

Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü

Özlem ÖZEN KOÇ
Milli Eğitim Bakanlığı
ozlemmozenn2@gmail.com
ORCID ID:0000-0002-7306-3091

Sümeysra SOYSAL
Necmettin Erbakan Üniversitesi
sumeyrasoyal@hotmail.com
ORCID ID:0000-0002-7304-1722

Filiz BİLGE
Hacettepe Üniversitesi
fibilge@gmail.com
ORCID ID:0000-0001-7502-3846

Araştırma Makalesi

DOI: 10.31592/aeusbed.1231193

Geliş Tarihi: 08.01.2023

Revize Tarihi: 02.03.2023

Kabul Tarihi: 24.03.2023

Atf Bilgisi

Özen Koç, Ö., Soysal, S. ve Bilge, F. (2023). Ergenlerde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 154-169.

ÖZ

Bu çalışmada ortaokula devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve bilinçli farkındalık puanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve bu ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisi incelenmiştir. Çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ankara'nın Çankaya ilçesindeki bir devlet okulunun beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfına devam eden 149'u kadın ve 184'ü erkek olmak üzere toplam 333 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek için Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ), psikolojik düzeylerini belirlemek için Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve İyi Oluş Ölçeği (SCDPİÖÖ) kullanılmıştır. Araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Kadınlarda bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama etkisi erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş

The Moderator Role of Gender on the Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being in Adolescence

ABSTRACT

In this study, it was investigated whether the mindfulness and psychological well-being levels of adolescents attending secondary school differed according to gender and grade level and whether mindfulness scores predicted psychological well-being levels. In addition, the relationship between mindfulness and psychological well-being and the moderator role of gender in this relationship were examined. The sample of the study consisted of 333 students, 149 of whom were women and 184 men, attending the fifth, sixth, seventh and eighth grades of a public school in the Çankaya district of Ankara in the 2021-2022 academic year. In the study, Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) was used to determine the level of mindfulness, and Stirling Children's Well-being Scale (SCWBS) was used to determine psychological level. In this study, a statistically significant difference was observed between the mindfulness score averages of male and female students. Mindfulness has been found to be a significant predictor of psychological well-being. The psychological well-being effect of mindfulness on procedural well-being was higher in female students than in male students. Mindfulness and psychological well-being scores did not differ significantly according to grade level. A moderate positive relationship was found between mindfulness and psychological well-being. The findings were discussed, and suggestions were made within the framework of the literature.

Keywords: Adolescents, Mindfulness and Psychological Well-being

Giriş

Bilinçli farkındalık sevgi dolu ve açık bir tavırla içinde bulunulan anda neler olduğuna dikkat etmektir (Snel, 2018). Köklerini 2500 yıllık bir gelenek olan Budizm'den almaktadır. Kavramın kökeni Buddha öğretilerinin benimsediği Pali dilindeki 'sati' kelimesidir. Kelime en yakın haliyle 'hatırlama' anlamına gelmektedir (Kang ve Whittingam, 2010). Williams, Teasdale, Segal ve Kabat-Zinn (2019) bilinçli farkındalığı, dikkatini isteyerek ve bilerek şimdiki ana yöneltmesine ve deneyimlediklerini yargılamadan oldukları gibi kabullenmesine dayanan bir uyanıklık ve farkında olma durumu olarak tanımlamaktadırlar. Buradan geçmişe ya da geleceğe giden zihni şu ana getirmeyi 'hatırlamanın' farkındalığın vurgusu olduğu anlaşılmaktadır. Science dergisi 2010 yılında 'gezinen zihin mutsuz zihindir' isimli bir makale yayınlamıştır. Killingsworth ve Gilbert (2010) araştırmalarında gezinen zihnin beynin varsayılan çalışma modu olduğunu, öğrenme, planlama ve de sorgulamada önemli olduğunu ancak bunun mutsuzlukla ilişkisini iletmişlerdir. Kabat-Zinn'in 1979 yılında Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniğini kurmasıyla bilinçli farkındalık Batıda da tanınmaya başlanmıştır (Bishop, 2002). Kabat-Zinn (2003) ilk yıllarda bilinçli farkındalık meditasyonlarını kronik ağrısı olan kişilere yardım için kullanmıştır. Daha sonraki yıllarda Budizmin en önemli mirasçılarında olan Dalai Lama'nın Zihin ve Yaşam Enstitüsünün kurulmasına öncülük etmesi de bilinçli farkındalıkla ilgili bilimsel çalışmaların gelişmesinde ve yayılmasında önemli rol oynamıştır (Willenbrink, 2018). Bilinçli farkındalık köklerini Budist gelenekten almaktadır ancak bugün bilimde bu kavram bir beceri olarak köklerinden bağımsız olarak öğretilmekte ve klinik araştırmalarda çalışılmaktadır (Hayes ve Wilson, 2003). John Kabat-Zinn'in farkındalık temelli stres azaltma programıyla (MBSR) terapötik bir pratik olarak tanınan bilinçli farkındalık, o günden sonra bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), diyalektik terapi (DBT), kabul ve kararlılık terapisi (ACT) gibi terapileri içine alan üçüncü dalga terapilerini bütünleştirmiştir (Kang ve Whittingam, 2010). Formal ve informal bilinçli farkındalık pratikleri bilinçli farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapilerin merkezindeki bileşen olmuştur (Carruthers ve Hood, 2011).

Uluslararası alanyazındaki deneysel çalışmalara bakıldığında bilinçli farkındalık becerilerine dayanan klinik müdahalelerin sıklığı ve popülerliği hızlı bir şekilde artmaktadır (Baer, 2003). Bilinçli farkındalıkla ilgili yayınlanan makale sayıları incelendiğinde 1990 yılında yayınlanan makale sayısı üç iken 2020 yılında bu rakamın 1304'e çıktığı görülmektedir (AMRA, 2022). Pozitif psikoloji akımının da 2000'li yıllardan sonra olan bu artış üzerinde etkili olabileceği tahmin edilmektedir. Türkiye'de de son yıllarda bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda artış görülmektedir. Mevlana'nın öğretilerinde ve eserlerinde de olumsuz duygunun kabulü, duyguları ve düşünceleri misafir olarak görme, şimdiki zamanın önemi, şefkat ve sabır gibi, bilinçli farkındalıkla ortak temaların öne çıktığı bilinmektedir (Mirdal, 2012). Türkiye'deki araştırmalarda artışın sebeplerinden birinin de bu kavramlara kültürel olarak yakınlık olduğu düşünülmektedir.

Pozitif psikoloji ikinci dünya savaşından sonra bireyin iyileşmesinde sorunu düzeltmek üzerine dikkatini yoğunlaştıran psikoloji biliminin, tam fonksiyonlu birey ve gelişen toplum gibi kavramları ihmal ettiğini savunarak amacın sadece olumsuz olanı onarmanın değil aynı zamanda olumlu özellikleri inşa etmekte olması gerektiğini savunur (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji alanı geçmişteki deneyimler için iyi oluş, memnuniyet ve doyum; gelecekteki deneyimler için umut ve iyimserlik, şu anki deneyimler için de akış ve mutluluk gibi kavramlarını içermektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Kabat-Zinn (2021) MBSR' da ters giden şeyleri inkâr etmeden, semptomları dert olarak görmeden, onlardan kurtulmayı çalışmayı bırakarak, doğru olmayan durumlara odaklanan zihni, sağlıklı olana yani içinde olan andaki deneyime getirmeye çalıştıklarını bunu da bilgece dikkat olarak tanımladıklarını iletmektedir. Buradan pozitif psikolojinin dikkatin soruna odaklanmaması gerektiği vurgusu ile bilinçli farkındalıktaki dikkati acıdan, sorundan kurtulmaya çalışmak yerine içinde bulunulan ana getiren bilgece dikkatin örtüştüğü görülmektedir. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolüne ilişkin makalelerinde bilinçli farkındalığın iyi oluşun sağlanmasında ve sürdürülmesinde önemli olduğunu aktarmışlardır. Bilinçli farkındalık egzersizleri, dikkat düzenleme, beden farkındalığı, duygu düzenleme ve bireyin kendisine bakışını değiştirmesi gibi birbirini etkileyen ilişkili mekanizmaların bir araya gelmesiyle yararlı olmaktadır (Hölzel vd. 2011). Baer (2003) makalesinde bilinçli farkındalıkta yardımcı olan mekanizmaları, maruz

birakma, bilişsel değişim, kendini düzenleme, rahatlama ve kabul başlıkları altında aktarmaktadır. Kabat-Zinn (2003) farkındalığın zamanla geliştiğini, derinleştiğini, bunun için pratiklere bağlılık gerektiğini ve bilinçli farkındalık meditasyonlarında amacın bir yere varmak, bir şeyi düzeltmek değil, bireyi iç ve dış dünyasında olup bitenleri anlamaya davet etmek olduğunu ifade etmektedir. Carmody ve Baer (2008) araştırmalarında bilinçli farkındalık eğitimlerindeki formal egzersizlerin (beden taraması, yoga ve oturma meditasyonu) bilinçli farkındalık becerileri, psikolojik semptomlar ve iyi oluşla ilişkisine bakmışlardır ve aralarında anlamlı ilişki bulduklarını belirtmişlerdir. Yukarıdan anlaşıldığı üzere iyi oluş, bilinçli farkındalık müdahalelerinde amaç olmamakta, dikkatini içinde bulunduğu ana geri getirmeye yönelik meditasyonların, dikkati düzenlemenin, bunları yargılamayan kabulün ve beden farkındalığı ilişkisinin sonucunda oluşmaktadır.

İyi oluş çalışmalarını hedonik ve eudaimonik görüş olarak birbirinden farklı dayanakları olan ama aynı zamanda örtüşen iki perspektif olarak ortaya çıkmıştır. Hedonik görüş mutluluğu vurgulamakta, iyi oluşu acıdan kaçınma ve zevk alma olarak tanımlamaktadır. Eudaimonik görüş ise, anlamı, kendini gerçekleştirme, vurgulamakta, iyi oluşu bireyin tam fonksiyonlu işlev göstermesi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluş eudaimonik görüşü temel almaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ryff ve Keyes (1995) de çalışmalarında iyi olmanın mutlu hissetmekten ve yaşam doyumundan daha fazlası olduğunu ifade etmektedirler. Ryff'in (1995) altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin temelini Erikson'un psikososyal gelişim modeli, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Rogers'ın tam işlevsellik, Neugarte'nin yetişkinlikte kişilik değişimleri, Allport'un olgunluk, Jung'un bireysellik, Jahoda'nın pozitif ruh sağlığı ve Birren'in ileri yaşlarda pozitif işlevsellik kavramları oluşturmaktadır (Ryff,1995). Ryff'in (1989) psikolojik modeline göre psikolojik iyi oluşun altı boyutu vardır: Kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, otonomi, kişisel gelişim ve yaşamın amacı. Psikolojik iyi oluş için bireyin kendisini ve geçmişini kabulü, açık ve güvenilir ilişkiler kurması, çevresini yönetebilmesi, seçimlerini kendisinin yapabilmesi, yeni yaşantılara açık olması, yaşamda bir amacının ve de yaşamının anlamı olması önemli görülmektedir (Ryff, 1989).

Yukarıda görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş mutlu hissetmekten fazlasıdır. Ryff (1989) iyi oluşu pozitif psikolojik işlevsellik göstermek olarak tanımlamakta ve kabulü, sevebilme yeteneğini, yeni yaşantılara açık olmayı ve yaşam boyu süren kişisel gelişimi ruh sağlığının temel bileşenleri olarak görmektedir ve bu tanımların Aristoteles'in eudomonía kavramına en yakın boyutlar olabileceğini iletmektedir. Ryff (2014) çalışmasında yirmi yıldan uzun bir süre sonra bireyin pozitif işlevselliğini açıklayan psikolojik iyi oluş modelinde, ihmal edilen yaşama amaçlı katılım, kişisel yeteneklerinin ve kapasitelerinin farkına varma ve kendini tanıma gibi kavramlara da dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme (Kısmetoğlu, 2019; Uygur, 2019) öz şefkat, psikolojik sağlık, bilişsel yeniden değerlendirme, sebatkarlık, sevme-sevilme, sosyal zekâ, sorumluluk, tedbirlik, şükür, umut (Güldal, 2019) ile pozitif ilişkide; oyun bağımlılığı (Keskin, 2019) risk alma davranışları, kaygı, depresyon (Yang, Zhou, Liu ve Fan, 2019) duygusal dışavurumu bastırma (Uygur, 2019) ile negatif düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar alanyazında görülmektedir. Psikolojik iyi oluşla ilgili literatüre bakıldığında, 2000-2020 yılları arasında Türkiye'de psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde örneklem olarak en fazla üniversite öğrencilerinin tercih edildiği belirtilmiştir (Gültekin ve Bayramoğlu, 2021; Kalafatoğlu ve Kumcağız, 2019). Bu çalışmada nispeten alanyazında daha az çalışılan ortaokul öğrencileri örneklem olarak belirlenmiştir. Ergenlik dönemi bireyin duygusal, sosyal ve de fiziksel açıdan hızlı değişim gösterdiği bir dönemdir. Siegel (2020) bu dönemi hem ergenlerin kendileri için hem de onları destekleyen yetişkinler için zorlayıcı bir dönem olarak ifade etmektedir. Bu dönemde ergenlerin pozitif işlev göstermelerinde bilinçli farkındalık müdahalelerinin etkisini ortaya koyacak çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın amacı ergenlerde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolünü incelemek ve bazı demografik değişkenlere göre gruplararası farklılıkları açıklamaktır. Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin bilinçli farkındalık puanları psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?
4. Ergenlerin bilinçli farkındalık puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında ilişki var mıdır ve bu ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisi var mıdır?

Yöntem

Bu bölümde araştırma yöntemine, çalışma grubuna ait özelliklere ve araştırmada yer alan değişkenleri ölçmede kullanılan ölçeklerin özelliklerine yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Nedensel karşılaştırma, ortaya çıkmış var olan bir durumun ya da olayın nedenlerini etkileyen değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik bir araştırma türüdür (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020, s.238). Bu araştırmada cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkileri incelendiğinden, çalışmanın nedensel karşılaştırma araştırması özelliği taşımasının yanı sıra psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi de incelemektedir.

Örneklem

Bu araştırmada örneklem belirlemede uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Uygun örnekleme, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, örnekleme alınacak birimlerin seçkisizlik ilkesine bağlı olmaksızın belirlendiği yöntemlerden birisi olarak zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin ulaşılabilir, kolay uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi yöntemidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Bu araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan bir devlet okulunun beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarına devam eden 149'u kadın, 184'ü erkek 333 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Çalışma grubuna veri toplama araçlarını uygulayabilmek için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 'Onay Bildirimi' alınmıştır. Ardından okulda uygulama yapabilmek için Ankara Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğüne başvurulmuş ve gerekli izin alınmıştır. İzinler alındıktan sonra ilk önce velilere onam formu gönderilmiştir. Velileri izin veren beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerine gönüllü onam formu dağıtılmıştır ve daha sonra gönüllü olan öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçekleri doldurması sınıf düzeylerine göre farklılık göstermekle beraber yaklaşık 25-30 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla kişisel bilgi formu (KBF), bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek için Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ), duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek için Stirling Çocuklar İçin İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPİÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet ve sınıf düzeylerine ilişkin sorular yer almıştır.

Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ)

Greco, Baer ve Smith (2011) tarafından dokuz yaşın üzerindeki çocuk ve ergenlerin bilinçli farkındalık becerilerini, şu ana dikkatini verebilme ve fark ettikleri iç ve dış yaşantıları yargılamadan bir tutumla karşılama bileşenlerine sahip olmayı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek ilk geliştirme aşamasında yirmi beş maddeden oluşurken, açımlayıcı faktör analizi çalışmaları sonucu on maddeye düşürülmüştür. Bu on madde içinde bulunduğu ana dikkatini vermede, düşünce ve duygularını yargılamadan kabul edici tepkiler vermede eksikliği yansıtmaktadır. Tüm maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde bilinçli farkındalığı belirtmektedir. Ölçeğin geliştirme aşamalarında 10-17 yaş aralığında devlet okuluna devam eden gençler örneklem grubunu oluşturmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları bu on madde için tekli faktör yapısını desteklemiştir. (RMSEA= .07; SRMR= .06; CFI= .90; NNFI= .87) Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkiye'deki uyarlama çalışmalarından birisi Çıkrıkçı (2016) tarafından yapılmıştır. Çalışmasına 10-17 yaş aralığında 660 çocuk ve ergen katılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre beşinci ve onuncu maddelerin faktör yüklerinin .40'ın altında kaldığını iletmiştir. Bu iki maddeyi çıkardıktan sonra analizi yinelemiş ve faktör yüklerini .43 ile .70 arasında bulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısını .73 olarak iletmiştir. Sünbül (2018) de ölçeğin uyarlama çalışmasını yaş aralığı 14-18 olan 221 ergen ile yapmıştır. Tekli faktör yapısını test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Türk ergen popülasyonunda da tekli faktör yapısının doğrulandığı iletilmiştir. Ölçüt geçerliliği için Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu (Brown, West, Loveric ve Biegel, 2011), Öz Şefkat Ölçeği (Neff, 2003) ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Gratz ve Roamer, 2004) kullanılmıştır. Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formuyla ($r = .56, p < .01$) ve Öz Şefkat Ölçeği ile ($r = .52, p < .01$) pozitif ilişki, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ile de ($r = -.52, p < .01$) negatif ilişkili bulunmuştur. İç tutarlılık için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPİÖ)

Toplam 12 maddeden oluşan ölçek Liddle ve Carter (2015) tarafından, sekiz ile 15 yaş arasındaki çocuk ve ergenler için geliştirilmiştir. SÇİDPİÖ tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur ve yüksek puanlar çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan iyi oluş düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Uyum geçerliliği için Dubois Öz Saygı Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü 5'li iyi oluş içeriği WHO (5) kullanılmıştır. Ölçekler güçlü pozitif ilişki göstermiştir.

Türkçeye uyarlama çalışmaları Akın, Yılmaz, Özen, Rabia ve Özhan (2016) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini ilkökul, ortaokul ve lise öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmaya katılan öğrenciler, dokuz ile 16 yaş aralığındadır. Doğrulayıcı faktör analizinin tek boyutlu modelde iyi uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .57 ile .73 arasındadır. Madde analizi sonucunda ölçeğin madde toplam korelasyon katsayılarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ) ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (SÇDPİÖ) kuramsal yapıları, bu araçları geliştiren araştırmacılar tarafından ortaya konulduğu için bu çalışmada ölçeklerin yapı geçerliliğinin sınanmasında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Faktör analizlerinin LISREL 8.80 programında polikorik korelasyon matrisine dayalı olarak gerçekleştirilmesinde Ortalama ve Varyansa Göre Düzeltmiş Ağırlıklı En Küçük Kare yönteminden (Diagonally Weighted Least Square-DWLS) yararlanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan Sünbül Aydın (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve tek boyutlu olarak raporlanmış ÇEBFÖ'nün DFA sonucunda beşinci ve onuncu maddelerin faktör yüklerinin 0,30'un oldukça altında olduğu ve model-veri uyumun sağlanamadığı gözlenmiştir. Aynı ölçeğin Çıkrıkçı (2016) tarafından 5-11. Sınıf öğrencileri üzerinde yapılmış uyarlama çalışmasında da aynı maddelerde

benzer bir durumun gözleendiği ve ölçeğin sekiz maddelik Türkçe formunun uyarlandığı raporlanmıştır. Çıkrıkçı'nın (2016) sonuçlarını da referans alarak bu çalışmada beşinci ve onuncu maddeler analiz dışında tutulmuş ve sekiz madde üzerinden ÇEBFÖ'nün faktör analizi tekrarlanmıştır. DFA sonucunda ölçeklere ilişkin nihai uyum indeksleri ile faktör yüklerinin minimum-maksimum aralıkları sonuçları Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1

Ölçeklerin Faktör Yapısına İlişkin Uyum İyilik İndeksleri

İyilik Uyum İndeksi	Kabul Edilebilir Sınır	ÇEBF Ölçeği	SÇDPİO Ölçeği
X ² /sd	<5 Orta düzeyde <3 İyi uyum	55,46/20=2,78	1820,33/521=3,49
CFI	>.90	.95	.98
NNFI	>.90	.92	.97
GFI	>.90	.98	.99
RMSEA	<.08	.07	.06
Faktör yükleri	>.30	.37-.67	.47-.86

Kaynak: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010, s.271-272).

Tablo 1'de gözleendiği gibi her iki ölçeğin tek boyutlu modelleri ile veri uyumu sağlanmıştır. Ayrıca ÇEBFÖ'nün Cronbach alfa değeri .70 ve birleşik güvenilirlik (composite reliability) değeri .75 olarak hesaplanmıştır. SÇDPİO'nün ise hem Cronbach alfa hem de birleşik güvenilirliği .90 olarak bulunmuştur.

Araştırmada ölçek puanlarının normallik varsayımı basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının $\pm 1,5$ sınırı içerisinde bulunması durumunda veri setine ait dağılımın normal dağıldığı kabul edilmektedir (Pituch ve Stevens, 2016). Ölçeklerin cinsiyete göre çarpıklık değerleri -0,62 ile -0,02; basıklık değerleri .36 ile .40 arasında değişirken sınıf düzeyine göre çarpıklık değerleri -0,57 ile -0,04; basıklık değerleri -0,82 ile -0,07 arasındadır. Normallik varsayımının sağlanması nedeniyle ölçek puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediği ilişkisiz örneklem t testi; sınıf düzeyine göre ortalama farkların karşılaştırılması ise ANOVA ile incelenmiştir. Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Levene Testi anlamlı çıkan değişkenler için serbestlik derecesi yeniden hesaplanmış ve test istatistikleri Brown-Forsythe düzeltmesi ile raporlanmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farkın 0,05 alfa düzeyinde anlamlı bulunan sonuçları için bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi eta-kare (η^2) istatistiğiyle incelenmiştir. η^2 etki büyüklüğü olarak isimlendirilmektedir ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını gösterir ki bu değer 0,00-1,00 arasında değişmektedir. Bu katsayı $\eta^2=0,01$ için küçük, $\eta^2=0,06$ için orta ve $\eta^2=0,14$ için geniş etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2011). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Korelasyon katsayısının büyüklük bakımından yorumlanmasında üzerinde tam olarak uzlaşılan aralıklar bulunmamakla birlikte bu çalışmada ve Kirk (2008) ve Büyüköztürk'ün (2011) sıklıkla kullanıldığını belirttiği sınırlar üzerinden araştırmanın sonuçları yorumlanmıştır. Bu sınırlar; korelasyon katsayısının mutlak değer olarak $r \geq 0,90$ ise çok yüksek; $r = 0,70-0,89$ ise yüksek; $r = 0,69-0,30$ ise orta ve $r \leq 0,29$ ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanmıştır. Düzenleyici etkiler ise SPSS'in Process (Hayes, 2021) eklentisi kullanılarak incelenmiştir.

Araştırma Etiği

Araştırmada kullanılan veriler 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ankara'nın Çankaya ilçesindeki bir ortaöğretim okulunun beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfına devam eden öğrencilerinden toplanmıştır. Verileri toplamak için İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 18.04.2022 tarihinde 14588481-605 sayılı izin alınmıştır. Veri toplama araçları araştırmacının kendisi tarafından uygulanmış, katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuştur. Araştırmacı katılımcıların önce velilerine onam

formu göndermiş daha sonra velileri izin veren öğrencilere onam formu dağıtmıştır. Çalışmaya velisi tarafından izin verilen ve kendisi gönüllü olan öğrencilerle devam etmiştir. Gönüllülük ilkesine dikkat etmiş, katılımcılara istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları bilgisi verilmiştir.

Bulgular

Birinci alt problem kapsamında “öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna t testiyle cevap aranmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 2

Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.S.	t	sd	p	η^2
Bilinçli Farkındalık	Kadın	149	20.03	5.86	-2.22	331	.03*	.01
	Erkek	184	21.43	5.67				
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	149	39.60	9.62	-2.66	331	.01*	.02
	Erkek	184	42.34	9.14				

* $p < 0,05$

Tablo 2 incelendiğinde kadın ($\bar{X} = 20,03$) ve erkek ($\bar{X} = 21,23$) öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($t = -2,22$; $p < .05$). Buna göre bilinçli farkındalık puanlarındaki değişkenliğin %1’ini açıklayan cinsiyetin düşük bir etkiye ($\eta^2 = 0,01$) sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca, erkek öğrencilerin ($\bar{X} = 42,34$) psikolojik iyi oluş ortalaması kadın öğrencilerin ($\bar{X} = 39,60$) ortalamasından istatistiksel olarak daha büyük olduğu bulunmuştur. Yine cinsiyetin psikolojik iyi oluş değişkeni açıklama oranı düşük etkiye sahiptir ($\eta^2 = .02$). İkinci alt problem kapsamında “öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri, sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ANOVA ile cevap aranmıştır. Buna ilişkin sonuçlar Tablo 3’te özetlenmiştir.

Tablo 3

Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Sınıf	N	\bar{X}	S.S.	F	p
Bilinçli Farkındalık	5. sınıf	85	24.72	5.02	1.02	.38
	6. sınıf	76	23.95	6.43		
	7. sınıf	83	23.45	6.23		
	8. sınıf	89	25.02	8.03		
Psikolojik İyi Oluş	5. sınıf	85	42.58	9.87	.98 ^a	.12
	6. sınıf	76	41.72	9.17		
	7. sınıf	83	39.17	9.62		
	8. sınıf	89	41.01	8.93		

a. Brown-Forsythe düzeltmesi

Tablo 3 incelendiğinde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmektedir.

Üçüncü alt problem kapsamında “bilinçli farkındalık puanları, psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır” ve dördüncü alt problem olan “bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici (moderated) etkisi var mıdır?” sorularına regresyon analizi ile cevap aranmıştır. Sonuçlar Tablo 4 ve Şekil 1’de özetlenmiştir.

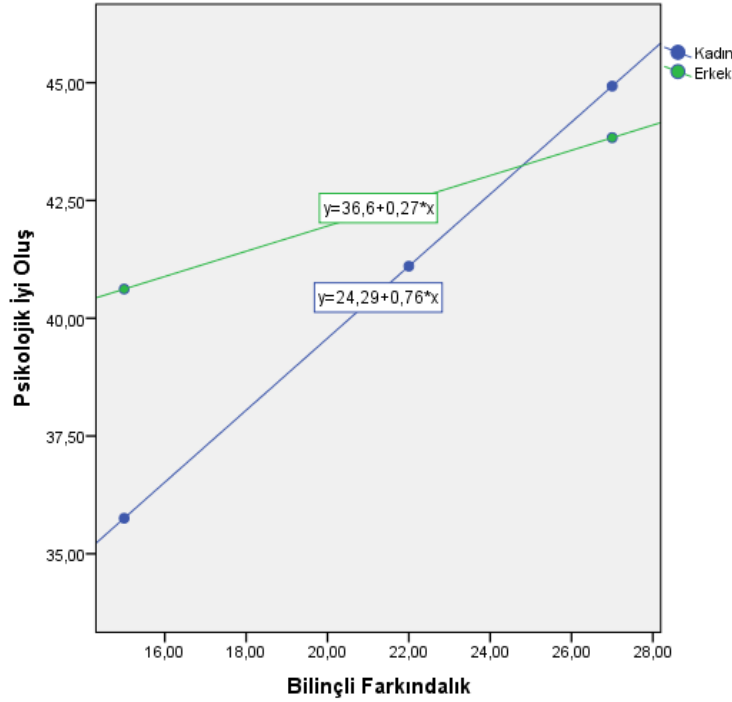
Tablo 4

Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi ve Cinsiyetin Düzenleyici Etkisi

Model	Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	p
Model 1	Sabit	3.31	.84		16.50	.00
	Bilinçli farkındalık	.52	.09	.32	6.10	.00*
	F _(1,331) =37.30; p=.00*; R = .32; R ² =.10					
Model 2	Sabit	24.29	2.58		9.40	.00
	Bilinçli farkındalık	.76	.12	.49	6.18	.00*
	Cinsiyet	12.31	3.63	.65	3.39	.00*
	Etkileşim	-.50	.17	-0.60	-2.94	.00*
F _(3,329) =17.17 ; p=.00* ; R = .37; R ² = .14						

*p<.05

Tablo 4'te özetlenen Model 1'e göre bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (F_(1,131)=37,30; p<.05). Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık olarak %10'unu açıklamaktadır (R²=.10). Bu ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisi olup olmadığını belirlemek için kurulan Model 2'nin sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile cinsiyetin etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (t=-2,94; p<.05). Dolayısıyla cinsiyet bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü üzerinde etkisi vardır; bir başka ifade ile bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama derecesi cinsiyetin düzeylerine göre değişmektedir. Bu ilişki, Şekil 1'deki grafikte görsel olarak özetlenmiştir.



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Etkisi

Şekil 1'de gözlendiği gibi kadın öğrencilerde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama etkisi erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Hem kadın öğrenciler (F_(1,147)=40,64 p<.00) hem de erkek öğrenciler (F_(1,182)=5,16; p<.03) için kurulan denklem anlamlı olsa da kadınlarda bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık olarak %22'sini açıklarken (R²=.10) erkek öğrencilerde yaklaşık %2'sini açıklamaktadır.

Tablo 5
Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı

	Bilinçli Farkındalık	
	r	p
Psikolojik İyi Oluş	.32	.00*

* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu ($r = .32$; $p < .05$) görülmektedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmada ergenlerde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü incelenmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalaması kadın öğrencilerin ortalamasından daha büyük bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve kadın öğrencilerde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama etkisi erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın ilk alt probleminde öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Buna göre erkek öğrencilerin hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik iyi oluş puan ortalamaları kadın öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ancak cinsiyetin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişkenliği açıklama oranı düşük bir etkiye sahiptir. Deleş, Emre, Keskinlik ve Güley (2020) de ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşu düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiş erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanlarını daha yüksek olarak bildirmişlerdir. Topyaka, Köksal ve Bayram (2022) benzer şekilde ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz şefkatin rolünü incelemiş; araştırmalarında erkek ergenlerin genel iyi oluş, bağlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puan ortalamalarının kadın ergenlerinkinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Türkiye’de son yıllarda yapılan diğer araştırmalarda (Başaran, Erol ve Yılmaz, 2020; Güldal, 2019; Memiş ve Duran, 2019) ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı fark çıkmamıştır. Bu araştırma pandemiden sonra yapıldığı için bu sonucu destekleyen araştırmalar da göz önünde bulundurulduğunda, kadınlar pandemiden erkeklerden daha çok etkilenmiş olabilir mi sorusunu akla getirmektedir. Bu sebeple daha geniş bir örneklem grubuyla ve nitel yöntemlerle desteklenerek cinsiyetin psikolojik iyi oluşla ve de bilinçli farkındalıkla ilişkisi daha derinlemesine incelenebilir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarında sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı gözlenmiştir. Yukarıda verilen araştırmalarda (Başaran vd. 2020; Deleş vd. 2020) ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyi açısından anlamlı fark çıkmamıştır. Bu araştırmanın veri toplama aşaması 2020-2021 eğitim öğretim yılının Nisan ayında gerçekleştirilmiştir; dolayısıyla özellikle sekizinci sınıfa devam eden öğrencilerin girecekleri merkezi sınavdan birkaç ay önce bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer sınıflara göre farklı olup olmayacağı merak edilmekteydi. Ancak analiz sonuçlarına bakıldığında fark anlamlı çıkmamakla birlikte, şaşırtıcı bir şekilde bilinçli farkındalık puanlarının aritmetik ortalaması en yüksek ve de psikolojik iyi oluş ortalamaların beşinci sınıflardan sonra yüksek olan sınıfın sekizinci sınıflar olduğu görülmüştür. Ryff (1995) araştırmasında örneklem grubunu genç, orta yaşlı ve ileri yaşta olmak üzere üç gruba ayırdıklarını ve ölçeğin çevresel hakimiyet ve otonomi alt boyutlarından alınan puanların genç bireylerden ileri yetişkin dönemine

doğru artış olduğunu, kişisel gelişim ve anlam alt boyutlarından orta yaştan ileri yaşlara doğru azalma olduğunu, kabul ve diğerleriyle pozitif ilişkiler boyutlarında ise yaş açısından anlamlı fark bulunmadığını aktarmıştır. Ryff'in araştırmasında örneklemin yaş aralığının geniş olması sonuçların bir sebebi olabilir. Bu çalışmada ise örneklem grubunun yaşları birbirine çok yakındır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda ilköğretim, ortaokul ve lise öğrencileri birlikte dahil edilebilir böylece riskli ya da hassas dönemler belirlenebilir. Buradan elde edilecek bilgiler okullarda psikolojik danışmanların programlarına temel oluşturabilir. Ayrıca Türkiye'de sekizinci sınıfta uygulanan merkezi sınav sonucu sekizinci sınıflarla bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde sınav kaygısının rolü araştırılabilir.

Araştırmanın bir diğer alt probleminde bilinci farkındalık puanlarının psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ryff (1989) bireyin kendisini ve geçmişini kabulünün ruh sağlığının, kendini gerçekleştirmenin, optimal işlevselliğin ve de olgunluğun merkezindeki temel özellik olarak ifade etmektedir. Bilinçli farkındalıkla ilgili alanyazına bakıldığında da Shapiro, Carlsor, Astin ve Freedman (2006) bilinçli farkındalığın niyet, dikkat ve tutum gibi üç bileşeni olduğunu ifade etmektedirler. Kabat-Zinn (2021) ise bireyin dikkat ettiklerine karşı tutumunu yedi başlıkta toplamaktadır ve bu tutumlardan birisi de kabuldür. Kabul etmeyi bir şeyi mevcut haliyle görmeye istekli olmak olarak tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalık egzersizleriyle bireyin pozitif psikolojik işlev göstermesinde kabulün büyük rol oynadığı düşünülmektedir. Ryan ve Deci (2000) bilinçli farkındalığın bireyin otomatik düşüncelerinden, alışkanlıklarından ve sağlıksız davranış kalıplarından ayrılmasında önemli olabileceğini böylece bireyin davranış düzenlemesinde anahtar rol oynayabileceğini ve bunun da iyi oluşun gelişmesiyle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Buradan bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde davranış düzenlemenin ve beden farkındalığı mekanizmalarının etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmanın bir diğer alt probleminde ise bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisi araştırılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır. Cinsiyetin bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü üzerinde etkisi bulunmaktadır. Kadın öğrencilerde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordama etkisi erkek öğrencilere göre daha yüksek sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bilinçli farkındalık arttığında psikolojik iyi oluşun da arttığını ileten çalışmalar bulunmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Carmody ve Baer, 2009; Carreres -Ponsada, Escarti, Llopis-Goig ve Cortell Tormo, 2017; Lo vd, 2020). Mevcut çalışmada bu ilişkide cinsiyetin etkisi de ortaya konmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak kadın öğrencilerle yapılacak bilinçli farkındalık çalışmaları pozitif psikolojik işlev göstermelerinde etkili olabilir; okul psikolojik danışmanları bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik programlar hazırlayabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma alanyazında nispeten daha az çalışılan ortaokul öğrencileri ile yapılmıştır. İlkokul ve anasınıfları gibi farklı örneklem gruplarıyla da araştırmalar yapılabilir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki hem bu öğrencilerin hem de bu öğrencilerin aileleri ve öğretmenlerinin de dahil edileceği deneysel çalışmalarla desteklenebilir. Öğrenilebilen bir beceri olarak ifade edilen bilinçli farkındalık egzersizlerinin, geçmişe takılan ya da geleceğe yönelik kaygı yaşayan çocuk ve ergenlerin pozitif işlevselliğine katkısını destekleyen araştırmalar arttıkça, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin, öğrencilere, ebeveynlere ve öğretmenlere okul program içerikleri aracılığıyla ulaşmasının söz konusu olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Bu makalede birinci yazar %40, ikinci yazar %35, üçüncü yazar da %25 oranında katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması

Araştırmada çıkar çatışmasına sebep olabilecek bir durum bulunmamaktadır.

Teşekkür ve/veya Açıklama: Bu çalışmada birinci yazarın üçüncü yazar danışmanlığında yürüttüğü doktora tez çalışması sırasında toplanan verilerin bir kısmından faydalanılmıştır.

Kaynaklar

- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Rabia, S. ve Özhan, Y. (2016, 14-15 Nisan). Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, Sakarya. V. Sakarya'da eğitim araştırmaları kongresi bildiri kitabı içinde (74-80). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Basımevi.
- American Mindfulness Research Association. (2022). Library. <https://goamra.org/Library>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Başaran, M., Erol, M. ve Yılmaz, D. (2020). 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Özel Sayı*, 290-303. 10.21733/ibad.798643
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (3. Baskı). Ankara: PEGEM Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, E. Ö. ve Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (28. baskı). Ankara: PEGEM.
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Carruthers, C. and Hood, C. D. (2011). Mindfulness and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 3, 171-189.
- Carmody, J. and 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. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Carreres-Ponsodo, F., Escarti, A., Llopis- Goig, R. and Cortell-Tormo, J. M. (2017). The effect of an out of school mindfulness program on adolescents' stress reduction and emotional wellbeing. *Cuodernos de Psicologia del Deporte*, 17 (3), 35-44.
- Çıkrıkçı, Ö. (2016). The validity and reliability study of Turkish version of child and adolescents' mindfulness measure (CMM). *Kastamonu Education Journal*, 24(2), 905-916.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: PEGEM Akademi.
- Deleş, B., Emre, O., Keskinliç, A. U. ve Güley, B. C. (2020, 23-24 Aralık). Ergenlerde görülen duygusal ve psikolojik iyi oluşun farklı değişkenler açısından incelenmesi, İstanbul. 8.

- Uluslararası sosyal beşerî ve eğitim bilimleri kongresi tam metin sözel sunumlar içinde* (112-123). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Greco, L. A., Baer, R. A. and Smith, G.T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23 (3), 606-614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gültekin, F. ve Bayramoğlu, G. (2021). 2000-2020 yılları arasında Türkiye’de “psikolojik iyi oluş” ile ilgili yazılan tezlerin içerik analizi. *Journal of Management Theory and Practices Research*, 2(2), 117-133. <https://journals.academicianstudies.com/jmtp/article/view/29>
- Hayes, S. C. and Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg018>
- Hayes, A. F. (2021). PROCESS (Computer Software). Version 3.5.3. Retrieved from <https://www.processmacro.org/download.html> in 21.10.2022.
- Hölzel, K. B., Lazar, W. S., Gard, T., Olivier S. Z., Vago, R. D. and Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives and Psychological Science*, 6, 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Kalafatoğlu, M. R. ve Kumcağız, H. (2019, 5-7 Eylül). Türkiye’de iyi oluş üzerine yapılan yüksek lisans ve doktora tezlerinin incelenmesi (2004-2018). İ. Kösterilioğlu (Ed.), Amasya. *International Learning, Teaching and Educational Research Congress Book of Full Text in* (387-399). Amasya: A Publication of Amasya University.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2),144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness’in iyileştirici gücü: Zihnin ve bedenin bilgeliğini kullanarak stress, acı ve hastalıklarla yüzleşme cesareti*. (F. Altun ve G. Demirci, Çev.) İstanbul: Diyojen.
- Kang, C. and Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Killingsworth, A. M. and Gilbert, T. D. (2010). A wandering mind is unhappy mind. *Science*, 330 (6006), 932-932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ile bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kirk, R. (2008). *Statistics: An introduction (Fifth edition)*. CA: Thomson/Wadsworth Publishing.

- Liddle, I. and Carter, G.F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174-185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Lo, H. M. H., Wong, W. L. S., Wong, Y. H. J., Yeung, W. K. J., Snel, E. and Wong, S. Y. S. (2020). The Effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: A randomized control trial. *Journal of Attention Disorders*, 24(5), 667-680. <https://doi.org/10.1177/1087054717743330>
- Memiş, A. K. ve Duran, N. O. (2019). İlkokul öğrencilerinde okul nezaket algısı ve psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ilkogretim Online*, 18(4),1671-1686.
- Mirdal, M. G. (2012). Mevlâna Jalal-ad-Di-n Rumi and mindfulness. *Journal of Religion and Health*, 51,1205-1215. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Social Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Pituch, K. A. and Stevens, J. P. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analysis with SAS and IBM's SPSS (Sixth Edition)*. New York: Taylor and Francis.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. and Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: Review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3-12.
- Shapiro, S. L., Carlsor, L. E., Astin, J. A. and Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Siegel, J.D. (2020). *Ergen beyin rehberi*. (4. baskı). (Y. F. Zülfikar, Çev.) İstanbul: Tutitakitap.
- Snel, E. (2018). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*. (2. Baskı). (D. Dalgakıran, Çev.) İstanbul: Pegasus.
- Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, S. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 646-662.
- Willenbrink, J. (2018). *Effects of a mindfulness-based program on children' social skills, problem behaviour and emotion regulation*. Doctoral Dissertation, The University of Wisconsin, Milwaukee.

- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. ve Kabat-Zinn, J. (2019). *İyi hissetme sanatı, kronik mutsuzlukla baş etme rehberi*. (H.Ü. Haktanır, Çev.) İstanbul: Diyojen.
- Csikszentmihalyi, M. and Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sünbül, Z. A. (2018). Psychometric evaluation of child and adolescent mindfulness measure (camm) with Turkish sample. *Online Submission*, 7(2), 56-59.
- Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1247-1279.
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q. and Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 822-830.

Extended Abstract

Introduction

Mindfulness is a state of alertness and awareness that relies on the individual willingly and knowingly directing his attention to the present moment and accepting what he is experiencing as they are without judgement (Williams et al., 2019). It has its roots from the Buddhist tradition, but in science today this concept as a skill is taught independently of its roots and studied in clinical research (Hayes and Wilson, 2003). Mindfulness exercises cause beneficial effects by combining interacting and related mechanisms such as attention regulation, body awareness, emotion regulation and changing the individual's view of himself (Hölzel et al. 2011). For psychological well-being, it is conveyed that the individual accepts himself and his past, establishes open and reliable relationships, manages his environment, makes his own choices, is open to new experiences, has a purpose in life and the meaning of his life (Ryff, 1995). There are studies in the literature that indicate that when mindfulness increases, psychological well-being also increases (Brown and Ryan, 2003; Carmody and Baer, 2009; Carreres-Ponsada et al. 2017; Lo et al., 2020). However, when the literature is examined between the years 2000-2020 in terms of psychological well-being in Turkey, it is conveyed that university students are preferred the most as a sample (Gültekin and Bayramoğlu, 2021; Kalafatoğlu and Kumcağız, 2019). In this study, secondary school students who were relatively less studied in the literature were selected as a sample. The aim of the current study is to examine the relationship between mindfulness and psychological well-being in adolescents and the regulatory role of gender in this relationship and to explain the differences between groups according to some demographic variables. For this reason, the following problems were sought to be answered:

1. Do adolescents' psychological well-being and mindfulness levels differ according to gender?
2. Do adolescents' levels of psychological well-being and mindfulness differ according to grade level?
3. Are psychological well-being scores predicted by adolescents' mindfulness scores?
4. Is there a relationship between adolescents' mindfulness scores and psychological well-being scores, and does gender have a moderator role on this relationship?

Method

This research is a comparative research design study. Appropriate sampling method was preferred in determining the sample. In the 2021-2022 academic year, it was carried out with 333 students attending the fifth, sixth, seventh and eighth grades of a public school in Çankaya district of Ankara province. 'Approval Notice' was received from Hacettepe University Ethics Commission in order to apply data collection tools to the study group. With the permission obtained from the ethics commission, an application was made to the Ankara Ministry of National Education in order to practice in the school and the necessary permission was obtained. Scales were applied after receiving the voluntary consent form from the fifth, sixth, seventh and eighth grade students whose parents allowed. In the study, a personal information form (CBF) was used to learn the personal information of the participants, the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) was used to determine the level of mindfulness, and the Stirling Children's Well-being Scale (SCWBS) was used to determine the level of emotional and psychological well-being. The assumption of normality of the scale scores was evaluated by examining the flatness and distortion coefficients and t test, ANOVA, regression analysis and Pearson correlation coefficient were used in the analysis of the data due to the normality assumption. Confirmatory factor analysis (CFA) was used to test the construct validity of the scales.

Findings

According to the results of the research it has determined that a statistically significant difference was observed between the mean mindfulness scores of male and female students. Accordingly, it can be said that gender, which explains 1% of the variability in mindfulness scores,

has a low effect. In addition, it was found that the average psychological well-being of male students was statistically greater than the average of female students. Again, the rate of explanation of the psychological well-being variable of gender has a low effect. It is seen that mindfulness and psychological well-being scores are not statistically significant different according to the class. Mindfulness has been found to be a significant predictor of psychological well-being. Mindfulness explains approximately 10% of the total variance in psychological well-being scores. When the results of Model 2, which was established to determine whether gender has a moderator role on this relationship, are examined, it is seen that the interaction of gender with mindfulness is statistically significant. So gender has an impact on the strength of the relationship between mindfulness and well-being; in other words, the degree to which mindfulness is psychological well-being varies according to the levels of gender. The psychological well-being effect of mindfulness on routine is higher in female students than in male students. A moderate positive relationship was found between mindfulness and psychological well-being.

Conclusion, Discussion and Recommendations

As a result of the research the average of both mindfulness and psychological well-being scores of male students was higher than female students. There are researchs in the literature that find that the psychological well-being of male students is higher than that of female students. (Deleş vd, 2020; Topyaka vd. 2022). There are also studies in which there is no significant difference in adolescents' mindfulness and psychological well-being levels in terms of gender (Başaran vd. 2020; Memiş ve Duran, 2019; Güldal, 2019). Since this research was conducted after the pandemic, considering the research that supports this result, it begs the question of whether women may have been more affected by the pandemic than men. For this reason, the relationship between gender and psychological well-being and mindfulness can be examined in more depth with a wider sample group and supporting qualitative methods.

In the study it was determined that there was no statistically significant difference in mindfulness and psychological well-being scores according to grade level. Ryff (1995) stated that they divided the sample group into three groups as young, middle-aged and elderly and that the scores obtained from the environmental dominance and autonomy sub-dimensions of the scale increased from young individuals to the advanced adult period, that there was a decrease from the personal development and meaning sub-dimensions from middle age to advanced age, and that there was no significant difference in terms of age in the dimensions of acceptance and positive relations with others. In Ryff's research, the wide age range of the sample may be one reason for the results. In this study, the ages of the sample group are very close to each other. Primary, secondary and high school students can be included together in the studies to be carried out in the future, so that risky or sensitive periods can be determined. The information to be obtained from here can form the basis for the programs of psychological counselors in schools.

As a result of of the research gender has an impact on the strength of the relationship between mindfulness and psychological well-being. The psychological well-being effect of mindfulness on procedure was higher in female students than in male students. The effect of gender in this relationship was also revealed, and based on this result, mindfulness studies with female students may be effective in showing positive psychological functions; school counselors can prepare programs to increase mindfulness. According to the results of the research mindfulness has been found to be a significant predictor of psychological well-being.

In addition this study was conducted with secondary school students who were relatively less studied in the literature. Research can also be done with different sample groups such as primary school and kindergarten. The relationship between mindfulness and psychological well-being can be supported by empirical studies in which both these students and their families and teachers will be involved. Thus research increases to support the contribution of children and adolescents who are stuck in the past or who have anxiety about the future to their positive psychological functioning, it will be possible to address the access of mindfulness based interventions to students, parents and teachers through the school curriculum.