıkan iç ve dış uyaranların devam eden akışının yargılayıcı olmayan gözlemi" olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2013). "Belirli bir şekilde: amaca yönelik olarak; şimdiki zamanda ve yargısız olarak" (Kabat-Zinn, 1994). Hanh (1976), benzer şekilde dikkatini "kişinin bilincini şimdiki gerçeğe canlı tutmak" olarak tanımlamıştır. Birinin dikkatini bu şekilde yönlendirebilme yeteneği, dikkatin zaman zaman kasıtlı olarak kendi kendini düzenlemesi olarak tanımlanan meditasyon uygulaması ile geliştirilebilir. Farkındalık becerilerini geliştirmek için tasarlanmış çok sayıda meditasyon egzersizini tanımlamaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Birçoğu, bireyleri bedensel duyumlar, düşünceler ve duygular gibi her an meydana gelen içsel deneyimlere katılmaya teşvik eder. Diğerleri, manzara ve sesler gibi çevrenin özelliklerine dikkat çeker (Kabat-Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalık uygulamaları, 1979' da Jon Kabat-Zinn'in Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde başlattığı 'Farkındalık Bazlı Stres Azaltma' (MBSR) programı, terapötik bir disiplin olarak başlamıştır. O zamandan beri ağrıyı ve stresi azaltmak için kullanımı dünyadaki yüzlerce tıp merkezi, hastane ve klinik tarafından benimsenmiştir. Klinik ortamlarda dikkatin uygulanması, stresin azaltılmasının ötesinde, hastaların depresyon, anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluklar gibi durumlarla başa

çıkmalarına yardımcı olmak için güçlü bir araç olarak psikoterapi amaçlı kullanımı yaygınlaşmıştır (Williams ve Kabat-Zinn, 2013).

Farkındalık temelli müdahalelerde odak, yalnızca bozukluklar ve problemler olmayıp, daha kabullenici, rahat ve tarafsız duygu ve düşüncelerin gelip geçici olması üzerinde de durulmaktadır. "Düşünceler biz, biz de düşüncelerimiz değiliz." (Segal ve ark, 2013) ifadesi ile bilişsel bir bakış açısı sunarak koruyucu ruh sağlığı alanında da kendine önemli bir yer açmıştır.

Fakındalığın üç bileşeni niyet, dikkat ve tutumdur (Shaphiro ve ark, 2006). Bilinç, hem farkındalığı hem de dikkati kapsar. Farkındalık, bilinçli bir dikkati içermektedir. Örneğin, kişi bir arkadaşıyla konuşurken, iletişimde son derece özenli bir dinleme niyeti geliştirebilir ve onun altında yatan duyguların hassas bir şekilde farkında olabilir. Benzer şekilde, yemek yerken, kişi yediği yemeğin lezzetine varmaya çalışırken, aynı zamanda kişinin midesinde artan dolgunluk hissinin de farkında olabilir. Yani dikkat, sınırlı bir deneyime yüksek duyarlılık sağlayan bilinçli farkındalığa odaklanma sürecidir (Brown ve Ryan, 2003). Bir eylemi gerçekleştirirken onun bedensel ve duygusal etkilerini de gözlemeyi içerir. Bu gözlem için kullandığı önemli bir araç da nefestir.

Modern insan zaman içerisinde bedeni ile iletişimini zayıflatmış durumdadır. İnsan vücuduna yeniden bağlanmak için basit, güvenli ve invaziv olmayan bir yol da nefesi kullanmak veya daha spesifik olarak dikkatli nefes almaktır. Dikkatli bir uygulama geliştirmek için en etkili ve yaygın olarak kullanılan araçlardan biri "nefesi fark etmektir". Nefesin ritmi, bir kişinin duygusal ve zihinsel durumunun en belirgin fiziksel belirtilerinden biridir. Rahatladığında, nefes duygusal bir sakinliği yansıtır ve dikkatin odaklanabileceği bir durumu gösterir; heyecanlandığında nefes çoğunlukla hız kazanır, korku durumunda nefes kesintiye uğrayabilir. Nefesi izlemek zihni sakinleştirir ve müdahaleci düşüncelerin ve bizi anın dışına çıkaran "akılsız konuşmanın" avına düşme olasılığını daha düşürür (Segal ve ark. 2013). Nefese dikkat etmek bilinci şimdiki ana yöneltir.

İnsanoğlu bilinçli farkındalığa doğuştan yatkındır ancak bu kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Baer, Lykins ve Peters, 2012). Brown ve Ryan (2003) insanların doğuştan bilinçli farkındalık kapasitesine az ya da çok sahip olduğunu belirtmektedir. Her insan farkındalık kapasitesine sahiptir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanılan anda kalmak daha kolayken yetişkinlik ile bu durum azalır. Farkındalık aynı

zamanda pratikler ile öğrenilebilir. Farkındalık pratikleri iki genel kategoride değerlendirilebilir: resmi ve gayri resmi. Resmi farkındalık eğitimi, farkındalık meditasyonlarını ifade eder ve farkındalığı en derin seviyelerde deneyimleme fırsatı sunar. Sürekli ve disiplinli iç gözlem, uygulayıcının zihnin nasıl çalıştığını öğrenmesine ve içeriğini sistematik olarak ele almasına olanak tanır. Gayri resmi dikkat eğitimi ise günlük yaşamda dikkat becerilerinin uygulanmasını ifade eder. Bizi şimdiki zamana getiren her türlü alıştırma, farkındalığı geliştirir (Germer ve 2005). Nefese dikkat çekmek, ortamdaki uzaktan ya da yakından gelen sesleri dinlemek, beden duruşuna dikkat etmek, bedeninin nesnelerle ve kendi içindeki temaslarını incelemek örnek olarak verilebilir.

Farkındalığa dayalı müdahaleler ruh sağlığı alanında olumlu işlevler üzerinde ampirik çalışmalarla desteklenmiştir (Brown ve Ryan, 2003; Baer, 2003; Grossman ve ark, 2004). Farkındalığa dayalı müdahalelerin kronik ağrıyı azaltma, stres (Kabat- Zinn, 1990; Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998) anksiyete (Roemer ve ark, 2008), depresyon (Teasdale ve ark, 2000), madde kötüye kullanımı (Bowen ve ark, 2006), yeme bozuklukları (Tapper ve ark, 2009), kronik ağrı (Grossman ve ark, 2007), refah ve yaşam kalitesini iyileştirmekte (Carmody ve Baer, 2008) etkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik iyilik ve öz düzenleme üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık alanı, nöröbilimin açıkladığı "nöroplastisite" konusunda da araştırmalara konu olmuştur. Buna göre beynimiz çeşitli etkinlikler sonucu yeni bağlantılar kurabilmektedir. Farkındalık temelli 8 haftalık programlara katılan bireylerin nöroplastisite aktivitelerinde artış gözlenmiştir (Hözel ve ark, 2011). Bilincin beyni şekillendirme yeteneği de dahil olmak üzere "nöroplastisite" heyecan verici bir araştırma alanıdır. Schwartz ve Begley (2002) ve Richard Davidson (2003), farkındalık uygulamalarının beyin işlevini nasıl değiştirebileceğini araştırmıştır. 8 haftalık mindfulness uygulamalarının katılımcılarda duygusal bir zorluğa yanıt olarak sol prefrontal aktivasyonunun sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Davidson ve ark, 2003). Schwartz (1996), obsesif kompulsif bozukluğun farkındalık temelli bilişsel terapisinde beyinde olumlu yönde değişiklikler bulmuştur. Uygulanan bu 8 haftalık uygulamaları bazı ortak özelliklere sahiptir.

Germer, Siegel ve Fulton (2005), mindfulness meditasyonlarının özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

• **Kavramsal değildir (nonconceptual):** Farkındalık, düşünce süreçlerimizi ketlemeden gerçekleşen bir bilinçlilik halidir. Bir kavram değil, bir durumdur.

• **Şimdiki merkezlidir (present- centered):** Farkındalık, her zaman şimdiki andadır. Farkındalık, zihnin geçmişe ya da geleceğe yöneldiğini fark etmeyi de kapsar.

• **Eleştirel değildir (nonjudgemental):** Olanı olduğu gibi ve yargılamadan kabul etmeyi içerir. Yaşanılan deneyime açık olmayı ve deneyimin insani durumlara özgü olduğunu kabul etmeyi pratik eder.

• **Kasıtlıdır (intentional):** Dikkati bilinçli olarak şimdiki ana yönlendirmek gibi bir niyet içerir. Bunun sıklıkla yapılması zaman içerisinde farkındalık halinde süreklilik sağlar.

• **Katılımcı gözlemi içerir (participant observation):** Farkındalık hem o anda olanı hem de düşüncelerde ve bedende olanı gözlemlemeyi içerir.

• **Sözsüzdür (nonverbal):** Farkındalık deneyimdir, kelimelere indirgenemez; çünkü farkındalık kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce meydana gelir.

• **Keşifçidir (exploratory):** Bilinçli farkındalık olan bitenin farkına varmayı içerir.

• **Özgürleştiricidir (liberating):** Bilinçli farkındalığın her anı, üzüntü dahil tüm duyguların kabulünü içerir.

2.1.1. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Bilinçli farkındalığın kavramsal ve uygulamaya dönük olması bir takım temel tutumları beraberinde getirmektedir. Kabatt-Zinn (1990) 7 kategoride bilinçli farkındalığın temel tutumlarını tanımlamıştır. Bunlar:

2.1.1.1. Yargılayıcı olmama (Non-judging)

Yargısızlık, fiziksel veya duygusal zor durumlarda dikkatli olmayı teşvik eder. Deneyimlerimizi değerlendirmeyerek, onu olduğu gibi görmeyi içerir. Farkındalık terapötik alana taşındığında, tanımı genellikle yargılama içermeyecek şekilde olur: “İçinde bulunan anda, amaca yönelik olarak ve yargılamadan bilinçli dikkat ile bulunabilmek.” olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2013).

Deneyimlerimiz, bizi farkında bile olmadığımız ve çoğu zaman nesnel bir temeli olmayan kategorize etme ve yargılama tutumuna sürükler. Bir deneyim sırasında insan zihninden genelde "Bu sıkıcı.", "Bu işe yaramıyor.", "Bunu yapamam." veya “Böyle

şeyler hep benim başıma gelir.” düşünceleri geçer. Bunlar yargılardır. Bu düşünceler zihinden geçtiğinde onların farkına varmak, onları yargılayıcı bir düşünce olarak tanıyabilmek ve yargıyı geri plana almak önemlidir. Farkındalık uygulamalarında, bu yargılayıcı düşünceler ortaya çıktığında onları tanımak ve tarafsız bir şekilde gözlemlemek önemlidir. Yargı dolu düşünceler geldiğinde, gerekli olan bunu durdurmak değil sadece bunun olduğunun farkında olmaktır (Kabat- Zinn, 1990). Yargılamama, çaba ile değil, her seferinde farkına varılarak kazanılacak bir tutumdur.

2.1.1.2. Kabul (Acceptance)

“Kabul” yargısızlığın bir uzantısıdır. Kişinin kendine ve olana yönelik nezaket veya dostluk geliştirmesine yardımcı olur. Terapistler utanç, öfke, korku veya keder gibi yoğun duygularla çalışırken danışanın açık, merhametli, öz- şefkatli ve kabul gören bir tutum sürdürmesine önem verir. Farkındalık perspektifinden, kabul etme, yaşantıların tam olarak farkında olduğumuz an olmalarına izin verme istekliliğini ifade eder. İnsan, olumlu duyguların uzun sürmesi için çabalarken zevkli ve acı verici deneyimleri kabul etmekte zorlanır. Farkındalık temelli kabul, uyumsuz durumları desteklemekle ilgili değil, zaten var olan tüm duygu ve durumları kabul etmekle ilgilidir. (Williams ve Kabat-Zinn, 2013). Olumlu ya da zorlayıcı tüm duyguları tanımak ve yaşanmasına izin vermeyi içerir.

Kabul, bir şeyleri olduğu gibi görmek anlamına gelir. Kötü bir his, bir hastalık, ölüm gibi durumların kabulü örnek olarak verilebilir. Genellikle kabulden önce şok, inkar, öfke dönemlerinden geçilir. İnkar ve direnme kişiye çok zaman ve enerji harcatır. Bu da olumlu değişimin olmasını geciktirir. Nihayetinde kabul iyileşmenin önemli bir parçasıdır (Kabat- Zinn, 1990).

2.1.1.3. Sabır (Patience)

Sabır bir bilgelik şeklidir. Bazen olayların kendi zamanlarında ortaya çıkması gerektiğini anladığımızı ve kabul ettiğimizi gösterir. Farkındalığı uygularken kendi zihnimize ve bedenimize karşı sabır geliştiririz. Kendimize kasıtlı olarak sabırsız olmamız gerekmediğini hatırlatırız, çünkü zihni her zaman yargılarken buluruz; bu, gergin veya tedirgin olduğumuz ya da korktuğumuz için ya da bir süredir pratik yaptığımız ve olumlu bir şey olmadığı içindir. Bu deneyimlere sahip olmak için kendimize izin veririz. Çünkü bazen ne yaparsak yapalım onları yine de yaşarız. Onlar

ortaya çıktığında, bizim gerçekliğimiz, hayatımızın bir parçası olur. Sabırlı olmak, her deneyime tamamen açık olmaktır (Kabat- Zinn, 1990).

2.1.1.4. Başlangıç Zihni (Beginner's Mind)

Çoğu zaman, düşüncelerimizin ve bildiklerimiz hakkındaki inançlarımızın, şeyleri gerçekte olduğu gibi görmemizi engellemesine izin veririz. Mevcut anın zenginliğini görmek için, "acemi zihni" olarak adlandırılan, yani her şeyi sanki ilk kez deneyimliyor gibi yaşayan bir zihin geliştirmeliyiz. "Başlangıç zihni", yeni olasılıklara açık olmamızı sağlar. Hiçbir an diğerleriyle aynı değildir. Yaşamdaki deneyimlerin her biri benzersizdir ve benzersiz olasılıklar içerir. Başlangıç zihni bize bu basit gerçeği hatırlatır (Kabat- Zinn, 1990).

2.1.1.5. Güven (Trust)

Kişinin kendine ve duygularına yönelik temel güven geliştirmesi, meditasyon eğitiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Kendine, kendi temel bilgeliğine ve iyiliğine güvenme anlayışı, meditasyon uygulamasının tüm yönlerinde çok önemlidir. Farkındalığı uygularken, kendi olmak, kendi varlığını dinlemek ve ona güvenmek üzerinde durulur. Kişi kendi varlığına bu güveni ne kadar çok geliştirirse, diğer insanlara daha fazla güvenmek ve iyiliklerini görmek de o kadar kolay olacaktır (Kabat- Zinn, 1990).

2.1.1.6. Hırslanmamak (Non-Striving)

Neredeyse yaptığımız her şeyi bir amaç için, bir şey veya bir yer elde etmek için yapıyoruz. Ancak meditasyonda bu tutum geçerli değildir. Belli bir tür iş ve enerji gerektirse de, sonuçta meditasyon, durmaktır. İnsanın kendisi olması dışında bir amacı yoktur. Meditasyonda, bu çabalamama tutumunu kasten geliştirmek gerekmektedir. Zaman içerisinde meditasyondaki çabalamama hali yaşamda uzantısını bulmaktadır.

Hırslanmak, olup bitenlere dikkat etmeyi içeren farkındalık halini zayıflatır. Kişi gerginse, gerginliğe, acı çekiyorsa, olabildiğince acıya dikkat etmek ve onunla birlikte kalabilmeyi içerir. Kısaca, meditatif alanda, kendi hedeflerine ulaşmanın en iyi yolu, sonuçlar için uğraşmaktan vazgeçmek ve bunun yerine, her an olduğu gibi şeyleri görmeye ve kabul etmeye dikkatle odaklanmaya başlamaktır. Sabır ve düzenli uygulama ile hedeflerinize doğru hareket kendi başına gerçekleşir. Bu hareket, içinize davet ettiğiniz bir açılım haline gelir (Kabat- Zinn, 1990).

2.1.1.7. Oluruna Bırakmak (Letting Go)

Oluruna bırakma tutumunu geliştirmek, farkındalık pratiğinin temelini oluşturur. İç deneyimlere dikkat etmeye başlandığında, zihnin kontrol altında tutmak istediği belirli düşünce ve duygu durumları olduğu anlaşılmaktadır. Eğer hoşsa, bu düşünce, duygu ya da durumları sürdürmek ve tekrar tekrar yaşamak için çaba harcanır. Tersi şekilde, hoşnutsuz ve acı verici ve bir şekilde korkutucu oldukları için kurtulma veya korumaya çalışılan birçok düşünce ve duygu ve deneyim vardır (Kabat- Zinn, 1990).

Oluruna bırakma, özel bir şeyin olması istenirken, belki de çok özel bir şeyin zaten meydana geldiğini, yani her an farkındalığın kendisi olarak ortaya çıkan yaşamın oldukça özel olduğunun farkına varma fırsatını verir (Kabat Zinn, 2005).

Meditasyon pratiğinde, deneyimlerin bazı yönlerini yücelten ve bazılarını reddetme eğilimi kasıtlı olarak bir kenara bırakılır. Bunun yerine, tecrübenin ne olduğuna izin vermek ve bunu gözlemlemek asıl olandır. Bırakmak, şeyleri oldukları gibi kabul etmenin bir yoludur. Farkındalık pratiğinde deneyimlerin olmasına gitmelerine izin vermek üzerinde durulur. Deneyimlere benzer şekilde geçmiş veya gelecek ile ilgili düşünceler ortaya çıktığında, onları da bırakmak gerekir. Olan biten sadece izlenir (Kabat-Zinn, 1990).

2.1.2. Minfulness Temelli Uygulamalar

En önde gelen mindfulness temelli yaklaşım, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) Jon Kabat-Zinn tarafından bir üniversite hastanesinde kronik hastaları tedavi etmek için 1979'da başlatılmıştır (Williams ve Kabat-Zinn, 2013). Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR), 8 hafta süren ve 10 ile 40 arasında katılımcı içeren bilinçli- farkındalık grup çalışmalarıdır. Haftada bir defa olan seanslar genellikle 2,5 saattir ve ek bir sessizlik günü vardır. Her oturum farklı bir farkındalık bağlamı ve farkındalık meditasyonları içerir. Program ayrıca, hastaların uzanıp vücuttaki hisleri; yürüme, ayakta durma ve yemek yeme gibi günlük yaşamdaki farkındalığı gözlemledikleri bir "*beden tarama meditasyonu*" da içerir. Katılımcılara ev alıştırmaları verilir ve meditasyon pratiklerinin günlük yaşama kanalize edilmesi beklenir (Germer, 2005). Mindfulness temelli uygulamalar grup çalışmaları şeklinde olduğu gibi grup terapisi şeklinde de olabilmektedir.

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), MBSR modelini kullanarak bir üniversite hastanesinde kronik hastaları tedavi etmek için başlatılmıştır. MBCT' de grup üyelerine düşüncelerini ve duygularını gözlemleme öğretilir ve bilişsel terapi ve depresyon için kullanılan bir grup terapi yöntemidir. MBCT' deki farkındalık düşüncesi, geleneksel düşüncelerde olduğu gibi "düşüncelerin gerçek olmadığını" ve bunları tartışmaya çalışmak yerine gelip gitmelerine izin verebilmeyi görmeyi öğrenmektir (Segal ve ark, 2013).

Diyalektik davranış terapisi (DBT; Linehan, 1993a, 1993b) borderline kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme tedavilerinde tercih edilmektedir. DBT öncelikli olarak haftalık bireysel terapi olup, oturumlar arasında belirli tipte telefon temaslarına ve haftalık, 2,5 saatlik DBT becerileri eğitim grubu oturumları içerir. Farkındalık becerileri, kişilerarası etkinlik, duygu düzenleme ve sıkıntı toleransı olarak dört modülden oluşur. Dikkat uygulamasıyla ilgili beceriler arasında nefes sayımı; sakin, yarı gülümsemeyi benimsemek; farkındalığın mevcut faaliyetlere odaklanması; duyguları etiketleme; düşüncelerin içeri girip çıkmasına izin vermek; yargılamamak; her seferinde bir şey yapmak zorunda olmamak; duyguların radikal kabulünü uygulamak; ve zihnin düşüncelerin ve hislerin bulut gibi geçtiği büyük bir gökyüzü gibi olduğunu hayal etmektir (Linehan, 1993a, 1993b).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) danışanları hoşa gitmeyen duygularını kontrol etmelerinden çok kabul etmeye yönlendirir. ACT bireysel veya grup formatında uygulanabilir. Tüm çok bileşenli tedavi programları ödev içerir. ACT'nin ana bileşenleri (1) yaratıcı çaresizlik (daha iyi hissetmek için mevcut çabaların boşluğu), (2) bilişsel difüzyon (düşüncelerimiz sadece düşüncelerimiz, onları yorumladığımız şey değil), (3) kabul (deneyime izin vermek, etkili bir şekilde meşgul olurken olmak), (4) bağlam olarak kendini ve düşünceleri gözlemlemek ve (5) değer vermek (hayatına anlam veren şeye yeniden anlatmak). ACT' nin odağı, anlamlı bir yaşam sürdürürken deneyimin gelip gitmesine izin vermektir (Germer, 2005).

2.1.3. Çocuklarda Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

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). Çocuklar, yetişkinler ile aynı şekilde iletişim kurmazlar. Düşüncelerinin ve hislerinin

çoğunu, oyun ve beden hareketleriyle sözsüz olarak ifade ederler. Yapılan farkındalık uygulamaları, çocuklarla iletişim kurmayı kolaylaştırır. Farkındalık uygulamaları çocuklar ile sürekli sözlü iletişim kurma veya deneyim hakkında konuşmaktan ziyade, o anda neler olduğunu fark etmeyi deneyim ile öğretir. 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).

Hem ebeveynlerin çocuklarına karşı daha şefkatli olmalarına hem de çocuklarına sevgi göstermelerine yardımcı olmak ve sınırlarını daha becerikli bir şekilde ayarlamalarına yardımcı olmak için farkındalık uygulamaları ebeveynlere yönelik de olabilmektedir. Ebeveyn farkındalık uygulaması, ebeveynlerden, çocukları ile birlikte olduklarında duyguların bedenlerinde nasıl ortaya çıktığını fark etmelerini, çocuklarına yönelik öfke geliştirdiklerinde ebeveynlere nefeslerini nasıl takip edecekleri veya dikkatlerini çevrelerine nasıl yöneltebileceklerini öğrenmeleri açısından önemlidir (Germer ve ark, 2005).

Günümüzde birçok çalışma, bilinçli farkındalığın çocuklarda faydalı olduğunu göstermektedir. Buna göre bilinçli farkındalık uygulamaları çocukların kendilerine ve başkalarına açık ve sevgi dolu bir tutum geliştirme, anda kalabilme, bedenlerinde o anda olanların farkına varabilme, düşünceleri ve duyguları fark etme ve bunların bedende karşılık gelen hislerini olduğu gibi kabul edebilme, dürtü kontrolü, mevcut anda olanlara açık bir tutum geliştirebilme ve yargısız olma, kendine şefkat göstermelerine destek olmaktadır (Snel, 2016).

Nanninga ve Sizoo (2012), otizmli çocuklarla yaptığı mindfulness temelli grup müdahalesinin etkililiğini ölçen çalışmalarında, anne, baba ve çocukların geri bildirimlerine dayanarak babalar ve çocukların, çocuğun psikolojik refahında önemli iyileşme bildirdikleri ve anneler, çocuğun fiziksel refahında önemli iyileşme bildirdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.2. ÖZ YETERLİK

Öz-yeterlik, kişinin günlük stres ve zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmesi için bir işi yapabileceğine ilişkin yeterli beceriye sahip olduğu konusunda kendine dair inancı

olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977). Sosyal- bilişsel kuramında Bandura, kişilerin özellikle zor durumlar ile karşılaştıklarında kendilerine dair düşüncelerinin, o olaya dönük eylemlerini etkileyebileceğinin altını çizmektedir. Algılanan öz-yeterlik ne kadar güçlü olursa, eyleme dönük çabalar o kadar aktif olur. Uygun beceriler ve yeterli teşvikler göz önüne alındığında, etkinlik beklentileri, insanların faaliyet seçiminin ve stresli durumlarla başa çıkmak için ne kadar çaba göstereceklerinin önemli bir belirleyicisidir (Bandura, 1977).

Kişinin belirli bir davranışı gerçekleştirme yeteneğine güven olarak da tanımlanan öz-yeterlik, davranış alanlarında farklılık göstermektedir. Örneğin, bir kişi akademik olarak iyi performans gösterme konusunda kendinden çok emin olabilirken, kişilerarası ilişkileri sürdürme konusunda kendinden daha az emin olabilir. Bu nedenle, öz-yeterlik genellikle istenen herhangi bir alanda sonucun üretilmesine ilişkin inançları yansıtır (Chang ve ark, 2006). 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.

Öz-yeterlik teorisine göre, kişinin bir davranışı başarılı bir şekilde yürütme yeteneği hakkındaki inançları, bireyin bu davranışa katılıp katılmadığını ve ne kadar çaba sarf edildiğini etkiler (Bandura 1977). Öz-yeterliğin gücü, kişinin bir görevi yerine getirme inancının kararlılığını ifade eder ve öz-yeterlik beklentisi ne kadar güçlü olursa, zorlu görevleri seçme, engellere rağmen çabalama ve hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşma olasılığı o kadar büyük olur (Marat, 2003). Bireyler istedikleri sonuçlara ulaşabileceklerine ve kendi çabaları ile istemedikleri şeyleri engelleyebileceklerine inanmadığı sürece, sıkıntı ve zorluklara katlanmak ve girişimde bulunmak için çok az motivasyona sahip olurlar. Öz-yeterlik inançları, kişileri güdüleyerek ve onlara rehberlik sunarak, yaşam koşullarını ve işlevselliklerini güçlü bir şekilde etkiler (Maddux, 2002). Bu yüzden kişinin herhangi bir eylem konusunda kendine yönelik algılarının pozitif mi negatif mi olduğu önemli bir rol oynamaktadır.

Algılanan öz-yeterlik, sadece faaliyet ve ortamların seçimi üzerinde direktif bir etkiye sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda nihai başarı beklentileri ve baş etmeye yönelik çabaları da etkileyebilir. Etkinlik beklentileri, insanların engeller ve aşırı

deneyimler karşısında ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar devam edeceklerini belirler. Algılanan öz- yeterlik ne kadar güçlü olursa, çabalar o kadar aktif olur (Bandura, 1977).

2.2.1. Öz- Yeterliğin Psikolojik süreçleri

Bireylerin öz-yeterlik algılarının dört önemli psikolojik sürece bağlı olduğu ortaya konmuştur. Bunlar; bilişsel süreçler, güdüsel- motivasyonel süreçler, duygusal süreçler ve seçme süreçleridir (Bandura, 1997). Bu dört süreç aşağıda kısaca açıklanmaktadır;

2.2.1.1. Bilişsel süreçler

Bunlar bireyin bir durum kaşısında hangi stretejiyi seçeceği, olayları öngörme ve etkileme yöntemlerinin geliştirilmesi, problem çözme ve karar vermede etkinlik ve etkililik üzerinde etkilidir (Maddux, 1995). Bilişsel süreçler kişinin durumlara dönük inanç, düşünce ve zihinsel süreçlerini kontrol etme yeteneğini içerir.

2.2.1.2. Motivasyon

Algılanan motivasyon, etkinliğin gerçekleştirilmesi ve düzenlenmesi için çok önemlidir. Amaç niyetlerine dayalı bilişsel motivasyona üç tür etki aracılık eder: öz değerlendirme, hedefe ulaşmak için algılanan öz-yeterlik ve kişisel standartların sürekli ayarlanmasıdır. Bu üç motivasyon aracısı arasında öz-yeterliliğin motivasyon üzerinde nedensel bir etkisi vardır (Marat, 2003). Buna göre algılanan öz yeterlik arttıkça motivasyon artmaktadır.

2.2.1.3. Seçim davranışı

Algılanan öz- yeterlik, hedef seçimini, hedefe ulaşmaya yönelik faaliyetleri, harcanan çabayı ve engeller karşısındaki azmi etkiler. Yüksek öz- yeterlik, daha yüksek hedefler belirlemeye ve bu hedeflere ulaşmak için daha fazla inanç ve bağlılığa yol açarken düşük öz- yeterlik seçme davranışını olumsuz yönde etkileyerek kişiyi yalıtılmışlığa sürükleyebilmektedir (Maddux, 1995).

2.2.1.4. Duygu

Öz-yeterlik inançları, duygu türünü ve yoğunluğunu etkiler. Umutsuzluğa yol açan bir hedefe ulaşmak için düşük öz-yeterlik olacağı gibi, umutlu hissedilen durumlarda öz- yeterlik de otomatik olarak artacaktır. Rahatsız edici düşüncelerin kontrolüne olan inanç eksikliği, olumsuz etkileme durumlarıyla sonuçlanır, bu da zayıf öz- yeterlik, düşük performans ve daha fazla umutsuzluğa yol açar. Olumlu etki durumları öz yeterliliğin artmasına yol açar. Duygusal etkinlik, duyguları kontrol etmek, bilişsel kendini düzenleme ve hoş veya ustalıkla ilgili davranışlar gerçekleştirmek için bilişsel ve davranışsal öz-yeterlik ölçümü ile ölçülebilir (Marat, 2003).

2.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik

Farkındalığın ortaya çıktığı Doğu felsefesinde, farkındalığın kavramla ilgili iç görü geliştirdiği düşünülmektedir. Buna göre duygular geçicidir ve sürekli değişir, bu da doğal olarak kişinin kendi yaşamını şekillendirme yeteneğinde cesaret, korkusuzluk, özgürlük ve güç hissi verir. Bu nedenle, farkındalık, öz-yeterlik ile yakından ilişkilidir (Luberto ve ark, 2013). Yani farkındalık arttıkça öz- yeterlik de artmaktadır. Son yıllarda literatürde bilinçli farkındalık ile öz-yeterlik arasındaki ilişki temel alınarak bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik kavramı yer bulmaktadır (Atalay ve ark, 2017).

Chang ve arkadaşları (2004), bilinçli farkındalık temelli öz- yeterliği "kişinin karşılaştığı durumlar karşısında yargısız farkındalığını sürdürme becerisi" olarak tanımlanmıştır (2004). Buna göre, bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, yargısız, kabullenici ve bilinçli bir farkındalık ile davranabilmeye olan inanç ve bireyin olaylar karşısındaki yeterlik hissi olarak da tanımlanabilmektedir (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.

Chang ve arkadaşları (2004), yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık temelli grup müdahalelerinin kişide öz- yeterlik ve psikolojik iyi oluşu arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre farkındalık arttıkça algılanan öz- yeterlik ve psikolojik iyi olma düzeyleri de artmaktadır. Yüksek derecede genel öz-yeterliğin mutlulukla ilgili olduğu, öz-yeterliğin

yaşama ilişkin iyimser bir bakış açısı ile pozitif korelasyon göstermektedir (Natvig ve ark, 2003).

2.2.3. Öz- Yeterlik İle İlgili Çalışmalar

Yavuzer (2000)'e göre son çocukluk (6-12 yaş) döneminde, bir çocuğun kendini çevresine kanıtlayabilmesi için kendisi hakkında olumlu duygulara ihtiyaç duyar. Buna göre bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik çocukların kendileri hakkındaki duygu ve düşünceleri hakkında bilgi verebilir (Yavuzer, 2000).

Çocuklarda öz yeterlik incelendiğinde erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik düzeylerinin kız öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur (Atalay ve ark, 2017). Başka bir çalışmada (Özkan ve ark, 2018) ilkokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kız ile erkek öğrenciler arasında bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ancak genel anlamda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. "Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde ise kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında erkek öğrencilerin *Duygu Düzenleme* alt boyutunda, kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu, *Sorumluluk Alma* alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer *Duygusal Denge, Sosyal Beceriler, Sıkıntı Tahammülü* ve *Kişilerarası Etkenlik* alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür." (Özkan ve ark, 2018).

Telef (2011)'in öz- yeterlik üzerine ergenlerle yaptığı çalışmasında; öz-yeterlikte cinsiyete, yaşa, annenin eğitim düzeyine, babanın eğitim düzeyine, ebeveynlerin ayrı olup olmamasına, kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu sonuçlara göre kızların akademik ve sosyal öz yeterliği erkeklere göre daha yüksek; erkeklerin duygusal öz yeterlikleri kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yaşa göre, 12 yaşındaki ergenlerin öz- yeterlikleri diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur.

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). Öz- yeterlik duyguların hem yoğunluğunu hem de çeşidini etkiler. İstekleri elde etmeye yönelik düşük düzeyde öz-yeterlik, umutsuzluğa neden olur. Olumsuz duygulanım sonucunda meydana gelen

rahatsız edici düşünceleri kontrol etmekten yoksunluk, zayıf öz-yeterliğe, düşük performansa ve ümitsiz hissetmeye sebep olur. Bunu tersi pozitif duygu durumu ise öz-yeterliği artırır (Marat, 2003).

Caprara ve arkadaşları (2006), ergenlerin iyilik hali, olumlu düşünme ve mutluluğun yordayıcısı olarak öz- yeterliği inceledikleri çalışmalarında olumlu ve olumsuz duygulanımı yönetmenin, öz- yeterlik inançlarının ve sosyal öz- yeterliğin ergenlerin gelecek ile ilgili kendilerine dair olumlu beklentiler geliştirmelerine katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Telef ve Ergün (2013), sosyal ve duygusal öz- yeterliği artırmaya yönelik çalışmaların, ergenlerin öznel iyi oluşlarının gelişimine olumlu katkı sağlayacağını belirtmektedir.

Maddux (2002), öz yeterlik üzerindeki etkileri tartışırken, kişinin kontrol altında olduğu ve sonucun kendi çabalarına atfedildiği durumlarda başarılı girişimlerin öz-yeterlik duygusunu artırdığını belirtmektedir. Öte yandan, bu koşullarda bir başarısızlık algısı öz yeterliliği azaltır, bu şekilde öz-şefkatli bir tavrı ön plana çıkarmak mantıklıdır. Bu gibi durumlarda, kendine şefkatli bireyler kendi kendilerini anlayabileceklerdir. Başarısızlığı başkalarının hayatlarında da var olan bir şey olarak değerlendirebilecek, ve duygu ve düşünceleriyle dengeli bir şekilde ilgilenirken kendilerine iyilik sunabileceklerdir. Bu nedenle, öz-şefkatli bir tutumun, yani öz-yeterlik yolculuğunun artması veya azalması ile ilişkili olduğu sonucuna varılabilir (Souza ve Hutz, 2016).

2.3. ÖZ ŞEFKAT

Şefkat, Latince kökenli bir sözcük olup "*Compassion"* sözcüğünden Türkçeye çevrilmiştir. *Compassion (Şefkat), com (birlikte)* ve *pati (acı çekmek)* kelimelerinin bir araya gelmesi ile meydana gelmiştir (Germer, 2009). Şefkat, diğer insanların çektiği acı, olumsuz deneyim, başarısızlık ya da yetersizlik duyguları karşısında duyarlı, anlayışlı, sevgi dolu ve empatik olabilme ve bu gibi durumların herkesin başına gelebilecek durumlar olduğunu kabul edebilme yetisi anlamını taşımaktadır (Condon ve Feldman Barrett, 2013). Öz- şefkat ise bu şefkatli tutumu bireyin kendisine yöneltebilmesi durumudur. Neff (2003a) öz şefkati bireyin kendi acı, zor yaşantı, başarısızlık ve yetersizlik hislerinin farkında olarak ve bu gibi durumların insan olmanın doğası olduğunu bilerek kendine anlayışlı, sevecen ve kabullenici bir tutum sergilemesi olarak tanımlamıştır. Başka bir ifade ile öz-şefkat, ortak insanlığın bir parçası olduğumuzun bilinmesi ve kişinin duygusal deneyimini farkındalıkla dengede tutma kapasitesidir.

“Kişinin acı hissini sıcaklık, bağlantı ve endişe duygusuyla tutma yeteneği” olarak tanımlanmaktadır (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. Zevk aldığımızda, daha fazlasını isteriz. Acı yaşadığımızda, bundan kaçınırız. Bu tepkilerin her ikisi de içgüdüseldir, ancak duygusal refah için başarılı stratejiler değildir (Germer, 2009). Buna göre hayatta olumlu deneyimler kadar olumsuz deneyimlerin de kaçınılmaz olduğu gerçeğini kabul etmek ve bunların farkında olmak gerekmektedir.

Öz-şefkat bir kabul biçimidir. Kabul, genellikle bize olanları ifade eder (bir duyguyu veya düşünceyi kabul etmek). Acı çekerken, üzülen, kıskanan, korkan kendimizin kabulüdür. Kendimizi daha iyi hissetme mücadelesinden vazgeçtikten sonra hem kabul etme hem de kendine şefkat daha kolay devreye girmektedir (Germer ve ark, 2009). Kişinin kendine ve çevresine özen göstermesi, çevresine verebileceği ve onlardan alabileceği en temel korumadır. Kişiyi korur, çünkü açgözlülük, nefret ve yanılsama gibi kuvvetlere dayanan eylemler yaşamından çıkmış olur. Böylece suçluluk, pişmanlık, karışıklık ve sıkıntı gibi zorlayıcı duyguları deneyimleme ihtimali de azalır (Salzber, 2002). Öz- şefkatin olduğu yerde olumsuz duyguların kalıcılığı da azalır.

Öz-şefkat, kişinin yeteneklerinin başkalarının yetenekleriyle karşılaştırılmasını içeren, kişinin sosyal hiyerarşide nerede durduğuna dair bir değerlendirme veya yargıyla sonuçlanan benlik saygısı ile karıştırılmamalıdır (Neff ve Vonk, 2008). Buna karşılık, kendi kendine şefkat, ortak insanlığımızı anlayarak hem kendimiz hem de başkalarıyla bağlantı kurmayı veya temel bir bağlantıyı içerir (Neff 2003b).

Kirkpatrick (2005) geştalt yaklaşımı ile öz- şefkati geliştirmek amacı ile kontrol ve deney grubu olmak üzere 80 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışması sonucunda öz- şefkat ve psikolojik iyilik arasında anlamlı düzeyde pozitif bir 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 düzeylerini arttırırken, öz- yargılama, nevrotizm, anksiyete, depresyon vb. olumsuzlukları azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

2.3.1. Öz Şefkatin Üç Bileşeni

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 şu şekildedir;

2.3.1.1. Öz-Sevecenliğe (Self-Kindness) Karşı Öz- Yargılama (Self-Judgment)

Öz- sevecenliğe karşı öz- yargılama, kişinin duygusal acılarına karşı kendine yönelik sevecelik ve yargılama arasındaki tutumu ifade eder. Bireyin karşılaştığı durumlar ve/veya hataları karşısında kendini yargılaması, kendine dönük suçlayıcı bir dil kullanmasını ifade eder. Buna karşın öz- sevecenlik bireyin olumsuz durumlar ya da hataları karşısında kendine dönük sevecen ve kabullenici bir tutum sergilemesidir (Neff, 2003a).

Öz- yargılama öz- şefkatin tam tersidir. Öz- şefkatte bireyin kendi yetersizliklerine yönelik hoşgörü bulunmakta iken, öz- yargılamada kendini suçlama, kendine yönelik düşmanlık ve küçümseme eğilimi bulunmaktadır. Kısacası kendilerine şefkatli bireyler tüm bu olumsuz tutumlar yerine kendini ikinci plana atmamakta, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz eleştiri yapmamaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

2.3.1.2. İnsanlık İle Ortak Paylaşımların Bilincinde Olmaya (Common Humanity) Karşı İzolasyon (İsolation)

Tüm insanlar zaman zaman talihsiz olaylar yaşayabilirler. Bu gibi durumlarda birey, içinde bulunduğu durumun sadece kendine özgü olduğu hissine kapılarak yalnızlık ve yalıtılmışlık duyguları hissederler. Aslında bu gibi olumsuz deneyimler başkaları tarafından da yaşanabilir (Germer, 2009). Öz- şefkate sahip bir birey kendini yetersiz hissettiğinde, bu duygunun çoğu insan tarafından yaşandığını düşünebilir; tersi olarak öz-şefkati düşük bireyler kendini yalnız ve yalıtılmış hissettiğinde çoğu insanın ondan daha mutlu olduğu hissine kapılır (Özyeşil, 2011).

Acı çekmenin ve zorlu yaşam deneyimlerinin, insan olmanın doğal bir parçası olduğu gerçeğini bilmek kişiyi öz- şefkate yaklaştırır. Ortak paylaşım, yaşanan acı ve zor durumlarda, bu gibi durumları aslında birçok insanın da deneyimlemiş olabileceğini

bilmeyi, yani bilişsel anlamlandırmayı anlatır (Neff, 2003a). “Bu sadece benim başıma gelmedi, birçok insan hayatının bir kısmında bu gibi zorluklarla baş edebilir.” diyebilmeyi içerir. Bunun tersi izolasyon ise kişinin yaşadığı durumu, hatalarını ya da yetersizliklerini yalnızca onun başına gelmiş talihsiz durum olarak değerlendirmesi anlamına gelir.

2.3.1.3. Farkındalığa (Mindfulness) Karşı Aşırı Özdeşleşme (Over-İdentification)

Farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme kişinin acılarını ve başarısızlıklarını görmesi, anlaması ve ortaya çıkan olumsuz duyguların yargısızca yaşamasıyla ilgilidir (Neff, 2003a). Kişinin yaşadığı problemi kişiselleştirmesi yerine, o anda olanı olduğu gibi kabul etmesi ve yaşanılanların gelip geçici olduğunun farkında yaşaması, olanı olduğu gibi gözlemlemesini ifade etmektedir.

Öz-şefkatin temel bir özelliği, bireylerin kendileri hakkında sevmedikleri bir şey fark ettiklerinde kendilerini sert bir şekilde yargılamamaları ve eleştirmemeleridir. Öz eleştirinin psikolojik sıkıntıların önemli bir yordayıcısı olduğu bilinmektedir. Dahası, öz şefkatli bireyler acı çektiklerini fark ettikleri için, ancak bunu yaparken kendilerine insanlığın geri kalanıyla sıcaklık, nezaket ve birbirine bağlılık duyguları sağlarlar, daha olumlu ve daha az olumsuz duygu yaşayabilirler (Neff, 2003a). Birey bir şeyleri başaramadığında ve sonra kendine ve çevresine yalan söylemeye başladığında, bu onu ve çevresini, dolayısıyla sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemeye başlar. Öte yandan, kişi hayatını farkındalıkla ve sevgi ile sürdürürse, yaşamının akışı geniş ve açık bir alan haline gelir. Farkında ve sevgi dolu bir hayatta, kişi hatalar ve bazı beceriksiz eylemler gerçekleştirse bile, kendini suçlamayı bırakır ve koşulsuz kabulü kendine yönelik de geliştirebilir (Salzberg, 2002). Öz-şefkat insanları olumsuz duygularda bunalmış hissetmeden olumsuz olaylardaki rollerini kabul etmeye yönlendirir (İskender, 2009).

Farkındalık ya da kendi kendine şefkat verme kapasitesine sahip olmayan hastaların daha yüksek depresif belirtilere sahip olmaları, 8 haftalık programdan elde edilen faydalarda dikkat ve kendi kendine şefkatin oynadığı temel rolün güçlü bir kanıtıdır (Germer, 2009).

Aydın ve Sünbül (2006) sosyo- ekonomik olarak dezavantajlı ergenler arasında öz-şefkat ve duygu düzenlemedeki güçlüklerin aracılık ettiği farkındalık ve esneklik

arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında göre farkındalık (mindfulness) ve öz şefkat arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu belirtmiştir.

Bluth ve Blanton (2013), ergenlerle yaptıkları çalışmada, farkındalık ve öz şefkatin, duygusal iyi oluşa etkisini incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda hem dikkatin hem de kendine şefkatin, duygusal iyi oluşu olumlu yöne etkilediği ve bu iki yapının ergenlerde iyileşmiş refahla sonuçlanabileceği sonucuna varılmıştır.

2.3.2. Öz- Şefkat ve Mutluluk İlişkisi

Öz-şefkatin amacı, sadece daha fazla kötü hissetmeye neden olan "benliği" zedelememek değil, mutlu olma isteğimizle bağlantı kurmaktır. Kendi içimizdeki öz bakım içgüdüsünü keşfettiğimizde, bunu başkalarında görmeye ve onların refahı için de çalışmaya daha meyilli oluruz (Germer, 2009). Kötü hissetmekten kaçınmak mümkün değildir. Ancak sefalet ve sıkıntı ile yeni ve daha sağlıklı bir şekilde baş etmeyi öğrenebiliriz. Zor duyguları onlara karşı savaşarak yaklaşmak yerine, kendi acılarımıza tanıklık edebilir ve nazikçe yanıt verebiliriz.

Öz şefkat, olumsuz ve zorlayıcı duygu düşünceleri öz- kabule dönüştürebilen ve bu şekilde anksiyete ve depresyonu azaltırken mutluluk, yaşam doyumu ve benlik saygısını geliştiren duygu düzenlemeye yardımcı olur (Neff, 2003b; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Böylece olumsuz duygular olumlu bir duygular olarak yeniden düzenlenebilir ve bu da olanın olduğu şekilde kavranmasına yardımcı olabilir.

Yüksek merhamet ve farkındalık seviyelerini birleştiren bu yapılardan birinin tek başına çalıştığından daha yüksek mutluluk seviyeleri ile ilgili olması gerekir (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007), öz-şefkatin kaygıyı azalttığını ve bir aylık bir süre boyunca öz-şefkatin artmasının, psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada, Neff'in öz- şefkat ölçeği kullanılarak deneysel olarak tanımlanmış ve ölçülmüştür.

Yetişkinlerle yapılan diğer öz- şefkat araştırma bulguları hem toplum örneklerinde hem de üniversite öğrencilerinde yaşam memnuniyeti, mutluluk, iyimserlik, olumlu etki, maneviyat, duygusal zeka, baş etme becerileri, kendini geliştirme motivasyonu ve genel psikolojik iyi olma ile pozitif korelasyonlar göstermiştir (Baer ve ark, 2012; Neff ve Vonk 2008; Neff 2003a). Neff (2003b), ergenlerin olumsuz yargılara yönelme eğilimleri nedeniyle, öz-şefkatin ergenlerde refahı etkilemede özellikle etkili olabileceğini öne

sürmüştür. Yapılan araştırmalarda öz-şefkat ile mutluluk ve iyimserlik arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007).

Kıcalı ve Kıntay (2016)'ın "öz- şefkat ve yineleyici düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi" çalışmalarında olumsuz duygulanım ve depresyon kapsamında öz- şefkatin koruyucu rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öz-şefkat, ortak insanlık bilinci ve farkındalığın öğrenme ve öz-yeterlik inancını kontrol etmekle olumlu ilişkili olduğunu göstermiştir. Kendine şefkatli insanların daha büyük mutluluk, iyimserlik, olumlu etki ve öğrenme yaklaşımı hedefleri gibi birçok psikolojik güce sahip oldukları gösterilmiştir; bu nedenle, öz-şefkat, ortak insanlığın farkındalığı ve öz-şefkatin farkındalık boyutları, psikolojik iyi oluşun belirtileri olarak görülebilir (İskender, 2009).

2.3.3. Öz- şefkat ve Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik ilişkisi

Öz yeterlik ve öz- şefkat konuları birbirini kapsasa da literatürde öz- yeterlilik ve öz- şefkat ilişkisini inceleyen çalışmaların (İskender, 2009; Souza ve Hutz, 2016) oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öz- şefkat ve bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik üzerine bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple öz- şefkat ve bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ilişkisini bilinçli farkındalık temelinde açıklamak uygun görülmüştür.

İskender (2009) öz- yeterlik ve öz- şefkati konu alan, üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öz yeterliğin, öğrenmeye yönelik kontrol inancı, öz iyilik, ortak insanlık duygusu ve farkındalık arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bunun aksine, izolasyon, özeleştiri ve aşırı özdeşleşme öz yeterlik ile olumsuz bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, bu yazar için, öz-yeterlikteki bir artış, sosyal izolasyonda, problemlerle aşırı özdeşleşmede ve öz- şefkatin zıttı olan şiddetli öz- yargıda azalmaya yol açacaktır.

Farkındalık uygulamalarında aslında yaşamın ve zihnin doğası açısından gidecek bir yer olmadığı ve çabalamaya gerek olmadığı hatırlanır. Bu akılda tutulduğunda, zihinde ya da dünyada kargaşa karşısında bile kendine yönelik nazik ve kibar olmayı, rahatlamayı, kabul etmeye ve açık olmaya hatırlamaya daha meyilli olmak mümkün olur (Kabat- Zinn, 2005). Başka bir deyişle, bilişsel süreçler sürekli olan durumu daha iyi hale getirmek ve kendimizden beklentilerimizi yerine yetiremediğimiz zamanlarda kendimizi

yargılamayı, işleri olduğundan farklı hale getirmeye çalışmayı " bırakmayı' ve olanı kabul etmeyi ifade eder. Bu süreçte kendimize karşı şefkatli bir tutum sergileriz ve düzenli uygulama ile bu duruş sonunda kendimizle devam eden ilişkimize entegre oluruz (Bluth ve Blanton, 2013).

Farkındalık empati ve şefkati nasıl destekler? Kendimize olan güven, kendi acılarımızı açma pratiğinde ortaya çıkar. İnsan, acı verici olaylar karışışında katılaşabilir ya da öfke geliştirebilir. Farkındalık meditasyonu geleneği, şefkatin büyümesini sağlamak için kasten planlanan bir dizi uygulamayı içerir. Bu çoğunlukla kendine yönelik nezaket, acıyı bastırmaktan ziyade açık yürekli olma şeklindedir. Dikkatlilik farklılıklarımızı belirleyen yapay sınırları çözmeye başladığında, tüm varlıklar ile doğuştan gelen yakınlığımızı deneyimlemeye başlarız. Başkalarına karşı şefkat, bu bağımlılığımızın artan algısının doğal bir ifadesi haline gelir (Germer, 2005). Sevgi dolu şefkat ve farkındalık uygulamaları birbirini tamamlamaktadır.

Bilinçli farkındalık uygulamalarının içerisinde, bir meditasyon da "Öz- Şefkat Meditasyonu" dur. Zor bir durum yaşadığımızda, üzüldüğümüzde bazen başka biri tarafından yatıştırılmaya ihtiyaç duyarız. Öz- şefkat meditasyonunda içimizdeki sıcaklığı ve sevgiyi aktive edersek, zor zamanlarda kendimizi yatıştırabiliriz. Çünkü öz- şefkat meditasyonu bize kendimize nasıl daha iyi bir arkadaş olabileceğimizi öğretir (Germer, 2009). Kendi ile arkadaş olabilmenin, kendini olumlu ve koşulsuz kabulün mutlu hissetmede yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

2.4. MUTLULUK

Düşünce tarihi boyunca felsefeciler mutluluğu insanlar için en yüksek, en iyi ve nihai motivasyon olarak kabul ettiler. Yine de onlarca yıldır ruh sağlığı alanında olumlu öznel iyi oluş büyük ölçüde göz ardı edilerek insan mutsuzluğu yoğun olarak araştırıldı. Son yıllarda davranış bilimi ve sosyal bilimciler bu durumu düzelttiler ve bu sayede mutluluk üzerine teorik ve ampirik çalışmalar giderek daha hız kazandı (Diener, 1984).

Mutluluk, Diener (1984) tarafından, kişinin yaşam durumunun duygusal olarak değerlendirilmesi olarak kavramsallaştırılmıştır. Mutluluk kavramının yapısı, olumlu ve olumsuz bileşenleri ve yaşam doyumunu, "kişinin bir bütün olarak yaşamdan memnuniyetinin yargısını" içerir (Diener, 1984). Bireyin kendi yaşamına yönelik öznel yargılarını tanımlayan bir içsel durum olarak gördüğünü öne sürmektedir.

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 faktörelerine de odaklanılmıştır (Diener, 2009). Öznel iyi oluş olarak da tanımlanan mutluluk, bireyin duygusal tepkilerinden, doyum alanlarından ve yaşam doyumu ile ilgili kişisel yargılarından oluşmaktadır (Diener ve ark, 1999). Kavramsal olarak, mutluluğun ögelerinin her biri, kişinin yaşamının farklı şekillerde değerlendirilmesini yansıtır. Olumlu olumsuz duygular ve kişinin iyi ve kötü yaşam koşulları öznel iyi oluşuna anlık olarak yansıtır. Bazı alanlardaki öznel iyi oluş ise kişinin yaşamındaki öznel ögelerin bilişsel olarak nasıl değerlendirdiğine göre belirlenir (Telef ve Ergün, 2013).

Pozitif duygulanım, olumsuz duygulanım (duygusal bileşenler) ve yaşam doyumu (bilişsel bileşen) öznel iyi oluşun bileşenleridir (Diener, 1984). Bu kavramlar, öznel iyi oluşun boyutlarını anlamak için oldukça önemlidir. Olumlu duygulanım neşe, mutluluk gibi keyifli duyguları içerirken, olumsuz duygulanım korku, üzüntü, endişe, kaygı gibi hoş olmayan duyguları içerir. Yaşam doyumu bilişle ilgilidir ve yargılayıcı bir süreçtir (Diener, 1984).

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. Meditasyon gelenekleri, insan potansiyelini ve refahını arttırmak ve optimize etmek için zamanla gelişen strateji ve tekniklerin çekici bir örneğini sunmaktadır. Buna göre mutluluk, öz- şefkat, farkındalık gibi kavramlar öğrenilebilir.

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. Farkındalığın, herkesin doğasında bulunan bilişsel (gözlem ve anlama) ve tutumsal (öz- şefkat) unsurların birleşmesi ile insan zihninin pozitif potansiyeli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuklarda mutluluk düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde, kız çocuklarının erkek çocuklarından daha yüksek düzeyde mutluluk puanlarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Telef, 2014). Farklı bir araştırmada ise Demiriz ve Ulutaş (2016), çocuklarda mutluluğu çeşitli değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında erkek çocuklarının kız çocuklarına göre mutluluk düzeyinin arttığı, çocuklarda yaş arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı, iki kardeşi olan çocukların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Bu araştırmaların farklı sonuçlarına göre mutluluğun çocuklarda demografik değişkenlere göre farklılık gösterebileceği anlaşılmaktadır.

Aşağıda mutluluğun farklı türleri ele alınmıştır.

2.4.1 Mutluk Kavramının Türleri

Mutluluk, pozitif psikolojide iki temel kategoride incelenmektedir. Bunlar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur.

2.4.1.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, yaşam doyumu olarak tanımlanan, çoğu zaman olumlu duygulara sahip olma ve çok az olumsuz duygulara sahip olma olarak tanımlanan mutluluk türlerinden biridir (Diener ve ark, 1999). Diener (1984), öznel iyi oluşun mutlulukla bağlantılı olan ihtiyaçların, hedeflerin ve arzuların karşılanmasıyla ilgili olduğunu öne sürer.

Daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip kişiler işlerinden diğerlerinden daha fazla zevk alırlar. Dahası, bu insanlar daha yaratıcı, üretken ve daha yüksek iş kalitesine sahip olma eğilimindedir (Diener ve Ryan, 2009).

Pozitif duygulanım, olumsuz duygulanım (duygusal bileşenler) ve yaşam doyumu (bilişsel bileşen) öznel iyi oluşun bileşenleridir (Diener, 1984). Bu kavramlar, öznel iyi oluşun boyutlarını anlamak için oldukça önemlidir. Olumlu duygulanım neşe, mutluluk gibi keyifli duyguları içerirken, olumsuz duygu korku, üzüntü gibi hoş olmayan duyguları içerir. Yaşam doyumu bilişle ilgilidir, yargılayıcı bir süreçtir (Diener, 1984).

2.4.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluşun başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, kendini kabul etme, yaşam amacı, kişisel gelişim ve çevresel ustalık gibi altı faktörü vardır (Linley ve ark, 2009).

Cenkseven (2004) psikolojik iyi oluşu kişilik kuramlarının bakış açılarından inceler. Psikanalitik yaklaşımda örneğin, bir kişinin psikolojik iyilik hali yüksekse, bu kişinin ego, id ve süperegosunun da uyum içinde olduğu söylenir (Ewen, 1988). Dolayısıyla bu insanlar sebepsiz yere uzun süre endişe duymazlar. Ewen (1988), Freud'a göre yaşamın kaçınılmaz zorlukları ve kötü olayları olduğunu, ancak psikolojik olarak kendini iyi hisseden insanların tüm bu durumların üstesinden gelebildiklerini ifade etmektedir.

Cenkseven (2004) ayrıca Jung'un benlik hakkındaki bakış açısından da bahsetmektedir. Jung'un bakış açısına göre, bilinç ve bilinçsizliğin birleşmesi bir bütün olarak benliği temsil eder. Bu sürece bireycilik süreci denir ve ulaşılması gereken adımlar vardır. İnsanlar bu süreci tamamlarlarsa, psikolojik iyilik hallerine ulaşabilirler (Cenkseven, 2004).

2.5. SOSYAL HİZMET VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Dikkatin klinik çalışmalarda uygulanmasına yönelik iki genel yaklaşım psikoterapide dikkatlilik varlığı ve dikkat temelli psikoterapide tanımlanmıştır (Germer, 2005). Psikoterapide dikkatli olma, dikkat becerisi teknikleri yoluyla klinisyenin terapötik niteliklerinin gelişmesi gereklidir (Turner, 2009). Klinisyenler, farkındalık becerileri eğitimini, yardım ilişkisinin merkezi olan sözsüz iletişim ve müracaatçı ile bağ kurarak klinik becerilerini geliştirmek için ek bir araç olarak kullanabilirler (Schore ve Schore, 2008). İnsanların acı çekmesini hafifletmeye yarayan geleneksel Budist farkındalık eğitimi, temelde “insan refahını arttırmak” olan sosyal hizmetin amacı ile uyumludur (Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği, 1999). Farkındalık becerilerinin klinik çalışmalara dahil edilmesiyle, sosyal hizmet uzmanları olarak hizmet verilen savunmasız, dezavantajlı grupların sıkıntıları genellikle yoğundur. Bu sıkıntıları hafifletmek için hem klinisyenler hem de müracaatçılara yönelik farkındalık uygulamalarının müdahale yaklaşımlarına dahil edilmesi yararlı olacaktır (Schore ve Schore, 2008).

Leahy (2008), grup temelli sosyal hizmet müdahalesinde, şizofreni hastaları ile hareket atölyesi ve bilinçli farkındalık temelli grup çalışması uygulamış, bunun sonucunda kendilerini ve çevrelerine yönelik burada ve şimdiki farkındalığının arttığı ve üyelerinin iç dünyalarından çıkarak ve başkalarının varlığını tecrübe ettikleri belirtilmiştir.

Kane (2015), partner şiddeti gören kadınlarla yaptığı bilinçli farkındalık temelli grup müdahalesi içeren nitel çalışması sonucunda, kadınların farkındalık meditasyonları aracılığı ile yaşadıkları travmaların etkisinin azaldığı, kendi duygu ve düşünce süreçlerine yönelik içgörülerinin arttığı ve kendileri ile tekrar bağ kurabildikleri sonucuna ulaşmıştır.

Farkındalık uygulamalarının, müraccatçılara uygulanmasının yanı sıra zorlu koşullarda çalışan sosyal hizmet uzmanlarının baş etme becerilerinin geliştirilmesi, farkındalıklarının artırılması, müracaatçılar ile yapılan görüşmelerde anda olabilmeleri ve yansızlıklarını koruyabilmeleri açısından farkındalık temelli meditasyonları kendi hayatlarında uygulamaları da önerilmektedir (Turner, 2009; Brenner, 2009).

Öksüz (2018)'in sosyal hizmet öğrencileri ile yaptığı deneysel çalışmasında 8 haftlık bilinçli farkındalık stress azaltma program sonrası katılımcıların bilinçli farkındalık, affedicilik ve psikolojik iyi olus puanlarının anlamlı düzeyde yükseldiğini göstermiştir.

Bu araştırmanın amacı, 10- 13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada, 10-13 yaş arası çocukların demografik özellikleri ve aile özellikleri ile bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı ve değişkenlerin birbirleri ile arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada kullanılan gereç ve yöntemlere dair bilgiler aşağıda belirtilmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evreni, örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin çözümlemesine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIMANIN MODELİ

Bu araştırma, 10- 13 yaş arasındaki çocukların mindfulness temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik tanımlayıcı (descriptive) tipte nicel bir çalışmadır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma evreni 10-13 yaş arasındaki çocuklar olarak belirlenmiştir. Araştırma evreninden yola çıkarak çalışma evreni tanımlanmıştır. Çalışma evreni Kırklareli ilinde ikamet eden 10-13 yaş arasındaki çocuklar olarak tanımlanmıştır. 2019 yılına göre Türkiye nüfusunun yaş gruplarına göre nüfus dağılımı ve nüfus yüzdesi verisine göre belirtilen yaş arasındaki çocuk sayısı toplam nüfusun %7,70'i kadardır. Kırklareli merkezde ise belirtilen yaş aralığındaki çocuk sayısı 4.922 olarak verilmiştir.

Kırklareli il merkezinde yaşayan çocuk çalışma evrenini temsil eden örneklem büyüklüğü aşağıdaki 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 görülmeme sıklığı (olasılığı)

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan

teorik değer

d: Örnekleme Hatası

Olasılıklar sırasıyla p için 0,8 ve 0,2 olarak alınmıştır. %95 güvenirlik ile (α=0.05 hata ile), incelenen olayın görülme sıklığının, (p) gerçek popülasyon oranından (P) %5

düşük / %5 yüksek olmasına razı olunduğu bir diğer ifade ile d=0.05 örnekleme hatası altında ve 4922 çalışma evrenine göre minimum örnek 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 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre olmuştur. Ayrıca evrende bulunan her çocuğun örneğe seçilme şansı birbirine eşittir. Bu nedenle belirlenen örneklem büyüklüğüne Basit Rastgele Örnekleme Yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Veri toplama aşamasında iki farklı yöntem kullanılmıştır. İlk aşamada araştırmacı tarafından yüz yüze anket yöntemi ile veriler toplanmış ikinci aşamada ise COVID-19 pandemisi nedeniyle araştırmaya katılmayı kabul eden çocuk ve velilerinin yardımı ile uzaktan online anket yöntemi ile veriler toplanmıştır. Araştırmada toplam 266 anket toplanmıştır. Bu sayı çalışma evrenini temsil edecek minimum örneklem büyüklüğünün üzerindedir.

3.2.1. Örneklem Grubunun Özellikleri

Araştırmaya katılan çocukların genel profilini ortaya koymak amacıyla cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne ve babanın hayatta olma durumu, anne-babanın birlikte olma durumu, anne eğitim ve baba eğitim gibi çeşitli değişkenler açısından dağılımları tanımlayıcı istatistikler kapsamında sunulmuştur.

3.2.2. Çocukların Sosyo- Demografik Özellikleri

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

Tablo 3-1: Çocukların Cinsiyet ve Yaşa Göre Frekans Yüzdeleri

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	**Kız**	160	60,2
	Erkek	106	39,8
Yaş	**10 Yaş**	30	11,3
	11 Yaş	58	21,8
	12 Yaş	54	20,3
	13 Yaş	124	46,6
Toplam		266	100,0

Tablo 3-1'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan çocukların 160'ı (%60,2) kız; 106'sı (%39,8) erkek olmak üzere, araştırmanın örneklem grubu toplam 266 çocuktan oluşmaktadır.

Örneklem grubunu oluşturan 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.

3.2.3. Çocukların Aile Özellikleri

Aşağıda, araştırmya katılan çocukların kardeş sayısı, anne babanın hayatta olup olmama durumu, anne babanın birlikte ya da ayrı olma durumu, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyine göre aile özellikleri sıklık ve yüzdelik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 3-2: Çocukların Aile Özelliklerine Göre Frekans ve Yüzdeleri

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Kardeş Sayısı	Yok	43	16,2
	1 Kardeş	126	47,4
	2 Kardeş	52	19,5
	3 Kardeş ve Daha Fazla	45	16,9
Anne/Baba Hayatta Olma Durumu	Anne Hayatta	265	99,6
	Anne Hayatta Değil	1	0,4
	Baba Hayatta	261	98,1
	Baba Hayatta Değil	5	1,9
Anne Baba Birlikte Olma Durumu	Birlikte	243	91,4
	Ayrı	23	8,6
Anne Eğitim	Ilkokul	104	39,1
	Ortaöğretim	67	25,2
	Lise	63	23,7
	Üniversite ve üzeri	32	12,0
Baba Eğitim	İlkokıl	90	33,8
	Ortaöğretim	68	25,6
	Lise	67	25,2
	Üniversite ve üzeri	41	15,4
Toplam		266	100,0

Tablo 3-2'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan 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.

Örneklem grubunu oluşturan çocukların 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.

Tablo 'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan 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.

Örneklem grubunu oluşturan çocukların 243'ünün (%91,4) anne babasının birlikte olduğu; 23'ünün (%8,6) ise anne babasının ayrı olduğu tespit edilmiştir.

Örneklem grubunu oluşturan 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.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

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 kullanılacaktır. Veri toplama araçlarına dair bilgiler aşağıda belirtilmektedir. Araştırmada kullanılacak ölçekler seçilirken ve kişisel bilgi formu hazırlanırken örneklem grubunu oluşturan 10-13 yaş arası çocukların dikkat süreleri dikkate alınmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma katılmcılarının demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu 7 sorudan oluşmakta olup; cinsiyet, yaş, sınıf, anne babanın birlikte olup olmadığı, anne babanın eğitim durumu gibi sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)

Cayoun, Francis, Kasselis ve Skilbeck (2012) tarafından geliştirilen Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (Mindfulness-Based Self Efficacy

Scale-Revised; MSES-R), ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki çocukların bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerini ölçme amacı ile geliştirilen, öz-bildirim ölçeğidir. Türkçeye uyarlaması Atalay, Aydın, Buldan, Taylan, Özgülük S.B. (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün dili İngilizce'dir. Ölçekte toplam 22 madde olup, 16 maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li likert tipi olup maddeler 1 ile 5 arasında derecelendirilmekte, "Hemen Hemen Hiçbir Zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Çoğu Zaman (4) , Hemen Hemen Her Zaman (5)" şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar en düşük 22 ve en yüksek 110'dur. Çocukların ölçekten aldıkları düşük puanlar bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterliklerinin zayıf olduğuna, aldıkları yüksek puanlar ise bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterliklerinin kuvvetli olduğuna işaret etmektedir. Cayoun ve arkadaşları (2012), ölçeğin geliştirilme sürecinde 35 maddelik uzun hali olan Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği'ni (Mindfulness- Based Self Efficacy Scale; MSES) temel almışlardır. Bu form, bilinçli-farkındalık temelli terapi programlarının öncesinde, programlar boyunca ve sonrasında katılımcıların öz- yeterlik düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Aynı amaç doğrultusunda, BFÖÖ madde sayısı azaltılarak BFÖÖ-Y olarak yenilenmiştir. BFÖÖ-Y 6 faktörden oluşmaktadır: "*Duygu Düzenleme"* (Maddeler 1, 4, 6, 7, 12, ve 18), "*Duygusal Denge"* (Maddeler 5, 10, 13, ve 19), "*Sosyal Beceriler"* (Maddeler 2, 3, ve 20), "*Sıkıntı Tahammülü"* (Maddeler 8, 16, ve 17), "*Sorumluluk Alma"* (11, 21, ve 22), ve "*Kişilerarası Etkenlik"* (Maddeler 9, 14, ve 15)'tir.

Ölçek alt boyutlarına ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır;

Duygu Düzenleme, içinde bulunan anda ortaya çıkan duyguları farkedip, onları regüle edebilme becerisidir. Duygu düzenleme boyutundan yüksek puan alan bireyler, bir tetikleyici sonucu beliren duygularını tanımlayabilir ve yüksek düzeyde tepkiler yerine kendi seçimleri ile duygsal yanıt verebilirler (Atalay ve ark, 2017).

Duygusal Denge, yaşanan zorlukları normal kabul edebilme ve yüksek düzeyde tepkiyi önleme becerisi ile açıklanır. Yaşanılan durumu mevcut ana göre değerlendirebilerek geçmiş ya da gelecekten bağımsız düşünebilme, duygu geçişleri yerine dengede kalabilmeye yardımcı olur (Atalay ve ark, 2017).

Sosyal Beceriler, arkadaş edinebilme, yeni insanlarla tanışabilme, kalabalık ortamlarda bulunabilme ya da rahatsız edici ortamlarda sabır gösterebilme gibi sosyal beceriler ile ilgilidir. Başkalarını ya da kendimize olanları sürekli kontrol

edemeyeceğimizi kabullenip bilinçli farkındalıkla olanı doğru bir şekilde görebilerek daha rahat sosyal ilişki geliştirebilmeyi içerir (Atalay ve ark, 2017).

Sıkıntı Tahammülü, hoşa gitmeyen bir durumda, kaçınmak ya da yok saymak gibi işlevsel olmayan baş etme yönlemleri yerine, bireyin böyle bir durumda ne düşündüğü ve nasıl hissettiği konusunda kabul, yargısız olabilme, akışına bırakanilme ile ilişkildir.

Sorumluluk Alma, kişilerarası sınır ve sorumluluk paylaşımlarının farkında olabilme becerisi ile ilişkilidir. Buna göre hoşa gitmeyen bir durum karşısında sorumluluk alabilmenin bireyde yaratacağı zorlanmadan kaçınmak yerine sorumlukları kabul etmektir (Atalay ve ark, 2017).

Kişilerarası Etkenlik, başkaları ile yakın arkadaşlık ilişkileri, olumlu aile ilişkileri ya da yakın aşk ilişkileri kurabilme ile ilgilidir (Atalay ve ark, 2017).

Güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alfa içtutarlık katsayısı ölçeğin bütünü için .86 olarak bulunmuştur. 6 faktörden her bir alt boyutun içtutarlık katsayısı hesaplanmamıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ise .88 olarak geçerli seviyededir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında tüm ölçek için Cronbach Alfa içtutarlık katsayıları (α= .72) ve alt boyutlarından Duygu Düzenleme (α= .73), Duygusal Denge (α= .68), Sosyal Beceriler (α= .65), Sıkıntı Tahammülü (α= .62), Sorumluluk Alma (α= .61) ve Kişilerarası Etkenlik (α=.65) dir. Her alt boyutta ait düşük madde sayısı göz önünde bulundurulduğunda kabul edilebilir seviyededir. Tüm bunlara göre BFÖÖ-Y'in geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin toplam değeri için Cronbach"s alpha değeri (α= .69), Duygusal Düzenleme (α= .0,73) Duygusal Denge faktörü için (α= .0,633, Sosyal Beceriler faktörü için (α= .54) Sıkıntı Tahammülü için (α= .53), Sorumluluk Alma için (α= .52) ve son olarak Kişilerarası Etkenlik için (α= .51) olarak bulunmuştur.

3.3.3. Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME)

Ivens (2007) tarafından geliştirilen "Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri", 8-15 yaş arasındaki okul çocuklarının mutluluk düzeylerini belirlemek amacı ile çocuklara bireysel ya da grup olarak uygulanabilecek bir ölçme aracı olarak geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Telef (2014) tarafından yapılmıştır. Çocuklara, okuldaki son bir hafta boyunca yaşamış oldukları duygu ve düşünceler sorulmakta, envanter 15 olumlu ve 15 olumsuz olmak üzere 30 maddeden

oluşmaktadır. 15 olumsuz madde tersten puanlanarak toplam puan elde edilmektedir. Envanterdeki maddeler 1 ile 4 puan arasında puanlanmakta, “Hiç Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kısmen katılıyorum (3)”, “Tamamen katılıyorum (4)” şeklinde derecelendirilmektedir. Olumlu ve olumsuz maddelerle; öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygusal boyutları ölçmek hedeflenmektedir. Olumlu öznel iyi oluş (1, 3, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 18, 19, 21, 23, 26, 28, 30), olumsuz öznel iyi oluş (2, 4, 5, 7, 10, 12, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 25, 27, 29) maddelerinden oluşmaktadır. Envanterden alınan yüksek puan çocuğun mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puan ise mutluluk düzeyini ifade etmektedir. Envanterin orijinal formu olan Ivens (2007)’in güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı .86 olarak, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlama çalışmasının güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa katsayısı olumlu öznel iyi oluş için .87, olumsuz öznel iyi oluş için .88, ölçek geneli için ise .92 olarak saptanmıştır. Buna göre envanterin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir (Telef, 2014). Bu çalışmanın örneklem grubuna göre crobach alfa değeri .89 olarak, alt farktörlerin Cronbach” s alfa iç tutarlılık katsayıları ise, Olumsuz Öznel İyi Olma faktörü için .88 Olumlu Öznel İyi Olma .85 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Öz- Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Neff (2003a) tarafından geliştirilen 26 maddelik Öz Şefkat Ölçeği’den alınmış maddeler ile Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye kazandırılarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmada ölçümler için ortaokul ve lise öğrencilerinden veriler alınmıştır. Ölçeğin içi tutarlılık katsayısı .75 olup, 5li likert tipidir. Ölçek 11 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ortaokul ve lise öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini ölçme amacı ile toplam puana bakılmaktadır (Yıldırım ve Sarı, 2018). Bu çalışmanın örneklem grubuna göre crobach alfa değeri .68 olarak bulunmuştur.

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Verilerin çözümlenmesi amacı ile SPSS 23 -Statistical Package for the Social Sciences- Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı paket programı kullanılmıştır. Sosyo-demografik verilerin ve çalışmada kullanılan ölçeklerin değerlendirme kapsamında tanımlayıcı istatistikler (sıklık, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum) kullanılmıştır. Ölçekleri alt boyutlar halinde incelemek için ise faktör analizi

gerçekleştirilmiştir. 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 kullanılmıştır. ANOVA testinde post hoc analizi için TUKEY HSD testi uygulanmıştır. Analitik analizler kapsamında ise istatistiksel ilişki açısından korelasyon analizi ve etki analizi amacı ile ise doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Kırklareli İl Merkezinde ikamet eden 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada incelenen unsurlar olan bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinin tanımlayıcı özelliklerine, dağılım özelliklerine ve alt boyutlarına yer verilmiştir. Bu aşamadan sonra ise cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne ve babanın hayatta olma durumu, anne-babanın birlikte olma durumu, anne eğitim ve baba eğitim gibi çeşitli gruplar açısından farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı hipotez testleri kapsamında ele alınmıştır. Bulguların son aşamasında ise araştırmanın asıl sorusu olan 10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon ve regresyon analizleri kapsamında incelenmiştir.

4.1. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÇOCUKLARIN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ-YETERLİK, ÖZ- ŞEFKAT VE MUTLULUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLILIK GÖSTERİP GÖSTERMEMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan çocukların çeşitli demograifk özellikleri açısından bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri açısından farklılık gösterip göstermemesi durumu hipotez testlerinden farklılık analizleri ile incelenmiştir. Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri toplam puan üzerinden ele alınmıştır. Ölçeklerin yönergesinde de ifade edildiği gibi ilgili puanın yükselmesi öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Öncelikle 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 4-1: Normal Dağılım Sınaması

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Istatistik	sd	p	Istatistik	sd	p
BFOO	,055	262	,052	,992	262	,137
M	,050	262	,055	,990	262	,139
OSO	,046	262	,200	,987	262	,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). Bu nedenle gruplar arasındaki farkların karşılaştırılmasında ikili gruplar için (cinsiyet gibi) bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla olan gruplar için ise tek yönlü varyans analizi-ANOVA- testi kullanılmıştır. Ayrıca ANOVA testi için farkın hangi iki grup arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla TUKEY HSD Post-Hoc testi kullanılmıştır.

Araştırmanın gereç ve yöntem bölümünde de anlatıldığı gibi kullanılan ölçeklerden bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve mutluluk alt boyutlardan oluşmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ölçeği; duygu düzenleme, duygusal denge, sosyal beceriler, sıkıntı tahammülü, sorumluluk alma ve kişiler arası etkenlik boyutlarından, mutluluk ölçeği ise olumlu öznel iyi oluş ve olumsuz öznel iyi oluş boyutlarından oluşmaktadır. Bu nedenle araştırmamızda örneklem grubumuzda da benzer boyutların oluşması durum doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve daha sonraki aşamalarda yapılan fark testlerinde bu boyutlara da yer verilmiştir.

4.1.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlilik Ölçeği (BIFO) Faktör Analizi

Örneklememizde bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ölçeğinin orijinalinde olduğu gibi 6 alt boyuttan oluşup oluşmadığı faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan faktör analizinin KMO ve Bartlett’s test skorları aşağıdaki gibidir.

Tablo 4-2: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Ölçeği Faktör Analizi

KMO and Bartlett's Test Küresellik Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Örneklem Yeterliği.		,733
Bartlett's Test of Sphericity	. Chi-Square	1063,174
	sd	231
	p.	,000

KMO için belirlenen aralıklara baktığımızda; 0.90–1.00 arası olduğunda mükemmel, 0.80–0.89 arası çok iyi, 0.70–0.79 arası iyi, 0.60–0.69 arası orta, 0.50–0.59 arası zayıf 0.50 altında ise kabul edilemezdir (Avşar, 2007). Çalışmamızda elde etmiş olduğumuz sonuç 0,733 ve 0.70-0.79 aralığında olduğundan örneklem hacmi uygunluğunun iyi olduğu, diğer taraftan Barlett Küresellik testinin p ile geçerli olduğu görülmektedir. Buna göre, KMO testi sonuçları, verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Barlett Küresellik testinin anlamlı çıkması sonucuna göre de maddeler arasında faktör analizi yapmaya yeterli düzeyde ilişki olduğundan, faktör analizine devam etmemiz için herhangi bir engel olmadığı görülmüştür. Ayrıca toplam açıklanan varyans düzeyi de %52 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular faktör analizinin yapısal olarak geçerli olduğunu göstermektedir.

BIFO yapı geçerliğini incelemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Bilindiği gibi faktör analizi, bir ölçekteki maddelerin birbirini dışta tutan daha az sayıda faktöre ayrılıp ayrılmadığını ortaya çıkarmak için yapılmaktadır. Çalışmamızda yapılan ilk faktör analiziyle maksimum faktör sayısı incelenmiş ve altı faktörlü bir yapı ortaya çıktığı görülmüştür. Faktör analizinde yaygın olarak kullanılan varimax döndürmesi uygulanmış ve ölçek önceki çalışmalarla örtüşen doğrultuda altı faktörle sınırlandırılmıştır. Faktör analizi sonuçlarını değerlendirmede temel ölçüt, ölçekte yer alan ve değişkenlerle faktörler arasındaki ilişkiler olarak yorumlanabilen faktör yükleridir. Faktör yüklerinin yüksek olması, değişkenin söz konusu faktör altında yer alabileceğinin bir göstergesi olarak görülür. Faktör analizi sonuçları, faktör yükleri ile birlikte aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4-3:Bilinçli farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Ölçeği Faktör Yükleri

	Faktörler					
	1-Duygu Düzenleme	**2-Duygusal Denge**	**3-Sosyal Beceriler**	**4-Sıkıntı Tahammülü**	**5-Sorumluluk Alma**	**6-Kişiler Arası Etkenlik**
bfoo7	,714					
bfoo2	,698					
bfoo1	,623					
bfoo4	,612					
bfoo18	,603					
bfoo 6	,456					
bfoo19		,700				
bfoo13		,671				
bfoo10		,668				
bfoo5		,453				
bfoo20			,501			
bfoo2			,454			
bfoo3			,587			
bfoo16				,721		
bfoo8				,674		
bfoo17				,662		
bfoo21					,576	
bfoo22					,458	
bfoo11					,325	
bfoo15						,796
bfoo9						,718
bfoo14						,626

Faktör yüklerine göre tüm faktör yapıları incelenmiş ve altı faktörlü yapıda ortaya çıkan faktör yükleri yukarıdaki tabloda sıralı olarak verilmiştir. Her bir faktör üzerinde yüklemede bulunan maddelerin yorumlanmasında literatürde genellikle 0.30 seviyesinin minimum faktör yükü olarak kabul edildiği görülmüştür. Bu nedenle çalışmamızda, toplam varyansın %52'sini açıklayan altı faktörlü yapıdan faktör yükü 0.30'un üstünde

yer alan maddelerin aynı boyutta yer almasına karar verilmiştir. Faktörler önceki araştırmalarla örtüşen doğrultuda, 1 nolu faktör "Duygusal Düzenleme", 2 nolu faktör "Duygusal Denge", 3 nolu faktör "Sosyal Beceriler", 4 nolu faktör "Sıkıntı Tahammülü", 5 nolu faktör "Sorumluluk Alma" ve son olarak 6 nolu faktör "Kişilerarası Etkenlik" olarak adlandırılmıştır.

Ölçekteki faktörlere göre madde dağılımı son haliyle aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4-4: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Ölçeğinin Faktörlere Göre Dağılımı

Duygus Düzenleme	1	"Duygularımdan (üzüntü, korku, kaygı, kızgınlık) kolaylıkla etkilenirim."
	4	"Çok fazla duygulandığımda bu halimin geçmesi uzun sürer."
	6	"Stresli bir durumda fazla tepki verdiğimi anladığımda genellikle çoktan iş işten geçmiş oluyor"
	7	"Bir şeyleri çok düşündüğümde sonunda mutsuz veya kaygılı hissederim."
	12	"Geçmişteki üzüntü veren anılar ve gelecekle ilgili endişeler kafamı meşgul eder"
	18	"Bir problemim olduğunda, bunun tüm hayatımı mahvedeceğine İnanırım"
Duygusal Denge	5	"Yanlış yaptığımı anladığımda rahatlıkla özür dileyebilirim."
	10	"Hoş olmasalar bile, düşüncelerimle yüzleşebilirim."
	13	"Bedenimde rahatsızlık hissettiğimde, bununla baş edebilirim."
	19	"Bedenimde bir rahatsızlık hissettiğimde, geçeceğini bildiğim için kendimi rahatlatırım."
Sosyal Beceriler	2	"Yeni arkadaşlar edinmekte zorlanırım"
	3	"Çok önemli olsalar da, kendimi rahat hissetmediğim durumlardan kaçınmaya çalışırım"
	20	"İnsanların arasında kendimi rahat hissedebilirim."
Sıkıntı Tahammülü	8	"Bedenimde hoşuma gitmeyen duygular hissettiğimde, bunları görmezlikten gelirim."
	16	"Bedenimde bir ağrı ya da huzursuzluk olduğunda onu hissetmekten kaçınırım."
	17	"Daha sonra pişman olacak olsam bile, o an için kendimi iyi hissettiren şeyi yaparım."
Sorumluluk Alma	11	"Davranışlarım çoğu zaman başka insanlardan ya da durumlardan etkilenir."
	21	"Başkalarının yaşadığı yoğun duyguları görmek ya da duymak beni rahatsız eder."
	22	"Sinirlenir veya kaygılanırsam genellikle başkaları yüzündendir."
Kişilerarası Etkenlik	9	"En iyi arkadaşımla yaşadığım problemleri kolayca çözümleyebilirim."
	14	"Birini sevebileceğimi düşünmüyorum."
	15	"Ailemdeki bir (veya daha fazla) kişiyle anlaşamıyorum."

Birinci faktör olarak bulunan yapı, “duygusal düzenleme” faktörü, toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, toplam varyansın % 21,57’sini açıklamaktadır. İkinci faktör olarak bulunan yapı, “Duygusal Denge” faktörü, toplam 4 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, toplam varyansın % 12,8’ini açıklamaktadır. Üçüncü faktör olarak bulunan yapı, “Sosyal Beceriler” faktörü, toplam 3 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, toplam varyansın % 6,852’sini açıklamaktadır. Dördüncü faktör olarak bulunan “Sıkıntı Tahammülü” faktörü, toplam 3 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca toplam varyansın %6,156’sını açıklamaktadır. Beşinci faktör olarak bulunan “Sorumluluk Alma” faktörü, toplam 3 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca toplam varyansın %5,464’sünü açıklamaktadır. Altıncı ve son faktör olarak bulunan “Kişilerarası Etkenlik” faktörü, toplam 3 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca toplam varyansın %4,967’sini açıklamaktadır.

Ölçeğin, faktörlere göre standartlaştırılmış Cronbach”s alfa iç tutarlılık katsayıları ise, Duygu Düzenleme faktörü için 0,735, Duygusal Denge faktörü için 0,633, Sosyal Beceriler faktörü için 0,544, Sıkıntı Tahammülü için 0,533, Sorumluluk Alma için 0,519 ve son olarak Kişilerarası Etkenlik için 0,511 olarak bulunmuştur.

4.1.2. Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (M) Faktör Analizi

Örneklememizde mutluluk ölçeğinin orijinalinde olduğu gibi 2 alt boyuttan oluşup oluşmadığı faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan faktör analizinin KMO ve Bartlett’s test skorları aşağıdaki gibidir.

Tablo 4-5: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Faktör Analizi

KMO and Bartlett's Test Küresellik Testi Sonuçları		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Örneklem Yeterliği.		,894
Bartlett's Test of Sphericity	. Chi-Square	2837,961
	sd	435
	p.	,000

Çalışmadan elde edilen KMO sonucu 0,894 ile ve 0.80-0.90 aralığında olduğundan örneklem hacmi uygunluğunun çok iyi olduğu, diğer taraftan Barlett

Küresellik testinin p ile geçerli olduğu görülmektedir. Buna göre, KMO testi sonuçları, verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Barlett Küresellik testinin anlamlı çıkması sonucuna göre de maddeler arasında faktör analizi yapmaya yeterli düzeyde ilişki olduğundan, faktör analizine devam etmek için herhangi bir engel olmadığı görülmüştür. Ayrıca toplam açıklanan varyans düzeyi de %38 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular faktör analizinin yapısal olarak geçerli olduğunu göstermektedir.

Mutluluk ölçeğine ait faktör analizi sonuçları, faktör yükleri ile birlikte aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4-6: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Faktör Yükleri

	Faktörler	
	Olumsuz Öznel İyi Oluş	**Olumlu Öznel İyi Oluş**
m24	,769	
m10	,711	
m15	,701	
m5	,668	
m2	,654	
m13	,653	
m22	,624	
m20	,600	
m29	,587	
m25	,514	
m12	,512	
m7	,508	
m27	,500	
m4	,491	
m17	,467	
m19		,682
m11		,670
m21		,658
m28		,642
m26		,633
m9		,601
m1		,593
m14		,583
m16		,528
m23		,519
m8		,493
m3		,482
m30		,472
m6		,454
m18		,429

Faktörler mutluluk ölçeği için önceki araştırmalarla örtüşen doğrultuda, 1 nolu faktör "Olumsuz Öznel İyi Oluş", 2 nolu faktör "Olumlu Öznel İyi Oluş" olarak

adlandırılmıştır. Ölçekteki faktörlere göre madde dağılımı son haliyle aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4-7: Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Faktörlere Göre Madde Dağılımları

		Ölçek Maddeleri
Olumsuz Öznel İyi Oluş	2	"Gergindim"
	4	"Hırçındım"
	5	"Üzgündüm"
	7	"Hasta hissettim"
	10	"Keyifsizdim"
	12	"Öfkeliydim"
	13	"Ağlamak istedim"
	15	"Kötü bir ruh hali içindeydim"
	17	"Yorgundum"
	20	"Kendim için üzüldüm"
	22	"Kafam karışıktı"
	24	"Mutsuzdum"
	25	"Vazgeçmek istedim"
	27	"Baş ağrılarım vardı"
	29	"Korkmuş hissettim"
Olumlu Öznel İyi Oluş	1	"Çok enerji doluyum"
	3	"Okula gelmeyi istedim"
	6	"Rahattım"
	8	"Okulun güvenli bir yer olduğunu hissettim"
	9	"Dikkatimi verebildim"
	11	"Olumlu hissettim"
	14	"Herkesle iyi anlaştım"
	16	"Eğlendim"
	18	"Sakindim"
	19	"Çalışmaya istekliydim"
	21	"İyi hissettim"
	23	"Kendime güvenim tamdı"
	26	"Kendimi oldukça dinç hissettim"
	28	"İyi çalıştım"
	30	"Diğer insanlar birlikte olmaktan memnundum"

Birinci faktör olarak bulunan yapı, “Olumsuz Öznel İyi Olma” faktörü, toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, toplam varyansın % 26,318’ini açıklamaktadır. İkinci faktör olarak bulunan yapı, “Olumlu Öznel İyi Olma” faktörü, toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, toplam varyansın % 11,161’ini açıklamaktadır. Ölçeğin, faktörlere göre standartlaştırılmış Cronbach” s alfa iç tutarlılık katsayıları ise, Olumsuz Öznel İyi Olma faktörü için 0,880, Olumlu Öznel İyi Olma 0,857 olarak bulunmuştur.

4.2. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Yenilenmiş, Okul Çocuklarının Mutluluk Ölçeği ve Öz- Şefkat Ölçeği Kısa Formu’na dair bulgular aktarılmıştır.

Tablo 4-8: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri Öz- Şefkat Ölçeği Puanları

	N	$\bar{x}$	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Cronbach's Alpha
BIFO	266	76,3547	9,03752	48,00	99,00	,694
Duygu Düzenleme	266	35,7736	6,22508	21,00	49,00	,735
Duygusal Denge	266	19,8383	5,04697	6,00	29,00	,633
Sosyal Beceriler	266	13,7820	3,57737	5,00	20,00	544
Sıkıntı Tahammülü	266	10,4211	2,35592	4,00	15,00	,533
Sorumluluk Alma	266	10,5564	2,49048	4,00	15,00	,519
Kişilerarası Etkenlik	266	10,1203	1,98879	3,00	15,00	,511
OÇM	266	90,3902	15,04225	46,00	118,00	,896
Olumlu Öznel İyi Oluş	266	45,7727	8,43728	22,00	60,00	857
Olumsuz Öznel İyi Oluş	266	44,5827	9,50684	19,00	60,00	,880
ÖŞÖ-K	266	35,7736	6,22508	21,00	49,00	,684

4.2.1. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyutlar Açısından Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeylerinin toplam ve alt boyutları açısından cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Araştırmanın birinci alt problemi "Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve

Mutluluk Düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bu problem durumu bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir.

Tablo 4-9: Ölçeklerden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyutlar Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

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

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

Tablo (4-9)'da 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. Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve mutluluk ölçeklerinin alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ölçeğinin "*Duygu Düzenleme"* alt boyutunda cinsiyetler arası istatiksel olarak anlamlı (t(df)=-2.597, p=.010) farklılık olup, kız çocuklarının erkek çocuklara oranla daha düşük düzeyde duygusal düzenlemeye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. "*Duygusal Denge*" alt boyutunda cinsiyetler arası farklılık olup, kız çocuklarının erkek çocuklarına göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde duygusal dengeye sahip olduğu görülmektedir. Okul çocuklarınn mutluluk ölçeğinin alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, "*Olumlu Öznel Iyi 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.

4.2.2. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Araştırmanın ikinci alt problemi "Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bu problem durumu ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir.

Tablo 4-10: 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=124)				
	Ortalama	**SS**	**Ortalama**	**SS**	**Ortalama**	**SS**	**Ortalama**	**SS**	**F**	**P**	**Farkın Kaynağı**
Bilinçli Farkındalık	74,7667	9,26872	77,2931	8,75997	76,2407	8,20707	76,3496	9,49546	,517	,671	
Temelli Öz- Yeterlilik											
Mutluluk	91,6667	15,17106	97,1250	13,48273	91,2963	12,60073	86,6452	15,62997	6,873	,000***	11 yaş >13 yaş
Öz- Şefkat	37,5000	5,09056	37,3793	6,07794	35,0185	6,15673	34,9268	6,40590	3,154	,025***	11 yaş >13 yaş
Duygu Düzenleme	19,9333	5,00988	20,0862	4,90000	21,2037	4,28415	19,1048	5,34169	2,273	,081	
Duygusal Denge	13,2000	3,50763	14,1207	3,38250	12,6111	3,76887	14,2742	3,50224	3,228	,023***	13 yaş> 12 yaş
Sosyal Beceriler	10,1333	2,35962	10,3793	2,40488	10,5000	2,56794	10,4758	2,25765	,196	,899	
Sıkıntı Tahammülü	10,9333	2,30342	10,6379	2,32981	10,5185	2,28812	10,4435	2,69990	,336	,799	
Sorumluluk Alma	9,5333	2,30042	10,3103	1,99303	10,0370	1,64790	10,2097	2,03735	1,165	,324	
Kişilerarası Etkenlik	11,0333	2,35597	11,7586	2,66432	11,3704	2,65853	11,7480	2,16376	,957	,414	
Olumlu Öznel İyi Oluş	46,3667	8,01930	48,3929	7,36991	45,0556	9,15159	44,7581	8,49713	2,625	051	11 yaş > 13 yaş
Olumsuz Öznel İyi Oluş	45,3000	10,33291	48,4310	8,59235	46,2407	8,04219	41,8871	9,58251	7,628	000***	

**** p≤ 0,05 düzeyinde anlamlıdır. *iki grubu arasındaki fark anlamlıdır.*

Tablo (4-10)'da çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları incelendiğinde; mutluluk ve öz şefkat puanları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar açısıbdan incelendiğinde bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ölçeğinin *"Duygusal Denge"* alt boyutunda ve mutluluk ölçeğinin "Olumsuz Öznel İyi Oluş" alt boyutunda anlamlı yaşa göre faklılıklar bulunmuştur. Diğer taraftan ise bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik puanı ortalaması açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Mutluluk puanı ve öz şefkat puanı açısından ise farkın nereden kaynaklandığını görmek amacıyla TUKEY Post Hoc analizi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıdaki gibidir.

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 ($\overline{x}$=97,12, SS=13,48) yaş grubu ile 13 yaş ($\overline{x}$=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 ($\overline{x}$=37,37, SS=6,07) yaş grubu ile 13 ($\overline{x}$=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 HSD Post Hoc analizi sonuçları incelenmiştir. Buna göre *"Duygusal Denge"* alt boyutunda 12 ($\overline{x}$=12,61, SS=3,76) ile 13 ($\overline{x}$=14,27, SS=3,50) yaş çocuklar arasında duygusal denge ortalama farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ve 12 yaş grubunun duygudal denge düzeyi 13 yaşındaki çocuklara göre daha düşüktür (p=0,022) Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterliliğik ölçeğinin diğer alt boyutlarında anlamlı fark gözlenmemiştir. Okul çocuklarının mutluluk ölçeğinin alt boyutlarının yaşa göre farklılıkları incelendiğinde, *"Olumlu Öznel İyi Oluş"* alt boyutunda 11 ($\overline{x}$=48,39, SS=7,36) yaş ve 13($\overline{x}$=44,75, SS=8,49) yaşındaki çocuklar arasında farkılılık olup; 11 yaşındaki çocukların olumlu öznel iyi oluşları 13 yaşındaki çocuklara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (p=0,037). "*Olumsuz Öznel Iyi Oluş"* alt faktörünün yaşa göre farklılıkları incelendiğinde hem 12($\overline{x}$ =46,24, SS=8,04) yaş hem de 11($\overline{x}$ =48,43, SS=8,59) yaş ile 13($\overline{x}$=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).

4.2.3. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Ölçeklerinden Elde Edilen Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin toplam ve alt boyutlar açısından kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Araştırmanın ikinci alt problemi "Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bu problem durumu ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir.

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

****p ≤ 0,05 düzeyinde anlamlıdır.*

Tablo (4- 11)'de öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen toplam ve alt boyut puan ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları incelendiğinde toplam puanlar açısından; öz şefkat puanları açısından kardeş sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan ise 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 HSD Post Hoc analizi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıdaki gibidir.

ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili kardeş sayısı grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY HSD 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 HSD Post Hoc analizi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıdaki gibidir.

ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili kardeş sayısı grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY HSD Post Hoc analizi sonucuna göre duygu düzenleme puan ortalaması açısından tek çocuk olanların 2 kardeşi olan ve 3 veya daha fazla kardeşi olanlara göre puan ortalaması daha düşük, duygusal denge açısından ise 3 veya daha fazla kardeşi olanların 1 kardeşi olanlara göre puan ortalaması daha düşük bulunmuştur.

4.2.4. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyut Açısından Baba Hayatta Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin toplam ve alt boyutlar açısından baba hayatta olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Araştırmanın birinci alt problemi "Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve

mutluluk düzeyleri baba hayatta olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bu problem durumu bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir.

Tablo 4-12: Anne- Babanın Hayatta Olma Durumuna Göre Öçeklerin Farklılıkları

	Hayatta			Hayatta Değil				
	N	Ortalama	**Std. Sapma**	**N**	Ortalama	**Std. Sapma**	t değeri	**p**
Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlilik	261	76,3755	9,04034	5	75,0000	10,09950	,302	,763
Mutluluk	261	90,4826	15,07021	5	85,6000	14,11737	,718	,473
Öz- Şefkat	261	35,8500	6,18353	5	31,8000	7,85493	1,444	,150
Duygusal Düzenleme	261	19,8851	5,04615	5	17,4000	4,97996	1,091	,276
Duygusal Denge	261	13,8008	3,58503	5	12,8000	3,34664	,619	,537
Sosyal Beceriler	261	10,4368	2,36172	5	9,6000	2,07364	,619	,432
Sıkıntı Tahammülü	261	10,5594	2,49332	5	10,4000	2,60768	,619	,888
Sorumluluk Alma	261	10,0996	1,98979	5	11,2000	1,78885	1,221	,619
Kişilerarası Etkenlik	261	11,5939	2,40748	5	11,5000	2,64575	,077	,938
Olumlu Öznel İyi Oluş	261	45,8224	8,48616	5	43,2000	5,21536	,688	,492
Olumsuz Öznel İyi Oluş	261	44,6245	9,52430	5	42,4000	9,23580	,518	,605

Tablo (4-12)'te öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen toplam ve alt boyutlar puan ortalamalarının baba hayatta olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t- testi sonuçları incelendiğinde, babası hayatta olan ve olmayan çocuklar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan çocukların annelerinin hayatta olma durumları ile farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarının farklılaşma durumu ise araştırma grubunda annesi hayatta olmayan sadece tek bir çocuk olduğu için analiz edilmemiştir.

4.2.5. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Anne Baba Birlikte Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin anne baba birlikte olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t- testi ile incelenmiştir. Araştırmanın birinci alt problemi "Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri anne baba birlikte olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bu problem durumu bağımsız örneklem t- testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir

Tablo 4-13: Anne- Babanın Birlikte Olup Olmama Durumuna Göre Ölçelerin Farklılıkları

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

Tablo (4-13)'te 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 sonuçları incelendiğinde, anne babası birlikte olan ve olmayan çocuklar arasında anne babası birlikte olanlar lehine duygu düzenleme puanı arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer ortalamalar arasındaki fark ise anlamlı değildir.

4.2.6. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Anne Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin anne eğitim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Araştırmanın ikinci alt problemi "Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri anne eğitim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bu problem durumu ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir.

Tablo 4-14: Anne Eğitim Değişkenine Göre Ölçeklerin Farklılıkları

	İlkokul (a) (n= 104)		Ortaokul (b) (n=66)		Lise (c) (n=63)		Üniversite ve üzeri (d) (n=32)				
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	F	P	Farkın Kaynağı
Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlilik	75,2404	8,81800	77,5455	9,19729	76,2222	8,88719	77,7813	9,62099	1,182	0,317	
Mutluluk	87,6602	15,21645	90,7463	14,18102	92,7619	14,72623	93,8710	15,98696	2,250	0,083	
Öz- Şefkat	34,6893	6,56794	35,5522	6,17984	36,5238	5,53539	38,2500	5,83095	3,137	0,026	d*>a*
Duygusal Düzenleme	19,6250	5,39361	20,6418	4,74087	19,1746	4,98559	20,1563	4,57983	1,034	,378	
Duygusal Denge	13,2885	3,56540	13,4776	3,72281	14,2857	3,55341	15,0313	3,04254	2,584	,054	
Sosyal Beceriler	10,2308	2,44644	10,5672	2,48159	10,7460	1,99974	10,0938	2,44104	,917	,433	
Sıkıntı Tahammülü	10,5000	2,62919	11,0896	2,35958	10,0000	2,20703	10,7188	2,67888	2,163	,093	
Sorumluluk Alma	10,0865	1,80673	10,2687	2,04926	10,1905	2,01492	9,7813	2,39266	,468	,705	
Kişilerarası Etkenlik	11,5096	2,24255	11,3030	2,92979	11,8254	2,22551	12,0000	2,04782	,861	,462	
Olumlu Öznel İyi Oluş	42,9712	9,49344	44,9552	9,80636	45,6825	9,01043	46,8750	9,44167	1,291	,278	
Olumsuz Öznel İyi Oluş	19,6250	5,39361	20,6418	4,74087	19,1746	4,98559	20,1563	4,57983	1,952	,122	

d* Üniversite ve Üzeri, a* ilkokul

Tablo (4-14)'da 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 arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik puan ortalamaları ve mutluluk puan ortalamaları arasında ise anne eğitim grupları arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Öz şefkat puanı açısından ise farkın nereden kaynaklandığını görmek amacıyla TUKEY HSD Post Hoc analizi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıdaki gibidir.

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 ilkokul mezunu annesi olan çocukların üniversite ve üzeri düzey eğitime sahip annesi olan çocuklara göre öz şefkat puan ortalamaları anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Bu iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.2.7. Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat Ve Mutluluk Düzeylerinin Toplam ve Alt Boyutlar Açısından Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin toplam ve alt boyutlar açısından baba eğitim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Araştırmanın ikinci alt problemi "Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri baba eğitim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" olarak belirlenmiştir. Bu problem durumu ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucu aşağıdaki gibidir.

Tablo 4-15: Baba Eğitim Değişkenine Göre Ölçeklerin Farklılıkları

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

*** *p ≤ 0,05 düzeyinde anlamlıdır.*

Tablo (4-15)'de öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarının toplam ve alt boyutlar açısından baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçları incelendiğinde; mutluluk toplam puanları ve olumlu öznel iyi oluş alt boyutu açısından baba eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik 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. Sonuçlar aşağıdaki gibidir.

ANOVA testi sonucu belirlenen farkın hangi ikili baba eğitim grupları arasından kaynaklandığını görme amacıyla yapılan TUKEY HSD Post Hoc analizi sonucuna göre mutluluk puan ortalaması açısından ilkokul mezunu babası olan çocukların lise düzeyi eğitime sahip babası olan çocuklara göre mutluluk puan ortalamaları anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur.

4.3. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÇOCUKLARIN BİLİNÇLI FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ- YETERLİK, ÖZ- ŞEFKAT VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu bölümde 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 yer almaktadır. Korelasyon analizine yönelik hipotez şu şekilde oluşturulmuştur.

"Çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki vardır"

Korelasyon analizi iki değişken arasındaki ilişkinin tespiti için başvurulan bir istatistiksel tekniktir. Korelâsyon, iki değişkenin beraber değişimini göstermektedir. Korelâsyon analizinde amaç bağımsız değişken değiştiğinde, bağımlı değişkenin ne yönde değiştiğini görmektir. Korelasyon katsayısı (r) ile gösterilmektedir. -1 ile +1 arasında değişen değerler almakta ve bu değerler aşağıdaki gibi yorumlanmaktadır (Kalaycı, 2013);

- 0,00–0,25 zayıf düzeyde ilişki
- 0,26–0,49 Orta düzeyde ilişki
- 0,50–0,69 Orta üzeri düzeyde ilişki
- 0,70–0,89 Yüksek düzeyde ilişki
- 0,90–1,00 Çok yüksek düzeyde ilişki

Bu çalışmada araştırılmak istenen temel problem, çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünü tespit etmektir. Korelasyon analizi; bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri olmak üzere toplam üç değişken için uygulanmıştır. Araştırmaya katılan 266 çocuğa ait bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi tabloda gösterilmektedir.

Tablo 4-16: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi

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

**. Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik puanı ile Mutluluk puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p \leq 0,05$). Değişkenler arasında pozitif yönlü orta üzeri düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır ($r=0,481$). Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik puanı arttıkça, Mutluluk puanı da artmaktadır ya da tam tersi.

Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik puanı 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 Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik puanı arttıkça, öz şefkat puanı da artmaktadır ya da tam tersi.

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 mutluluk puanı arttıkça, öz şefkat puanı da artmaktadır ya da tam tersi.

Çocukların öz- şefkat puanları ile bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik alt farktörleri 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 arttıkça duygu düzenleme de artmaktadır ya da tam tersi. 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 ($r=0, 277$). Çocuklarda öz-şefkat puanı arttıkça sosyal beceriler de artmaktadır ya da tam tersi.

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 ($r=0, 309$). Çocuklarda mutluluk puanı arttıkça "kişilerarası etkenlik" de artmaktadır ya da tam tersi.

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). Çocuklarda mutluluk puanı arttıkça duygu düzenleme de artmaktadır ya da tam tersi.

Diğer alt faktörler arasındaki diğer ilişkiler Tablo (4- 16) da gösterilmektedir.

4.4. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÇOCUKLARDA BILINÇLI FARKINDALIK TEMELLİ ÖZ- YETERLİK VE ÖZ- ŞEFKAT DÜZEYİNİN MUTLULUK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu aşamada çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisi kesitsel regresyon analizi ile açıklanmıştır. Regresyona ait denklem şu şekildedir.

$$Mutluluk = \beta_0 + \beta_1 Özyeterlik + \beta_2 Özşefkat + u$$

Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisini ölçen regresyonun Anova tablosu aşağıdaki gibidir:

Tablo 4-17: Regresyonun ANOVA Tablosu

Model		Toplam Kareler	Df	Ortalama Kareler	F	p
1	Regresyon	20286,353	2	10143,177	67,784	,000[b]
	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 ait katsayılar tablosu ise aşağıdaki gibidir:

Tablo 4-18: Model Katsayılar Tablosu

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

a. Bağımlı Değişken: Mutluluk

Tablo 4.6 incelendiğinde öz- yeterlik ve öz- şefkat katsayıları istatistiksel olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Model açıklayıcılığı tablosu ise aşağıdaki gibidir:

Tablo 4-19: Model Açıklayıcılığı Tablosu

Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare	Std. Hatanın Tahmini
1	,586[a]	,344	,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 bağımlı mutluluk değişkeninin yaklaşık olarak %34'ünün açıklanması mümkündür.

Hipotez: "Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkatin mutluluk düzeyine etkisi vardır" hipotezi doğrulanmıştır. Nihai model şu şekildedir:

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

5. TARTIŞMA

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 incelenmiştir. Bu bölümde çocukların demografik özellikleri, aile özellikleri, değişkenler ile demografik özeliklerin ilişkisi, değişkenler ve değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkilere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Araştırmaya Katılan Çocukların Demografik Verileri ve Aile Özelliklerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan çocukların yaş durumuna bakıldığında, 10- 13 yaş arasında olup büyük çoğunluğunu 13 yaş çocukların oluşturduğu görülmüştür. Çocuklarının kardeş durumları incelendiğinde, çoğunluğunun 1 kardeşi olduğu tespit edilmiştir. Çocukların anne ve babalarının çoğunluğunun ilkokul mezunu olduğu ve çoğunun anne ve babalarının birlikte olduğu görülmüştür.

5.2. Araştırmaya Katılan Çocukların Demografik Özelliklerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmada "10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında ilişki bulunmakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırma bulgularına göre çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri cinsiyete göre değişmemektedir. Çalışmaya benzer olarak, Özkan ve arkadaşlarının (2018) ilkokul öğrencilerinın bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olmadığı gözlenmiştir. Telef (2011) ' ergenlerle yapmış olduğu çalışmada genel öz- yeterlik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak başka bir çalışmada, çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik düzeylerinin kız öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur (Atalay ve ark, 2017). Bu sonuçlar karşılatırıldığında çocuklarda cinsiyet ile bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk ilişkisinin farklı unsurlara göre değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre erkek çocuklarının duygu düzenleme becerisi kız çocuklara göre daha yüksektir. Buna göre erkek çocukları, kız çocuklara göre daha yüksek düzeyde duygularını farketme ve duygularını regüle edebilme kapasitesine

sahiptir. Çalışma sonucuna uygun olarak Özkan ve arkadaşları (2018) ilkokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kız ile erkek öğrenciler arasında bilinçli farkındalık temelli öz arasında erkek öğrencilerin "*Duygu Düzenleme"* alt boyutunda, kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

"*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 olarak 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).

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile yaş arasında ilişki var mıdır?" sorusundan yola çıkarak, 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 ermekte, kendilerine dönük kabul, yargısızlık, empati düzeyleri daha yüksektir.

Alt boyutlar açısından incelendiğinde bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ölçeğinin *"Duygusal Denge"* alt 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.

5.3. Araştırmaya Katılan Çocukların Aile Özelliklerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi

Çalışmada "10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile kardeş sayısı arasında ilişkisi var mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu soruya uygun sonuçlara 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 kardeş ilişkileri 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 kardeşi olan ve 3 veya daha fazla kardeşi olanlara göre puan ortalaması daha düşük, "Duygusal Denge" açısından ise 3 veya daha fazla kardeşi olanların 1 kardeşi olanlara göre puan ortalaması daha düşük bulunmuştur. O anda olan duruma karşı duygu farkındalığı ve duygu regülasyonu, duyguları dengede tutabilme açısından, tek çocuk olanların kardeşi olan çocuklara göre daha iyi oldukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Bandura (1986), bireylerin tüm becerilerini doğuştan getirmesinin aksine, etraflarında olan biteni gözlemleyerek de pek çok şeyi öğreneceklerini vurgulamıştır. Bir çocuk ailede sevgi, ilgi, öz- değer, yardım ve şefkat görüyorsa bunu model alır. Aksi şekilde şiddet, ezilme, yargılama ve saygısızlığa maruz kalıyorsa kendisine ve çevresine dönük kendisi de aynı davranışları geliştirmeyi öğrenecektir. 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.

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile annelerinin ve/veya babalarının hayatta olup olmaması arasında ilişki var mıdır?" sorusuna cevap aransa da annesi hayatta olmayan sadece tek bir çocuk olduğu için analiz edilmemiştir. Babası hayatta olan ve olmayan çocuklar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Bir diğer araştırma sorusu "10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri ile anne-babanın birlikte olup olmaması arasında ilişki var mıdır?" şeklindedir. Anne babası birlikte olan ve olmayan çocuklar arasında anne babası birlikte olanların anne babası birlikte olmayanlara göre duygu düzenleme puanı arasındaki farkın anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatürde, duygu düzenlemenin ailenin tutumu ile yakın ilişkili olduğu görülmektedir. Bebeklik çağında bireyler duygularını düzenleyemezkeni onun yerine ihtiyaçlarına vaktinde bakımverenleri tarafından cevap aldıklarında bu ihtiyaçları karşılanı ve bu durum çocukluk çağındaki duygu düzenlemelerine de yansır (Bowlby, 2012). Buna göre parçalanmış ailede büyüyen çocukların, içinde bulundukları anda, farkındalıkla, olana istedikleri duygu ile cevap verebilme becerileri, ailesi ile yaşayan çocuklara oranla daha düşüktür. Parçalanmış ailelerde bakım veren ebeveynlinin stres ve kaygı düzeyinin daha yüksek olabileceği, bebek bakımında yardım alma ihtimalinin daha düşük olduğu göz önüne alınarak, boşanmış ailelerin çocuklarının duygu düzenleme kapasitelerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Çalışmanın "10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkat ile anne-baba eğitim durumları arasında ilişki var mıdır?" sorusuna cevap olarak, 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 anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Öz- şefkatin öğrenilebilir bir beceri olduğundan yola çıkarak, eğitim düzeyi yüksek anneye sahip çocukların olumsuz durumlar ile karşılaştkkarında kendilerine yönelik daha merhametli, daha az yargılayıcı olabildikleri anlaşılmaktadır.

Mutluluk değişkeninin "öznel iyi oluş" boyutu açısından lise mezunu eğitim düzeyine sahip babası olan çocukların, ilkokul mezunu babası olan çocuklara göre puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksek oldugu sonucuna ulaşılmıştır. Yani daha yğksek eğitim düzeyina sahip babası olan çocukların kendilerini daha mutlu hissettiği söylenebilir.

5.4. Araştırmaya Katılan Çocukların Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlik, Öz-Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındakili İlişkilerin İncelenmesi

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. Bu bilgilerden yola çıkarak araştırmada **"**10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık

temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?" ve "10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?**"** cevap aranmıştır.

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 ya da tam tersi. Nanninga ve Sizoo (2012)' nın çocuklarla yaptığı mindfulness temelli grup müdahalesinin etkililiğini ölçen ön- test son- testli çalışmalarında, çocuğun psikolojik iyiliğinde önemli artış olduğu sonucuna varmışlardır. Bu çalışmanın sonucu, çalışmamızla 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- yeterlik puanı arttıkça, öz şefkat puanı da artmaktadır ya da tam tersi. Bilinçli farkındalık uygulamaları içerisinde direkt olarak öz- şefkati artırmaya yönelik meditasyon ve müdahaleler bulunmaktadır. 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) dezavantajlı ergenlerde öz-şefkat ve duygu düzenlemedeki güçlüklerin aracılık ettiği farkındalık ve esneklik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına göre farkındalık (mindfulness) ve öz şefkat arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Bu çalışmaya uygun olarak çalışmamızda 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 temelinde kendilerine dönük inançları da yüksek olmaktadır.

Çocukların mutluluk ile öz- şefkat puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çocukların mutluluk puanı arttıkça, öz şefkat puanı da artmaktadır ya da tam tersi. Kirkpatrick (2005)'ın geştalt yaklaşımı teleminde ile öz- şefkati geliştirmek amacı ile deney- kontrol gruplu 80 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışması sonucunda öz- şefkat ve psikolojik iyilik arasında anlamlı düzeyde pozitif bir 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, psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada da benzer çalışmaların sonuçları ile benzerlik görülmektedir. Öz- şefkati olan çocukların daha mutlu hissettiği, daha mutlu hisseden çocukların öz şefkatlerinin de daha yüksek olduğu saptanmıştır.

"10-13 yaş arası çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk alt boyutları arasında ilişki var mıdır?" sorusu ışığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

Araştırmanın sonucuna göre çocuklarda 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 üzerin yaptıkları çalışmalarında, öz- şefkati yüksek bireylerin psikolojik ve sosyal yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç araştırmanın sonucu ile uyumludur. Aktaş ve Şahin (2018), üniversite öğrencileri narsistik özellik, öz- şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü üzerine yürüttükleri çalışmalarında, bu çalışmanın sonucuna uyumlu olarak öz- şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Öz- şefkati düşük bireyler, duygu düzenlemede ve duygusal denge kurmakta güçlük yaşamaktadır.

Çocuklarda mutluluk puanı arttıkça kişilerarası etkenlik da artmaktadır ya da tam tersi. 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 puanı arttıkça duygu düzenleme de artmaktadır ya da tam tersi. Duygularını daha kolay farkedebilen ve düzenleyebilen çocuklar kendilerini daha mutlu hissedebilmektedir.

"10-13 yaş arası çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik ve öz- şefkatin mutluluk düzeyine etkisi var mıdır?" sorusı ışığında araştırma 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 mutluluk arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir. Bluth ve Blanton (2013), ergenlerle yaptıkları çalışmada, farkındalık ve öz şefkatin, duygusal iyi oluşa etkisini incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda hem dikkatin hem de kendine şefkatin, duygusal iyi oluşu olumlu yöne etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, çalışmanın sonucu ile uyumluluk göstermektedir.

Sonuç olarak; tüm insanlığın ortak çabası olan mutlu hissetme halini deneyimlemek için bireyin kendine dönük şefkatlı bir tutum sergilemesi, anda kalabilmesi, bir işi başarabileceğine dair inançlarının ve motivasyonlarının yüksek olması beklenebilir.

5.5. Öneriler

Bu çalışma, Covid-19 sürecinde, katılımcılara yönelik grup temelli müdahalenin mümkün olmadığı koşullarda gerçekleştirilmiştir. İlerideki çalışmalarda Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çocuklarda öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerini artırıp artırmadığını belirlemek açısından, bu konuda çocuklar ile deneysel çalışamlar gerçekleştirilebilir.

Bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik, öz- şefkat ve mutluluk düzeylerinin farkındalık temelli müdahalelerle arttırılabileceği sonucuna istinaden ve bu becerilerin öğrenilebilir oldugu bilgisine dayanarak, çocukların yaşama hazırlık temel eğitimlerini aldıkları, rol modelleri ebeveynlerine dönük deneysel çalışmaların ebeyenlere, çocuklara ve/ veya aile yaşantılarına etkisini ölçmek amacı ile grup temelli müdahalelerin ön test son test ile etkililiği incelenebilir.

Çocuklarda bilinçli farkındalığın doğuştan olduğu bilgisine istinaden, daha sonraki çalışmalarda çocukların bilinçli farkındalık temelli öz- yeterlik düzeyleri yetişkinler ile karşılaştırılabilir.

Anne- babası 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 mindfulness çalışmaları düzenlenebilir. Aynı zamanda bu kurumlarda sürekli olarak mindfulness temelli müdahaleler hem koruyucu ruh sağlığı hem de tedavi amaçlı olarak uygulanabilir.

Bu araştırmada çocukların içinde bulundukları aile penceresinden dünyayı algıladıkları fikrinden yola çıkılarak aile özelliklerinin değişkenler arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Ancak örneklem grubunda anne ya da babası hayatta olmayan çocukların sayıca azlığı sebebi ile sonuçlarda yer verilememiştir. Sosyal hizmetin müracaatçı grubu olan tek ebeveynli dezavantajlı çocukların öz- şefkat, bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ve mutluluk düzeyleri gelecekteki araştrmalara konu olabilir.

Dünyada bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamaları hem klinik alanda hem eğitim alanında yükselişe geçmekte, hem de mindfulness kavramı bir yaşam felsefesi olarak yaygınlaşmaktadır. Bugun, birçok ülkede okullarda uygulamaya konulmuş olan mindfulness uygulamarı bu sayede birçok çocuga ulaşmaktadır. Böylece koruyucu ve tedavi edici ruh sağlığı hizmetleri erken yaşta sunulabilmektedir. Aynı şekilde ülkemizde de mindfulness uygulamalarının okul temelli (koruyucu- önleyici) ve sağlık hizmetleri temelli (tedavi edici) yaygınlaşması için hizmet ve politikalar üretilebilir.

KAYNAKLAR

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

Atik, G., ve Kemer, G. (2009). Psychometric properties of Children's Hope Scale: Validity and reliability study. *Elementary Education Online*, ***8***(2). Erişim, http://ilkogretim-online.org.tr

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. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology-Science and Practice*, ***10(***2), 125–143. doi:10.1093/clipsy/bpg015.

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.

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T.M., Chawla, N., Simpson, T.L., Ostafin, B.D., Larimer, M.E., Blume, A.W., Parks, G.A. ve Marlatt, G.A., (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors **20***, 343–347.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (Tuğrul Veli Soylu, Çev.) 1. Baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Brenner, M. J. (2009). Zen practice: A training method to enhance the skills of clinical social workers. *Social Work in Health Care*, ***48***(4), 462-470.

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.

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.

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

Carmody, J. ve Baer R.A., (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine* ***31***, 23–33.

Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., ve Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale,* ***15***(1), 30-43.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik Iyi Olmanın Yordayıcılarının Incelenmes*i (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

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.

Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion,* ***13***(5), 817-821

Davidson, R. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology,* ***40*** (5), 655–665.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. ve Santorelli, S., (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine,* ***65*** (4), 564–570.

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.

Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, ***7***, 181-185.

Diener, E., ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, ***47***, 1105-1117.

Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, **39** (4), 391-406.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, ***125***, 276–302.

Falkenstrom, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, ***48***, 305–310.

Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford press.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. Hove: Routledge.

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.

Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A. ve Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics* ***76***, 226–233

Gupta, G. ve Kumar, S. (2010). Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, ***36***(1), 61-67.

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

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

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.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. ve Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging, **191***(1), 36-43.

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 retween 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. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*. Hachette UK.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation İn Everyday Life*. New York: Hyperion.

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.

Kane, K. E. (2006). The phenomenology of meditation for female survivors of intimate partner violence. *Violence Against Women, **12***(5), 501-518.

Karaırmak Ö. ve Siviş R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, **3***(30), 102- 115.

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.

Keye, M. D. ve Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences, **1***(6), 1-4.

Kicali, Ü. Ö. ve Arcan, K. (2016). Öz- şefkat ve yineleyici düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, **17***, 16.

Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), University of Texas at Austin.

Leahy, D. (2005). How and why movement works: A movement workshop for adults with schizophrenic disorders. *Social Work with Groups*, ***27***, 113–127. doi: 10.1300/J009v27n02_08

Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Linehan, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., ve Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, ***47***, 878-884.

Ludwig, D. S. ve Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, ***300***(11), 1350-1352.

Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., ve O'Bryan, E. M. (2013). Mindfulness skills and emotion regulation: the mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, ***5***(4), 373–380.doi:10.1007/s12671-012-0190-6

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.

Lynn, R. (2010). Mindfulness in social work education. *Social Work Education*, ***29***(3), 289-304.

Marat, D. (2003). Assessing self-efficacy and agency of secondary school students in a multi-cultural context: Implications for academic achievement. In *Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference, Auckland*, ***18***, 2008.

Maddux, J. E. (Ed.). (1995). *Self-Efficacy Theory An Introduction*. New York: Plenum Press.

Mishna, F. ve Bogo, M. (2007) 'Reflective practice in contemporary social work classrooms', *Journal of Social Work Education*, **43(**3), 529–541.

McGarrigle, T., ve Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, self-care, and wellness in social work: Effects of contemplative training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, ***30***(3), 212-233.

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 mindfulnesstraining bij kinderen met een autismespectrumstoornis, een pilotstudie. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme*, ***3***, 75-84.

National Association of Social Workers. (1999). *Code Of Ethics Of The National Association Of Social Workers*. Washington, DC: National Association of Social Workers.

Natvig, G. K., Albrektsen, G. ve Qvarnstrøm, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, ***9***, 166-175. http://dx.doi.org/10.1046/j.1440-172X.2003.00419.x

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, ***2***(2), 85-102.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, ***2***(3), 223-250.

Neff, K., Kirkpatrick, K. ve Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, **41**, 139–154.

Neff, K. ve Vonk, R. (2008). Self-compassion versus global self- esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, ***77,*** 23–50.

Öksüz, S. (2018). *Use of mindfulness in social work practice: A study of mindfulness among university students* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Ozkan, O., Karatas, H. ve Ergin, A. (2018). Ilkokul Ogrencilerinin Bilincli Farkindalik Temelli Oz-Yeterlik Duzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, ***12***(26):503-525

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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.

Roemer, L., Orsillo, S.M.ve Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ***76***, 1083–1089.

Salzberg, S. (2002). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Schore, J. R. ve Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: the central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, **36**, 9–12. doi:10.1007/s10615- 007-0111-7.

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

Schwartz, J. (1996). *Brain Lock.* New York: Regan Books.

Schwartz, J. ve Begley, S. (2002). *The Mind And The Brain: Neuroplasticity And The Power Of Mental Force*. New York: HarperCollins.

Semple, R. J. ve Lee, J. (2007). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Anxious Children: A Manual For Treating Childhood Anxiety*. New Harbinger Publications.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). *Mechanisms of Mindfulness. Journal of Clinical Psychology*, ***62****(3), 373–386.* doi:10.1002/jclp.20237.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, ***21***(6), 581-599.

Singh, N.N, Wechsler, H.A., Curtis, J.W. ve Sabaawi, M. (2002). Effects of role-play and mindfulness training on enhancing the family friendliness of the admissions treatment team process. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, ***10***, 90–98.

Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S.W., Fisher, B.C., Wahler, R.G. ve McAleavey, K. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, ***14***, 169–177.

Snel, E. (2016). *Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli*, Pegasus Yayıncılık, İstanbul.

Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M. Ware, L., Danovsky, M. ve ark. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, ***22***(3), 399-421.

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.

Speca, 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.

Tapper, K., Shaw, C., Ilsley, J., Hill, A. J., Bond, F. W. ve Moore, L. (2009). Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. *Appetite*, ***52***(2), 396-404

Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy. In J. Yiend (Ed.), *Cognition, Emotion And Psychopathology*, 270–289. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., Lau, M.A., 2000. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness- based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* ***68,*** 615–623.

Telef, B. B. (2011). *Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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

Turner, K. (2008). Mindfulness: The present moment in clinical social work. *Clinical Social Work Journal*, ***37***, 95–103. doi: 10.1007/s10615-008-0182-0

Williams, J. M. G. ve Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Routledge.

Yavuzer, H. (2000). *Okul Çağı Çocuğu,* Remzi Kitabevi, İstanbul.

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.

EKLER

EK- 1

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU
ANNE-BABA ONAM FORMU

Sizi Burcu DEVRİM KAHRAMAN tarafından yürütülen "Çocuklarda Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlilik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı Bu çalışmanın amacı, 10- 13 yaş arası çocukların mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli öz- yeterlilik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada çocuğunuzdan tahminen 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya çocuğunuz dışınızda tahminen 249 kişi katılacaktır. Çalışma, online anket şeklinde olup toplam 4 bölümden oluşmaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplanmasıdır. Bu formu okuyup onaylamanız, çocuğunuzun araştırmaya katılmasını kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup çocuğunuzun kişisel bilgileri **gizli tutulacaktır**; ancak verileri yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya burcudevrimm@gmail.com e-posta adresi ve 05413107510 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve çocuğumun katılması istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının **:**

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta: Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını; □ kabul ediyorum □ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

Şahidin:

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

EK- 2

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU
ÇOCUK ONAM FORMU

Sizi Burcu DEVRİM KAHRAMAN tarafından yürütülen "Çocuklarda Bilinçli Farkındalık Temelli Öz- Yeterlilik, Öz- Şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı 10- 13 yaş arası çocukların mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli öz- yeterlilik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 249 kişi katılacaktır. [1] Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya burcudevrimm@gmail.com e-posta adresi ve 05413107510 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının **:**

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta: Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını; □ kabul ediyorum □ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

Şahidin:

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

EK-3

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kız ( ) Erkek ()

Yaş: 10( ) 11( ) 12( ) 13( )

Sınıf:

Kardeş Sayısı (Kendisi hariç): 1( ) 2( ) 3 veya daha fazla( )

Anne- Baba: Birlikte( ) Ayrı( ) Diğer ( )

Anne Eğitim: İlkokul( ) Ortaöğretim( ) Lise( )
Üniversite ve üzeri ( )

Baba Eğitim: İlkokul( ) Ortaöğretim( ) Lise( )
Üniversite ve üzeri( )

EK- 4

BILINÇLI FARKINDALIK TEMELLI ÖZ- YETERLILIK ÖLÇEĞI

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	**Nadiren**	**Bazen**	**Çoğu Zaman**	**Hemen Hemen Her Zaman**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Duygularımdan (üzüntü, korku, kaygı, kızgınlık) kolaylıkla etkilenirim.					
2. Yeni arkadaşlar edinmekte zorlanırım.					
3. Çok önemli olsalar da, kendimi rahat hissetmediğim durumlardan kaçınmaya çalışırım					
4. Çok fazla duygulandığımda bu halimin geçmesi uzun sürer.					
5. Yanlış yaptığımı anladığımda rahatlıkla özür dileyebilirim.					
6. Stresli bir durumda fazla tepki verdiğimi anladığımda genellikle çoktan iş işten geçmiş oluyor					
7. Bir şeyleri çok düşündüğümde sonunda mutsuz veya kaygılı hissederim.					
8. Bedenimde hoşuma gitmeyen duygular hissettiğimde, bunları görmezlikten gelirim.					
9. En iyi arkadaşımla yaşadığım problemleri kolayca çözümleyebilirim.					
10. Hoş olmasalar bile, düşüncelerimle yüzleşebilirim.					
11. Davranışlarım çoğu zaman başka insanlardan ya da durumlardan etkilenir.					
12. Geçmişteki üzüntü veren anılar ve gelecekle ilgili endişeler kafamı meşgul eder.					
13. Bedenimde rahatsızlık hissettiğimde, bununla baş edebilirim.					
14. Birini sevebileceğimi düşünmüyorum.					

15. Ailemdeki bir (veya daha fazla) kişiyle anlaşamıyorum.					
16. Bedenimde bir ağrı ya da huzursuzluk olduğunda onu hissetmekten kaçınırım.					
17. Daha sonra pişman olacak olsam bile, o an için kendimi iyi hissettiren şeyi yaparım.					
18. Bir problemim olduğunda, bunun tüm hayatımı mahvedeceğine inanırım.					
19. Bedenimde bir rahatsızlık hissettiğimde, geçeceğini bildiğim için kendimi rahatlatırım.					
20. İnsanların arasında kendimi rahat hissedebilirim.					
21. Başkalarının yaşadığı yoğun duyguları görmek ya da duymak beni rahatsız eder.					
22. Sinirlenir veya kaygılanırsam genellikle başkaları yüzündendir.					

EK- 5

ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ- KISA FORMU

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	**Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Daima**
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanlarının çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

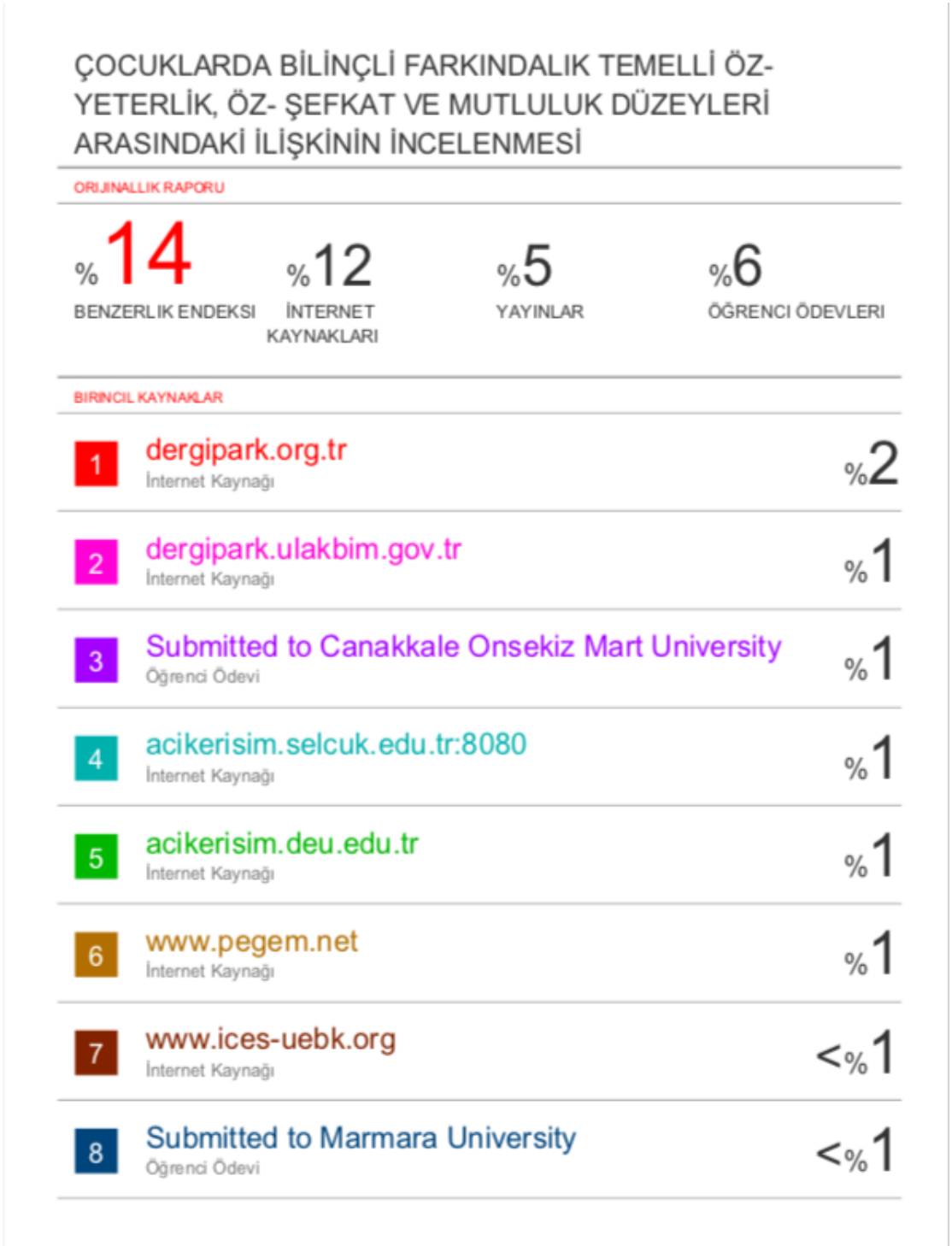
EK- 6

OKUL ÇOCUKLARININ MUTLULUK ENVANTERİ

Aşağıda, son bir hafta boyunca hissedebileceğiniz ya da düşünebileceğiniz bazı şeyler ifade edilmektedir. Her bir cümleyi okuduktan sonra 1 ile 4 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak size en uygun cevabı işaretleyiniz.					
Hiç katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen katılıyorum (3), Tamamen katılıyorum (4)					
1.	**Çok enerji doluyum**	**1**	**2**	**3**	**4**
2.	Gergindim	1	2	3	4
3.	**Okula gelmeyi istedim**	**1**	**2**	**3**	**4**
4.	Hırçındım	1	2	3	4
5.	**Üzgündüm**	**1**	**2**	**3**	**4**
6.	Rahattım	1	2	3	4
7.	Hasta hissettim	**1**	**2**	**3**	**4**
8.	Okulun güvenli bir yer olduğunu hissettim	1	2	3	4
9.	**Dikkatimi verebildim**	**1**	**2**	**3**	**4**
10.	Keyifsizdim	1	2	3	4
11.	**Olumlu hissettim**	**1**	**2**	**3**	**4**
12.	Öfkeliydim	1	2	3	4
13.	**Ağlamak istedim**	**1**	**2**	**3**	**4**
14.	Herkesle iyi anlaştım	1	2	3	4
15.	**Kötü bir ruh hali içindeydim**	**1**	**2**	**3**	**4**
16.	Eğlendim	1	2	3	4
17.	**Yorgundum**	**1**	**2**	**3**	**4**
18.	Sakindim	1	2	3	4
19.	**Çalışmaya istekliydim**	**1**	**2**	**3**	**4**
20.	Kendim için üzüldüm	1	2	3	4
21.	**İyi hissettim**	**1**	**2**	**3**	**4**

22.	Kafam karışıktı	1	2	3	4
23.	**Kendime güvenim tamdı**	**1**	**2**	**3**	**4**
24.	Mutsuzdum	1	2	3	4
25.	**Vazgeçmek istedim**	**1**	**2**	**3**	**4**
26.	Kendimi oldukça dinç hissettim	1	2	3	4
27.	**Baş ağrılarım vardı**	**1**	**2**	**3**	**4**
28.	İyi çalıştım	1	2	3	4
29.	**Korkmuş hissettim**	**1**	**2**	**3**	**4**
30.	Diğer insanlar birlikte olmaktan memnundum	1	2	3	4

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI



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

ORIJINALLIK RAPORU

%14	%12	%5	%6
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%2
2	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to Canakkale Onsekiz Mart University Öğrenci Ödevi	%1
4	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
5	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
6	www.pegem.net İnternet Kaynağı	%1
7	www.ices-uebk.org İnternet Kaynağı	<%1
8	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	<%1

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Burcu	**Soyadı**	DEVRİM KAHRAMAN
Doğ.Yeri	İskenderun	**Doğ.Tar.**	24.10.1990
Uyruğu	TC	**TC Kim No**	11057333362
Email	burcudevrimm@gmail.com	**Tel**	05413107510

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	**Mez. Yılı**
Doktora		
Yük.Lis.		
Lisans	Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü	2013
Lise	İskenderun Demirçelik Anadolu Lisesi	2008

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	**Kurum**	**Süre (Yıl - Yıl)**
1.	Sosyal Çalışmacı	Kırklareli Toplum Sağlığı Merkezi	2019-2020
2.	Sosyal Çalışmacı	Kırklareli İl Sağlık Müdürlüğü	2017-2019
3.	Sosyal Çalışmacı	Kırklareli Halk Sağlığı Müdürlüğü	2013 -2017

Yabancı Dilleri	**Okuduğunu Anlama***	**Konuşma***	**Yazma***	**KPDS/ÜDS Puanı**	**(Diğer) Puanı**
İngilizce	orta	orta	orta	YÖK DİL	67,5

***Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

	Sayısal	**Eşit Ağırlık**	**Sözel**
ALES Puanı		80,15	
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	**Kullanma becerisi**
Microsoft Office	iyi
SPSS	iyi

Yayınları/Tebligleri Sertifikaları/Ödülleri

Sertifika: Çocuklar İçin Mindfulness Eğitmeni**,** Academy for Mindful Teaching Method Eline Snel, 2020

Proje: Çocuklar İçin Farkındalık Okulu- Proje Koordinatörü ve Yürütücüsü

Yayınlar

DEVRİM KAHRAMAN, B., KANAT AYDIN, A., CERİT, Ç. (2019). Kırklareli il sağlık müdürlüğü çalışanlarının toplumsal cinsiyet rollerine yönelik çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Kırklareli Örneği. V. Uluslararası Turkcess Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, İstanbul.

DEVRİM KAHRAMAN, B., KANAT, A., CERİT, Ç., BUZOL, B., UĞUR, A. (2018). Lise öğrencilerinin teknoloji kullanım davranışlarını inceleme: kırklareli örneği. 2. Ulusal 20. Uluslararası Halk Sağlığı Kongresi, Antalya.

CERİT, Ç., VURAL, Y., DEVRİM B. ve BUZOL, B., (2014). Kirklareli İlinde Şiddet Mağduru Kadinlarin Yillara Göre Yaş ve Eğitim Düzeyi değerlendirilmesi**.** 17. Ulusal Halk Sağlığı Konresi, Edirne. Poster Bildiri

DEVRİM B., VURAL Y., CERİT Ç., BUZOL B. (2014). Kirklareli ilinde hakkinda sağlik tedbiri bulunan çocuklarin yaş, cinsiyet, tedbir sebebi ve yillara göre değerlendirilmesi. 17. Ulusal Halk Sağlığı Konresi, Edirne. Poster Bildiri

Özel İlgi Alanları (Hobileri): Yağlıboya resim