



## Farkandalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın Okul Öncesi Dönem Çocukların Duygusal Zekâ Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi<sup>1</sup>

## Investigation of the Effect of the Mindfulness Training Program on the Emotional Intelligence Levels of Preschool Children

Ayşe AYDIN<sup>1</sup>  
Saide ÖZBEY<sup>2</sup>

doi: 10.38089/iperj.2023.147

Geliş Tarihi: 10.10.2023

Kabul Tarihi: 15.11.2023

Yayınlanma Tarihi: 30.11.2023

**Özet:** Araştırma Farkandalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın okul öncesi dönem çocuklarının duygusal zeka düzeylerine etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır. Araştırmada karma yöntem araştırma türlerinden iç içe desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ön test-son test, kalıcılık testi ve kontrol gruplu yarı deneysel model, nitel boyutunda ise durum çalışması modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Burdur ili Bucak ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı iki farklı bağımsız anaokuluna devam eden 60-72 aylık 35 çocuk oluşturmuştur. Anaokulları biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Sullivan Duygusal Zekâ Ölçekleri, Öğretmen Görüşme Formu ve Araştırmacı Gözlem Notları kullanılmıştır. Araştırmada deney grubuna "Farkandalık (Mindfulness) Eğitim Programı" 8 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; Farkandalık (Mindfulness) Eğitim Programının çocukların duygusal zeka düzeylerinde kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yarattığı saptanmıştır. Nitel analiz sonuçlarına göre deney grubu öğretmeni; uygulanan eğitim programının çocukların duygusal zekâ düzeylerine yönelik olumlu katkı sağladığını belirtmiştir. Araştırmacı gözlemleri de nicel bulguları ve öğretmen görüşlerini destekler niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** Farkandalık, duygusal zekâ, okul öncesi

**Abstract:** The study was planned to examine the effect of the Mindfulness Training Program on the emotional intelligence levels of preschool children. In the study, nested design, one of the mixed method research types, was used. In the quantitative dimension of the study, the pretest-posttest-retention test and quasi-experimental model with a control group were used, and in the qualitative dimension, the case study model was used. The study group of the study consisted of 35 children aged 60-72 months, attending two different independent kindergartens affiliated to the Ministry of National Education in Bucak district of Burdur province. The kindergartens were determined by using the simple random sampling method in such a way as to assign one to the experimental group and the other to the control group. The study group was determined by using the criterion sampling method, one of the purposive sampling methods. As the data collection tools, the Sullivan Emotional Intelligence Scales, a Teacher Interview Form and Researcher Observation Notes were used in the study. In the study, the "Mindfulness Training Program" was applied to the experimental group, 3 days a week for 8 weeks. As a result of the study, it was determined that the Mindfulness Training Program created a statistically significant difference in the emotional intelligence levels of the children in the experimental group compared to the children in the control group. According to the results obtained in the qualitative dimension of the study, the experimental group teacher is of the opinion that the applied training program contributed positively to the emotional intelligence levels of the children. Researcher observations also support the quantitative findings and teacher opinions.

**Key Words:** Mindfulness, emotional intelligence, preschool

<sup>1</sup> Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye, [aaydin@mehmetakif.edu.tr](mailto:aaydin@mehmetakif.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0001-9657-8082>

<sup>2</sup> Prof. Dr. Gazi Üniversitesi, Türkiye, [saideozbe@gmail.com](mailto:saideozbe@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-8487-7579>

## Giriş

İnsan zihni doğası gereği dağılmaya müsaittir. Derin düşüncelere dalmak, geçmiş ve gelecekle ilgili düşünceler ve hayaller içinde gezinmek kişiyi şu anda olup bitenlerden uzaklaştırabilir ve bu durum günlük hayatta sıklıkla yaşanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Yapılan bir araştırmada, insan zihninin gün içerisinde zamanının neredeyse yarısında şimdiki andan uzaklaşarak geçmiş ve gelecek arasında gezindiği bu durumun ise kişinin mutsuzluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Killingsworth ve Gilbert, 2010). Farkındalık (mindfulness) ise bireyin içinde bulunduğu anda düşüncelerinin ve eylemlerinin farkında olmak olarak tanımlanan benzersiz bir bilinç kapasitesidir (Lawlor, Schonert-Reichl, Gaderman ve Zumbo, 2014).

Kökleri Budist felsefesine dayanan farkındalık (mindfulness) Buda'nın öğretilerinde kullandığı antik Pali dilindeki hafıza anlamına gelen sati sözcüğünden türetilmiş olup şimdiki anın farkındalığında neye dikkat ettiğimizi hatırlamak anlamına gelmektedir. Kavram ilk olarak İngiliz Çevirmen Rhys Davids tarafından 1881 yılında mindfulness olarak İngilizceye çevrilmiştir (Levey ve Levey, 2018). Mindfulness sözcüğü kavramsal içeriğinin zengin olması ve doğrudan İngilizce karşılığının bulunmaması nedeniyle Türkçe alanyazında birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde çevrilmiştir (Uzun ve Kral, 2021). Çatak ve Ögel (2010) farkındalık; Karacaoğlan (2015) bilgece farkındalık; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) bilinçli farkındalık; Uzun (2020) ise fark etmek ve anda kalmak kelimelerinin birleşimi olan farkındalık terimini kullanmıştır. Araştırmada kavramın içeriğini daha iyi karşıladığı düşünülen farkındalık (mindfulness) sözcüğünün kullanımı tercih edilmiştir.

Farkındalık (mindfulness) dikkatin sürekli, amaçlı ve tarafsız bir şekilde şimdiki ana yönlendirilmesi ile edinilen bilinç hali olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2019). Bu bilinçlenme halinde ise kişinin nezaket, kabul ve merak gibi özellikleri içinde taşınması önemlidir (Alidina, 2019). Farkındalığın (mindfulness) üç önemli adımı bulunmaktadır. Bunlar; dikkat, niyet ve tutumdur. Farkındalığın ilk adımı dikkattir. Dikkati odaklamak önemlidir. Fakat sadece dikkat etmek kişiyi istenilen amaca ulaştıramaz. Şimdiki anı fark etmek demek anın içinde hoşa giden veya gitmeyen her ne varsa fark etmeye niyet etmeyi gerektirir. Farkındalığın (mindfulness) son adımı olan tutum ise fark edilenlerin nasıl bir tutumla karşılanacağını göstermektedir. Yargıları fark edebilmek, algılardaki geçmiş ve geleceğin etkilerini görebilmek, zor zamanlarda kişinin kendisine ve başkalarına şefkatli olabilmesidir (Atalay, 2019).

Farkındalık (mindfulness) eğitimleri ile insanlar, zihnin kendine has çalışma prensiplerini öğrenip düşünce ve duyguları ile daha uyumlu ilişkiler kurabilmeyi öğrenmektedir (Germer, 2020). Bu uygulamalar bireyin duygularını fark edip, kabul etmesine ve duygularına bilinçli bir şekilde dikkat ederek yargılamadan duygularını gözlemlemesine yardımcı olmaktadır (Alidina, 2019). Bireyin duyguları sağlıklı ve etkili kararlar almasını engellediğinde duygusal olarak zekice davranışların ortaya çıkması zordur. Örneğin, endişeli bir kişinin endişe duygusunun sağlık kontrolüne gitmesini engellemesi, arkadaşına çok kızan birinin ona vurması gibi davranışlar duygusal olarak zekice olmayan davranışlardır. Duygusal zekâyâ sahip olmak, duygusal olarak zekice davranışlar sergilemek için önemlidir. İnsanların duygularını işleme ve bu duygularını etkili şekilde yönetebilme becerisi olarak tanımlanan duygusal zekâ, insanların potansiyellerini ifade ederken, duygusal olarak zeki davranışlar ise insanların duygularının ve duygu yüklü düşüncelerinin varlığında gerçekte ne kadar etkili davrandıklarını ifade etmektedir (Ciarrochi ve Blackledge, 2006).

Kişiler, ilk başta duyguların zaten içlerinde var olduğunu ve bu duyguları kolayca fark edebildiklerini düşünürler. Ancak çoğu zaman bakıldığında insanların bir şey hakkında ne hissettiklerini pek hatırlayamadıkları ya da her şey olup bittikten sonra hissettikleri şeyi fark ettikleri görülmektedir (Goleman, 2009). Birey duygularının farkına varamadığında, tepkisel davranma eğilimi fazladır ve bu tepkisel davranışlar öz farkındalığın geliştirilmesi ile kontrol altına alınabilir. Öz farkındalık, kişinin içsel ve bedensel durumlarını gözlemlemesi ile gelişebilen ve davranışlarını denetleyen bir mekanizmadır (Bahmann ve Maffini, 2008).

Bireyin hissetmiş olduğu duygu karşısında o duyguyla ilişkili olarak ortaya çıkan bedensel işaretleri fark edip gözlemleyebilmesi duyguların tanımlanması için önemli bir ipucudur. Örneğin; duruş, enerji seviyesi, nefes alış ve kalp atış hızı bireyin hissetmiş olduğu duyguyu tanımlamasına ve

nasil hissettiğini anlamasına yardımcı olabilmektedir (Bahman ve Maffini, 2008; Tominey, O'Bryon, Rivers ve Shapses, 2017). Ayrıca başkalarının duygularını doğru bir şekilde tanımlayabilmek için de bu ipuçlarının (beden dili, ses, görünüm, davranış vb.) kullanılması önemlidir (Bracekerrt, Rivers ve Salovey, 2011).

Çocuklar duygularını fark ettiklerinde, duygularının nedenlerini anladıklarında, duygularını isimlendirdiklerinde, duygularını uygun bir şekilde ifade ettiklerinde ve duygularını düzenlemeyi öğrendiklerinde duygusal zekâları gelişmektedir (Brackett ve Rivers 2014). Duygusal zekâ becerileri gelişen bir çocuk akranlarıyla ara sıra anlaşmazlık yaşasa da arkadaşlık kurmayı başaracaktır. Yenilgileri karşısında hemen vazgeçmek yerine kazanmak için daha ısrarcı olacaktır. Öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duygularını yönetebilirse kişisel amaçlarına odaklanabilecek, karşısına çıkan problemleri çözebilecek gücü kendisinde bulacaktır (Buckley ve Saarni, 2006).

Duygusal zeka çocukların gelecekte yaşamlarını doğru bir şekilde yönetebilme becerisini kazandırmada önemlidir ve gelişimin en hızlı olduğu erken çocukluk döneminde sosyal duygusal eğitim programları ile duygusal zeka gelişimlerinin desteklenmesi kritik öneme sahiptir (Nelson, 2000). Son yıllarda erken çocukluk eğitiminde sosyal duygusal öğrenme programlarına alternatif bir eğitim programı olarak adından söz ettiren farkındalık (mindfulness) çocukların duygusal zekâlarını geliştirmeye yönelik uygun bir program olarak düşünülmektedir.

Çocukların bu konuda eğitim almış öğretmenler aracılığıyla farkındalık (mindfulness) uygulamalarıyla tanışmaları, duygusal zekâlarını önemli ölçüde geliştirmektedir (Kabat Zinn, 2019). Farkındalık (mindfulness) uygulamalarında da çocukların zorlayıcı duygu durumlarını yönetebilmelerine yönelik çeşitli egzersizler yapılmaktadır. Çocuklar zor duygularla karşılaştıklarında genellikle o zorlu duygudan hemen kurtulma ve kaçınma eğiliminde olurlar. Farkındalık (mindfulness) uygulamaları ise acı veren bir deneyimden hemen kaçmak yerine o zorlu duygunun ve deneyimin çözümlenmesine yönelik adım adım yaklaşmayı içermektedir. Zorlu duygu ya da deneyimle karşılaşıldığında ilk adımda durmak veya yavaşlamak önemlidir. İkinci adımda vücudu sakinleştirmek gereklidir. Üçüncü adımda ise hem içeride (kendi düşünce, duygu ve duyguları) hem dışarıda neler olup bittiğine bakılmalıdır. İlk üç adımı tamamladıktan sonra ise dikkatle ve nezaketle eyleme geçilmelidir (Goodman ve Kaise Greenland, 2017).

Farkandanlık (mindfulness) egzersizlerinde çocukların değişen duygu durumlarında bedenlerine, nefeslerine dikkat etmelerini kolaylaştıracak egzersizler oyunlaştırarak yapılmaktadır. Öfkeliyken ya da heyecanlıyken nefesini gözlemlemesi ve çizmesi, öfkeliyken ya da mutluysen bedenindeki değişiklikleri fark etmesi çeşitli etkinlikler yoluyla kazandırılmaya çalışılmaktadır. Böylece çocukların duyguları üzerindeki öz farkındalıkları artırılmaya çalışılmaktadır.

Çocuklar bu tür uygulamalar yoluyla zaman içerisinde duygularını düzenlemek için durup derin bir nefes alabilmeyi, kendi kendisiyle konuşarak kendini motive edebilmeyi ve olumsuz etkileşimlerini farklı bakış açıları ile değerlendirebilmeyi öğrenmektedir. Örneğin zor bir gün geçiren arkadaşının verdiği tepkiyi doğal kabul edebilirken bazen de zorlayıcı duygularına fiziksel mesafe koyabilmeye başlamaktadır (Tominey vd., 2017).

Farkındalık (mindfulness) eğitimlerinde çocuklar tüm duyguları kabul edebilmeyi öğrenirler. Çeşitli etkinlikler aracılığıyla çocuklar huzursuz olmanın ve bazen mutsuz olmanın günlük yaşam deneyimlerinin doğal bir parçası olduğunu öğrenmeye başlamaktadır. Etkinliklerde Deneyimlemekten çok hoşlanılmayan duygular (üzüntü, kızgınlık, vb) karşısında neler yapılabilir? Neden bazen bu duygular hissedilir?" şeklindeki sorularla çocukların duyguları üzerindeki öz farkındalıkları artırılmaya çalışılmaktadır. Bu tür zorlayıcı duyguları hissetmenin hayatın doğal bir parçası olduğunu fark etmeleri sağlanarak çocukların gündelik yaşantılarındaki streslerinin hafifletilmesine yardımcı olunmaktadır (Nguyen, Garnett, Balsamo ve Brady, 2021). Ayrıca Mindful bakış açısı çocukların duygularıyla özdeşleşerek "Ben öfkeliyim." demek yerine "Kızgın hissediyorum." diyerek duygularını gözlemlemesine de yardımcı olmaktadır. Çocuklar duygularla özdeşleşme ile duyguyu gözleme arasındaki farkı anladığında bir duygunun mutlaka onun kim olduğunu yansıtmadığını sadece şu an olup bitenler hakkındaki hislerini yansıttığını anlamaya başlayabilir (Goodman ve Kaise Greenland, 2017). Çocuklar bu egzersizler yoluyla duygularıyla özdeşleşmeden kendilerini sakinleştirecek becerileri kazanabilirler. İç ve dış dünyalarında yaşamış oldukları deneyimlere daha bilinçli

yaklaşabilirler. Diğer insanlarla olan ilişkileri daha anlamlı ve derin bir özellik kazanabilir. Çocuklar yaşamı bu şekilde algılamaya, yaşamaya başladıklarında hem kendi hisleri ve düşüncelerini hem de diğer insanların his ve düşüncelerini anlamaya başlarlar (Kaiser Greenland, 2020). Yapılan araştırmalarda okullarda farkındalık (mindfulness) eğitim programlarının uygulanmasıyla çocukların öz düzenleme becerilerinin arttığı (Viglas, 2015; Zimmerman, 2018), problem davranışların azalması ve duygu düzenleme becerilerinin geliştiği (Willenbrink, 2018; Yıldızhan, 2019), bilişsel kontrollerinin ve kişisel refahlarının arttığı (Schonert-Reichl vd, 2015) görülmektedir. Farkındalık (mindfulness) uygulamaları ile çocukların erken yıllarda tanışmaları çocuğun kişilik gelişimine yapılacak güçlü bir yatırım olarak düşünülmektedir. Bu amaçla araştırmada okul öncesi çocuklar için hazırlanmış Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programının okul öncesi çocukların duygusal zekâları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada uygulanan eğitim programının çocukların kültürlerine özgü bir biçimde oluşturulmasıyla gelecekte yapılacak çalışmalarına ışık tutması beklenmektedir. Ayrıca bu çalışma okul öncesinde sınırlı çalışılmış olan “Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programının erken çocukluk döneminde sosyal duygusal eğitim programlarına örnek oluşturması bakımından önemli görülmektedir. Çalışmanın ortaya koyduğu Farkındalık Eğitim Programı ve programın çocuklar üzerindeki katkısı ile program yapımcılar için program geliştirme bakışı ile farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### *Araştırma Modeli*

Araştırmada karma araştırma desenlerinden iç içe desen kullanılmıştır. Karma araştırma modeli araştırmacıların açık uçlu sorular kullanarak nitel veriler topladığı, ölçekler kullanarak nicel veriler topladığı; sonrasında her iki veri setini bütünleştirerek sonuca ulaştığı araştırma yaklaşımıdır (Creswell, 2017). İç içe desende araştırmacı deneysel çalışma gibi nicel bir çalışmanın içerisine nitel bir çalışma ekleyebilmektedir (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Karma yöntem yaklaşımına uygun olarak hazırlanan bu çalışmanın nicel boyutu Ön Test-Son Test, Kalıcılık Testli ve Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Desen”, nitel boyutu durum çalışması deseninde gerçekleştirilmiştir. Durum çalışması, sınırları belirli olan bir sistemin derinlemesine betimlenmesi ve incelenmesi ve buna ilişkin sonuçların ortaya konulmasıdır (Merriam, 2018). Bu araştırmada incelenecek olan durum, sınıfta Mindfulness Eğitim Programı uygulanan deney grubu öğretmeninin uygulanan programa ilişkin görüşleri ve bu eğitimi alan çocukların sınıf içi davranışlarıdır.

### *Çalışma Grubu*

Çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılının birinci döneminde, Burdur ili Bucak ilçesinde Gazi Üniversitesi Etik Kurulundan 18.05.2021 tarihli 09 sayılı etik kurul izni ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) izni alınan MEB’e bağlı iki farklı bağımsız anaokuluna devam eden 60-72 aylık 35 çocuk oluşturmaktadır. Çalışma grubunda; deney grubu 9 kız (% 47) ve 10 erkek (%53) olmak üzere toplam 19, kontrol grubunda ise 8 kız (%50) ve 8 erkek (%50) toplam 16 çocuk bulunmaktadır. Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi, belirli ölçütleri sağlayan ve belirli özelliklere sahip olan özel durumlarda çalışılmak istendiğinde tercih edilen bir yöntemdir. Ölçüt örnekleme yöntemi ise önceden belirlenmiş belirli birtakım ölçütleri karşılayan durumların, kişilerin, olayların seçimini içermektedir (Büyüköztürk vd.,2018). Çalışma grubunun oluşturulmasında deney ve kontrol grubundaki okulların her ikisinin de bağımsız anaokulu olmasına, sınıflardaki çocukların ailelerinin sosyoekonomik durumlarının birbirine yakın olmasına, çocuk sayılarının mümkün olduğunca eşit olmasına, okul yönetimi, aile ve öğretmenlerinin araştırmaya katılmaya istekli olması gibi ölçütler dikkate alınarak okullara karar verilmiş ve sınıf seçimleri yapılmıştır. Deney grubu okulunun seçimi ise basit seçkisiz örnekleme yoluyla yapılmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Nicel Veri Toplama Araçları*

Araştırmada nicel verileri elde etmek için Sullivan (1999) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Ulutaş (2005) tarafından yapılan Sullivan Duygusal Zekâ Ölçekleri kullanılmıştır. Bu ölçekler; “Sullivan Çocuklar İçin Duygusal Zekâ Ölçeği, Sullivan Öğretmenler İçin Çocukların Duygusal

Zekâsını Değerlendirme Ölçeği, Sullivan Çocuklar İçin Kısa Empati Ölçeği olmak üzere üç bağımsız alt ölçekten oluşmaktadır.

### ***Sullivan Çocuklar İçin Duygusal Zekâ Ölçeği***

Ölçek duyguları tanıma, duyguları anlama ve duyguları yönetme gibi duygusal zekâ yetilerini temel almıştır. Ölçek; *yüzler*, *hikâyeler*, *anlama ve yönetme* bölümlerinden oluşmaktadır. 4-14 yaş aralığında olan her bir çocuğa bireysel olarak uygulanmaktadır. Duyguları tanıma yeteneği, ölçeğin *yüzler* bölümündeki çeşitli yüz resimleriyle *hikâyeler* bölümünde ise hikâyede geçen kahramanların duyguları ile ilgili resimler kullanılarak ölçülmektedir. Ölçeğin ilk bölümündeki *yüzler* testinde çocuğun çeşitli yüz ifadelerinin olduğu resimlere bakarak bu yüzlere ait doğru duyguyu tanıma yeteneğini ölçmektedir. Ölçeğin ikinci bölümündeki hikâyeler testinde ise iki örnek hikâye ve beş test hikâyesi bulunmaktadır. Okunan her hikâye sonrasında çocuğun mutlu, üzgün, şaşırılmış ve korkmuş yüz resimlerinin olduğu kâğıda bakması ve hikâyedeki kahramanın hangi duyguyu hissettiğini eliyle göstermesi istenmektedir. Ölçeğin üçüncü bölümü olan duyguları *anlama* testi çocuğun kendisinin ve diğer kişilerinin hissettiği duyguları kavrama yeteneğini ölçmektedir. Ölçeğin son bölümü olan *yönetme* testinde ise çocuğun hissettiği varsayılan bazı durumlar karşısında nasıl karar vereceğini ortaya çıkarmaktır. Anlama ve yönetme bölümünde çocuklardan gelen cevaplar *evet*, *hayır* ve *bilmiyorum* şeklinde form kâğıdına yazılır. Ölçekte doğru cevap sayısının fazla olması çocukların duygusal zekâlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Tüm maddelere doğru cevap verildiğinde ölçekten en yüksek 41 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bir çocuk için uygulanma süreci 20-25 dakika sürebilmektedir. Ölçeğin, güvenilirlik katsayısı *yüzler* testi için 0.97, *hikâyeler* testi için 0.97, *anlama* testi için 0.98 ve *yönetme* testi için 0.99 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerliliğini belirlemek için yapılan madde analizleri sonucunda alfa değerleri yüzler testi için 0.68, *hikâyeler* testi için 0.54, *anlama* testi için 0.63 ve *yönetme* testi için 0.76 ve Duygusal Zekâ Ölçeğinin toplam güvenilirlik katsayısı 0.84 olarak tespit edilmiştir (Ulutaş, 2005).

### ***Sullivan Öğretmenler İçin Çocukların Duygusal Zekâsını Değerlendirme Ölçeği***

122

Öğretmenler tarafından doldurulan ölçek 11 maddeden oluşan beşli derecelendirme içeren likert tipi bir ölçektir. Öğretmen, çocuklarla ilgili gözlemlerine dayanarak, her bir soruya *hiç*, *nadiren*, *bazen*, *sık sık*, *her zaman* şeklinde 0-4 arası derecelendirme yapmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması çocuğun duygusal zekâsının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek güvenilirlik kat sayısı 0.96 olarak belirlenmiştir (Ulutaş, 2005).

### ***Sullivan Çocuklar İçin Kısa Empati Ölçeği***

Sullivan (1999) tarafından geliştirilen “Sullivan Çocuklar İçin Kısa Empati Ölçeği”nin Türkçeye uyarlanma geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ulutaş (2005) tarafından yapılmıştır. Sullivan Çocuklar İçin Kısa Empati Ölçeği eğitimcilere ve çocukla ilgilenen diğer uzmanlara 4-10 yaş çocuklarının empatik tepkisi hakkında bilgi vermek için oluşturulmuştur. Ölçek on maddeden oluşmaktadır. 4-7 yaş çocuklarına bireysel olarak, 8-10 yaş çocuklarına grup halinde uygulanmaktadır. Ölçek maddeleri çocuklara yüksek sesle okunur. Her cevap Sullivan Çocuklar İçin Kısa Empati Ölçeği Formu’na *evet*, *bilmiyorum*, *hayır* şeklinde kaydedilir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması çocuğun empati becerisinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirlik kat sayısı. 84 olarak hesaplanmıştır (Ulutaş, 2005).

### ***Nitel Veri Toplama Araçları***

Araştırmada nitel verileri elde etmek için yarı yapılandırılmış öğretmen görüşme formu ve araştırmacı gözlem kayıtları kullanılmıştır.

### ***Öğretmen Görüşme Formu***

Araştırmada deney grubu öğretmeninin uygulamaya ilişkin görüşlerini almak üzere açık uçlu soruların yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda uygulanan Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı’nın; çocukların *duygusal zekâ*, *akran ilişkileri üzerindeki etkilerine* ilişkin sorular bulunmaktadır. Görüşme soruları araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış ve üç alan uzmanı kişiye gönderilerek gerekli düzenlemeler yapılmış ve forma son hali verilmiştir.

### **Araştırmacı Gözlem Kayıtları**

“Farkandalık (Mindfulness) Programı’nın” uygulama aşamasında araştırmacı, eğitim programını uygularken aynı zamanda sınıf içerisinde *Yapılandırılmamış ve Katılımcı Gözlemci* tekniği ile gözlem yapmıştır. Buna göre araştırmacı eğitim programının etkinliklerini uyguladığı 8 hafta boyunca haftada 3 yarım gün olmak üzere etkinlikler esnasında çocukları gözlemlemiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda Farkandalık (Mindfulness) Eğitim Programı’nın temaları (*dikkat ve odaklanma, duyu ve davranışların düzenlenmesi, öz şefkat, farkındalık*) çerçevesinde farkanda (mindful) bir çocukta olması beklenen davranışlar ve programın çocuklar üzerindeki etkileri gözlemlenmiştir. Gözlem verileri not alma yöntemi ile kaydedilmiştir. Not alma yöntemi, nitel araştırmalarda en sık kullanılan kayıt yöntemidir. Ancak not alınırken ortamdaki durum gözden kaçırılmamalıdır. Bu durumda bazı ayrıntılar kısa şekilde kaydedilerek ayrıntılar gözlem sonrasına bırakılmalıdır (Yıldırım ve Şimsek, 2021). Araştırmacı katılımcı gözlemci rolüyle etkinliklerin uygulamasını gerçekleştirdiği esnada gelişen olayları küçük ipuçlarıyla not edip etkinlikler tamamlandıktan sonra boş bir sınıfa geçip gözlem notlarını ayrıntılı şekilde kaydetmiştir.

### **Çocuklar için FarkANDalık (Mindfulness) Eğitim Programın Hazırlanması ve Uygulanma Süreci**

“Farkandalık (Mindfulness) Eğitim Programı” *Mihaly Csikszentmihalyi, Albert Bandura, Lev Vygotsky, Howard Gardner gibi kuramcılardan ve Rudolf Steiner, Maria Montessori gibi eğitimcilerin eğitim felsefelerinden ve eğitim programlarından yararlanılarak oluşturulmuştur.* Programın temelini oluşturan kuramlardan ilki *Akış Kuramı’dır.* Kurama göre bilinci yönetilme becerilerinin geliştirilmesi önemlidir (Csikszentmihalyi, 2020). Akış kuramı ve farkandalık (mindfulness) felsefesinden hareketle program hazırlanırken çocuğun yaşamında gerek içeriden gerekse dışarıdan gelen ve dikkati dağıtarak bilinçlilik halini sekteye uğratan her tür enerji karşısında motivasyonunu korumasını (Kabat Zinn, 2019) sağlayan dikkat ve odaklanma becerilerini geliştiren etkinliklerin yer almasına dikkat edilmiştir. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı’nın ise *öz yansıtma* ve *öz yeterlik* kavramları programın hazırlanmasında önemli yer tutmuştur. Çocukların dikkatlerini yönetebilmeleri, kendilerini doğru tanıyıp değerlendirebilmeleri için dikkatlerini odaklayabilmeye, hatırlamaya ve daha iyi düşünmeye ihtiyaçları vardır. Eğitimcilerin görevi ise Vygotsky’nin zihnin araçları olarak nitelendirdiği bu araçları kullanabilecek desteği çocuklara vermektir (Bodrova ve Leong, 2010). Bu doğrultuda programda odaklanmış dikkat, bilinçli bellek, mantıksal düşünme süreçlerinin destekleneceği alt temalar belirlenmiştir. Farkandalık (mindfulness) Eğitim Programı hazırlanırken Waldorf Yaklaşımı’ndan hareketle çocuğun bütüncül bir şekilde gelişmesini sağlayacak; duyu, beden, duyu ve düşünce farkındalığı etkinliklerine yer verilmiştir. Montessori Eğitim Yöntemi’nde önemli bir yere sahip olan duyu eğitiminden yararlanılarak çocukların duyularını fark etmeye yönelik alt temalar belirlenmiştir. Son olarak programın oluşturulmasında Gardner’ın Çoklu Zeka Kuramı’nın içsel zeka ve kişilerarası zeka alanlarından yararlanılmıştır

Eğitim programı oluşturulurken farkandalık (mindfulness) ile ilgili yurt içi ve yurt dışı alanyazın taraması yapılmış ve edinilen tüm bu bilgiler ışığında programın temaları oluşturulmuştur. Temalar doğrultusunda Milli Eğitim Bakanlığı 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı’nda yer alan ilgili kazanım ve göstergeler seçilmiş ve programın temel ilkeleri belirlenmiştir. Oluşturulan alt temalar ve seçilen kazanım/göstergeler için okul öncesi eğitimi alanında çalışan iki uzman ve farkandalık (mindfulness) konu alanında çalışan bir uzmandan uzman görüşü alınmış ve programa son hali verilmiştir.

Farkandalık (Mindfulness) Eğitim Programı bütünleştirilmiş 24 etkinlikten oluşmaktadır. Program; *dikkat ve odaklanma, duyu ve davranışların düzenlenmesi, öz şefkat ve farkındalık* olmak üzere dört alt temadan oluşmaktadır. Programda; dikkatli olma ve odaklanma, merak, bilişsel esneklik, sabır, duygularını fark edebilme, başkalarının duygularını anlayabilme, duygularının neden ve sonuçlarını bilme, davranışlarını düzenleyebilme, merhamet gösterebilme, kendini tanıyabilme, iyi dilekler gönderebilme ve bedenini fark etme gibi becerileri kazandırmaya yönelik etkinlikler Milli Eğitim Bakanlığı 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı’nda yer alan Drama, Oyun ve Türkçe vb. etkinlik türleri kullanılarak hazırlanmıştır. Her bir etkinlik planı bütünleştirilmiş 3 etkinlikten oluşmuştur. Etkinlikler yarım günlük eğitim akışını kapsayacak şekilde ortalama iki saat olarak planlanmıştır. Güne çocuklarla nefes egzersizleri yapılarak başlanmıştır. Egzersizlerde araştırmacı tarafından verilen

yönergeler eşliğinde nefeslerini fark etmeleri ve nefeslerini izlemeleri sağlanmıştır. Egzersizlerin ardından o gün planlanan eğitim içeriği uygulamasına geçilmiştir. Gün sonlarında ise çocuklarla kendilerine, ailelerine ve sevdiklerine iyi dilek temennilerinde buldukları İyi Dilekler Gönderme Oyunu oynanmış ve böylece bir günlük eğitim akışı tamamlanmıştır.

Programa son halini verildikten sonra uygulayıcı güvenilirliği için konu alanı üç uzman tarafından belirlenen iki etkinlik planı araştırmanın ilk yazarı liderliğinde okul öncesi eğitim alan 66 aylık bir kız çocuğuyla birlikte gönüllük esasına uygun olarak gerçekleştirilmiş ve etkinlik uygulaması video kaydına alınmıştır. Kayda alınan video araştırmacılar tarafından izlenmiş gerekli düzeltmeler yapılmış, etkinlik uygulaması tekrar gerçekleştirilmiş ve video kaydı alınmıştır. Ardından ikinci kez kayda alınan görüntüler okul öncesi eğitimi alanında çalışan iki uzman ve farkındalık (mindfulness) konu alanında çalışan bir uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen geri bildirimler dikkate alınarak gerekli düzeltmeler yapılmış ve programın pilot uygulamasına geçilmiştir. Pilot çalışmaya ilköğretime bağlı bir anasınıfında eğitim gören 60-72 aylık 8 çocuk katılmıştır. Çalışmada 24 etkinlik planının 10 tanesi uygulanmıştır. Uygulanan etkinlikler video kaydına alınmış, izlenmiş ve kayda alınan video araştırmacılar tarafından izlenmiş ve etkinliklerde çocukların aktif katılımına, etkinliklerin aktif-pasif uyumuna ve etkinliklerin uygulama sırasına ilişkin küçük düzenlemeler yapılmış ve esas çalışmaya geçilmiştir. Program uygulamasını gerçekleştirecek olan araştırmanın ilk yazarı uygulama öncesinde *8 Haftalık Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı'na (MBSR)* katılmış ve sertifika almıştır. Ardından çocuklara bu eğitimi verebilmek için Mindfulness Alliance tarafından verilen *Çocuklar ve Ergenler için Mindfulness Uygulayıcılığı Eğitimine* katılmıştır. Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı deney grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere uygulanmıştır. Eğitim programı boyunca kontrol grubundaki çocuklar kendi öğretmenleri eşliğinde günlük eğitim programlarına devam etmişlerdir. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim programı uygulanmamıştır.

### ***Verilerin Toplanması***

#### ***Nicel verilerin toplanması***

Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı araştırmacı tarafından deney grubuna 2021-2022 eğitim öğretim yılı birinci döneminde 8 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere uygulanmıştır. Araştırmada kullanılmış olan ölçekler program öncesi ve sonrasında sınıf öğretmenleri ve araştırmacı tarafından deney ve kontrol grubundaki çocuklar için doldurulmuştur. Ayrıca deney grubundan 8 hafta sonra tekrar ölçüm alınarak programın kalıcılık etkisi sınanmıştır.

#### ***Nitel verilerin toplanması***

Çalışmanın nitel boyutunda kullanılmak üzere, eğitim programı uygulaması boyunca çocuklar araştırmacı tarafından gözlemlenmiş ve gözlem notları kaydedilmiştir. Bunun yanı sıra deney grubu öğretmeni ile uygulanan Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'na yönelik görüş ve düşüncelerini almak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu eşliğinde sessiz bir odada 50 dakikalık bir yüz yüze görüşme yapılmıştır. Görüşme ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Bu araştırmada verilerin analizi, nicel verilerin analizi ve ardından nitel verilerin analizi olarak iki aşamada gerçekleştirilmiştir.

#### ***Nicel Verilerin Analizi***

Nicel verilerin analizinde öncelikli olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için tanımlayıcı istatistik tekniklerinden basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Bu değerlerin +1.0 ve -1.0 aralığında olması dağılımın normal olduğunun göstergeleridir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Yapılan çalışmada ölçme araçlarından elde edilen verilerin normallğine ilişkin analiz sonuçlarında değerlerin hepsinin + 1.0 ve -1.0 aralığında olmadığı görülmüştür. İkili karşılaştırma yapılan gruplarda grup sayısı 30 kişiden az olduğu için analizler için nonparametik testler kullanılmıştır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2002).

Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın çocukların duygusal zeka düzeylerine etkisini saptamak amacıyla ölçeklere ilişkin ön test-son test puanlarını karşılaştırma işlemleri Mann Whitney

U-Testi ile yapılırken ön test ve son test puanları ile son test ve kalıcılık testi arasındaki farkı belirleme işlemleri Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile yapılmıştır.

### *Nitel Verilerin Analizi*

Araştırmanın nitel verilerine *tematik analiz* yöntemi ile ulaşılmıştır. Tematik analiz, veri seti içerisindeki tekrar eden anlam örüntülerini (tema) bulmak için yapılan bir analiz çeşididir (Braun ve Clarke, 2019). Araştırmada öğretmen görüşme formuna ait verilerin analizinde öncelikli olarak görüşmenin ses kaydı yazıya aktarılmıştır. Yazıya aktarılan görüşme kayıtları okunduktan sonra anlamlı bölümler işaretlenerek ilk kodlar yazılmıştır. Sonraki aşamada elde edilen kodlar, potansiyel tekrar eden tema çerçevesinde bir araya getirilmiştir. Oluşturulan temanın, kodlanmış veri içeriğiyle ve veri setiyle uyumu kontrol edildikten sonra verilerin *duygusal zeka* temasında toplanması sağlanmıştır. Ardından araştırmacı gözlemleri de dikkatle okunmuş ve aynı işlemlerden geçilmiştir. Araştırmada gözlem kayıtları *Gözlem 1*, *Gözlem 2* şeklinde kodlanırken çocukların gerçek isimleri yerine kod isim kullanılmıştır.

### **Bulgular ve Yorumlar**

Araştırmanın bulgular bölümünde Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programının çocukların duygusal zeka düzeylerine olan etkisine ilişkin nicel bulgular ve nitel bulgulara ayrı başlıklar altında yer verilmiştir.

### *Nicel Bulgular*

#### *Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Analizleri*

Tablo 1’de deney ve kontrol grubundaki çocukların Sullivan Duygusal Zeka Ölçeklerinden elde edilen ön test puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 1.** Deney ve kontrol grubundaki çocukların “Sullivan Duygusal Zeka Ölçekleri” ön test puanlarına ilişkin Mann Whitney-U Testi sonuçları

Ölçek	Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U	P
S-ÇDZÖ-Yüzler	Deney	19	18.18	345.50	148.500	0.909
	Kontrol	16	17.78	284.50		
S-ÇDZÖ-Hikayeler	Deney	19	19.08	362.50	131.500	0.502
	Kontrol	16	16.72	267.50		
S-ÇDZÖ-Anlama	Deney	19	14.71	279.50	89.500	0.037*
	Kontrol	16	21.91	350.50		
S-ÇDZÖ-Yönetme	Deney	19	16.97	322.50	132.500	0.523
	Kontrol	16	19.22	307.50		
S-ÇDZÖ Toplam	Deney	19	17.03	323.50	133.500	0.545
	Kontrol	16	19.16	306.50		
Kısa Empati Ölçeği	Deney	19	19.37	368.00	126.000	0.403*
	Kontrol	16	16.38	262.00		
Öğretmenler için Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği	Deney	19	14.42	274.00	84.000	0.024*
	Kontrol	16	22.25	356.00		

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

Tablo 1’e göre deney ve kontrol grubunun ön test puanları incelendiğinde, Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeği (S-ÇDZÖ) Testinin; *yüzler* ( $U=148.500$ ,  $p>0.05$ ), *hikayeler* ( $U=131.500$ ,  $p>0.05$ ), *yönetme* ( $U=89,500$ ,  $p>0.05$ ) alt boyutları ve ölçeğin toplam puanından elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeği Testinin *anlama* ( $U=89.500$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutu ile Sullivan Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekasını Değerlendirme Ölçeğinin ( $U=84.000$ ,  $p<0.05$ ) ön test puanlarının arasında kontrol grubunun lehine Sullivan Çocuklar için Kısa Empati



Ölçeğinin ( $U=126.000$ ,  $p<0.05$ ) ön test puanları arasında ise deney grubunun lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

### **Deney ve Kontrol Grubu Son Test Analizleri**

Tablo 2’de deney ve kontrol grubundaki çocukların Sullivan Duygusal Zeka Ölçeklerinden elde edilen son test puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 2.** Deney ve kontrol grubundaki çocukların “Sullivan Duygusal Zeka Ölçeği” son test puanlarına ilişkin Mann Whitney-U Testi sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U	P
S-ÇDZÖ-Yüzler	Deney	19	25.08	476.50	17.500	0.000***
	Kontrol	16	9.59	153.50		
S-ÇDZÖ-Hikayeler	Deney	19	20.58	391.00	103.000	0.109
	Kontrol	16	14.94	239.00		
S-ÇDZÖ Anlama	Deney	19	22.32	424.00	70.000	0.006**
	Kontrol	16	12.88	206.00		
S-ÇDZÖ Yönetme	Deney	19	24.00	456.00	38.000	0.000***
	Kontrol	16	10.88	174.00		
S-ÇDZÖ Toplam	Deney	19	25.13	477.50	16.500	0.000***
	Kontrol	16	9.53	152.50		
Kısa Empati Ölçeği	Deney	19	17.66	335.50	145.500	0.832
	Kontrol	16	16.38	294.50		
Öğretmenler için Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği	Deney	19	19.42	369.00	125.000	0.385
	Kontrol	16	16.31	261.00		

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

Tablo 2 incelendiğinde Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeğinin; *hikayeler* ( $U=103.000$ ,  $p>0.05$ ) alt boyutu, Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeği ( $U=145.500$ ,  $p>0.05$ ) ve Sullivan Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekasını Değerlendirme Ölçeğinden ( $U=125.000$ ,  $p>0.05$ ) elde edilen son test puanlarının deney ve kontrole göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte ön testlerde Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeğinde deney grubu lehine olan anlamlı farklılık ortadan kalmıştır.

Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeğinin; *yüzler* ( $U=17.500$ ,  $p<0.001$ ), *anlama*, ( $U=70.000$ ,  $p<0.01$ ) *yönetme* ( $U=38.000$ ,  $p<0.001$ ) alt boyutları ve ölçeğin toplamından ( $U=16.500$ ,  $p<0.001$ ) elde edilen son test puanlarının deney grubunun lehine anlamlı farklılık yarattığı saptanmıştır. Bununla birlikte ön testlerde Sullivan Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekâsını Değerlendirme Ölçeğinde kontrol grubu lehine olan anlamlı farklılık ortadan kalkmıştır. Bu sonuca göre uygulanan Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı’nın çocukların duygusal zekâlarını geliştirmekte etkili olduğu saptanmıştır.

### **Deney Grubu Ön- Son Test Analizleri**

Deney grubuna dahil olan çocukların Sullivan Duygusal Zeka Ölçekleri ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılmasını gösteren Wilcoxon İşaretleri Sıralar Testi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Deneysel gruptaki çocukların Sullivan Duygusal Zeka Ölçekleri ön test- son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

Ölçek	Sontest-Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	Z	P
S-ÇDZÖ-Yüzler	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00	-3.637	0.000***
	Pozitif Sıralar	17	9.00	153.00		
	Eşit	2				
S-ÇDZÖ-Hikayeler	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00	-3.025	0.002**
	Pozitif Sıralar	11	6.00	66.00		
	Eşit	8				
S-ÇDZÖ-Anlama	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00	-3.865	0.000***
	Pozitif Sıralar	19	10.00	190.00		
	Eşit	0				
S-ÇDZÖ-Yönetme	Negatif Sıralar	1	4.50	4.50	-3.682	0.000***
	Pozitif Sıralar	18	10.31	185.50		
	Eşit	0				
S-ÇDZÖ Toplam	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00	-3.827	0.000***
	Pozitif Sıralar	19	10.00	190.00		
	Eşit	0				
Kısa Empati Ölçeği	Negatif Sıralar	0	0.00	0.00	-2.271	0.023*
	Pozitif Sıralar	6	3.50	21.00		
	Eşit	13				
Öğretmenler için Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği	Negatif Sıralar	1	1.50	1.50	-3.764	0.000***
	Pozitif Sıralar	18	10.47	188.50		
	Eşit	0				

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

Tablo 3'e göre eğitim programı uygulamasına katılan deney grubu çocuklarının Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeği (S-ÇDZÖ) 'nin tüm alt boyutları ve ölçek toplam puanında ( $z = -3.827$ ,  $p < .001$ ), Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeği ( $z = -2.271$ ,  $p < 0.05$ ) ve Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekasını Değerlendirme Ölçeği ( $z = -3.764$ ,  $p < .001$ ) puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında, bu farklılığın pozitif sıraların lehine yani son testin lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre uygulanan Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın çocukların duygusal zekalarının gelişiminde etkili olduğu saptanmıştır.

#### **Kontrol Grubu Ön- Son Test Analizleri**

Kontrol grubuna dahil olan çocukların Sullivan Duygusal Zeka Ölçekleri ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılmasını gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4.** Kontrol grubundaki çocukların “Sullivan Duygusal Zeka Ölçekleri” ön test- son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

Ölçek	Sontest-Öntest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	Z	P
S-ÇDZÖ-Yüzler	Negatif Sıralar	4	7.63	30.50	-0.682	0.495
	Pozitif Sıralar	8	5.94	47.50		
	Eşit	4				
S-ÇDZÖ-Hikayeler	Negatif Sıralar	1	3.50	3.50	-2.511	0.012*
	Pozitif Sıralar	9	5.72	51.50		
	Eşit	6				
S-ÇDZÖ-Anlama	Negatif Sıralar	4	5.13	20.50	-0.721	0.471
	Pozitif Sıralar	6	5.75	34.50		
	Eşit	6				
S-ÇDZÖ-Yönetme	Negatif Sıralar	7	6.57	46.00	-0.556	0.578
	Pozitif Sıralar	5	6.40	32.00		
	Eşit	4				
S-ÇDZÖ Toplam	Negatif Sıralar	5	6.80	34.00	-1.169	0.242
	Pozitif Sıralar	9	7.89	71.00		
	Eşit	2				
Kısa Empati Ölçeği	Negatif Sıralar	1	3.00	3.00	-2.373	0.018*
	Pozitif Sıralar	8	5.25	42.00		
	Eşit	7				
Öğretmenler için Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği	Negatif Sıralar	6	8.67	52.00	-0.456	0.649
	Pozitif Sıralar	9	7.56	68.00		
	Eşit	1				

\* $p < .05$ 

Tablo 4 incelendiğinde kontrol grubundaki çocukların Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeğinin; *yüzler* ( $z = -0.682$ ,  $p > .05$ ), *anlama* ( $z = -0.721$ ,  $p > .05$ ), *yönetme* ( $z = -0.556$ ,  $p > .05$ ) alt boyutları ve ölçek toplam puanı ( $z = -3.834$ ,  $p > .05$ ) ile Sullivan Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekasını Değerlendirme Ölçeği'nden ( $z = -1.169$ ,  $p > .05$ ) almış oldukları ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Kontrol grubundaki Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeğinin; *hikayeler* ( $z = -2.511$ ,  $p < .05$ ) alt boyutu ve Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeğinden ( $z = -2.373$ ,  $p < .05$ ) almış oldukları ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında bu farkın son testin lehine olduğu anlaşılmaktadır.

#### ***Deney Grubu Son Test- Kalıcılık Testine İlişkin Bulgular***

Tablo 5'de deney grubunun Sullivan Duygusal Zekâ Ölçekleri” son test ve kalıcılık testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 5.** Deney grubu “Sullivan Duygusal Zekâ Ölçekleri” son test ve kalıcılık testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

Ölçekler	KalıcılıkTesti-SonTest	n	Sıra Ort.	Sıra Toplam	Z	P
S-ÇDZÖ-Yüzler	Negatif Sıralar	11	8.18	90,00	-2.429	0.015*
	Pozitif Sıralar	3	5.00	15,00		
	Eşit	5				
S-ÇDZÖ-Hikayeler	Negatif Sıralar	1	1.00	1,00	-1.000	0.317
	Pozitif Sıralar	0	0.00	0,00		
	Eşit	18				
S-ÇDZÖ-Anlama	Negatif Sıralar	3	3.00	9,00	-0.333	0.739
	Pozitif Sıralar	3	4.00	12,00		
	Eşit	13				
S-ÇDZÖ-Yönetme	Negatif Sıralar	3	5.00	15,00	-1.387	0.166
	Pozitif Sıralar	7	5.71	40,00		
	Eşit	9				
S-ÇDZÖ Toplam	Negatif Sıralar	10	9.60	96,00	-1.492	0.136
	Pozitif Sıralar	6	6.67	40,00		
	Eşit	3				
Kısa Empati Ölçeği	Negatif Sıralar	1	1.50	1.50	0.000	1.000
	Pozitif Sıralar	1	1.50	1.50		
	Eşit	17				
Öğretmenler için Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği	Negatif Sıralar	2	4.50	9,00	-3.250	0.001**
	Pozitif Sıralar	15	9.60	144,00		
	Eşit	2				

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

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubu çocuklarının Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeğinin; *hikayeler* ( $z = -1.000$ ,  $p > 0.05$ ), *anlama* ( $z = -0.333$ ,  $p > 0.05$ ) *yönetme* ( $z = -1.387$ ,  $p > 0.05$ ) alt boyutları ve ölçek toplam puanı ( $z = -1.492$ ,  $p > 0.05$ ) ile Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeği'nden ( $z = -0.000$ ,  $p > 0.05$ ) aldıkları kalıcılık ve son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç uygulanan Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın sonraki süreçte de duygusal zeka alanında etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeğinin *yüzler* ( $z = -2.429$ ,  $p < 0.05$ ) alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Fark puanları ve sıra ortalamaları dikkate alındığında bu farklılığın son test lehine olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Sullivan Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekasını Değerlendirme Ölçeği'nden ( $z = -3.250$ ,  $p < 0.01$ ) elde edilen puanlar arasında kalıcılık testi lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Bu sonuçlar uygulanan eğitim programının sonraki süreçte de etkisinin devam ettiğini gösterirken aradan geçen 8 haftada çocukların yüzler testinde düşüşler meydana geldiğini göstermektedir.

#### **Araştırmanın Nitel Bulguları**

Mindfulness eğitim programının öğretmen görüşmelerine ve araştırmacı gözlemlerine yönelik bulguları paylaşılmıştır.

#### **Öğretmen Görüşmesine Yönelik Bulgular**

Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın uygulandığı sınıf öğretmeninin (deney grubu öğretmeni) programla ilgili genel görüşleri temel alınarak öğretmen görüşmeleri analiz edilmiştir. Görüşme sorularından elde edilen bulgular duygusal zeka teması çerçevesinde sunulmuştur.

Deney grubu öğretmenin uygulanan eğitim programının çocukların duygusal zekaları üzerindeki etkisine yönelik görüşleri Tablo 6'de verilmiştir.

**Tablo 6.** Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın çocukların duygusal zekaları üzerindeki etkisine yönelik öğretmen görüşüne ilişkin bulgular

Tema	Kodlar
Duygusal zekâ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duyguları tanıyabilme</li> <li>• Duygularının bedende yarattığı değişimi fark edebilme</li> <li>• Duygularını uygun şekilde ifade edebilme</li> <li>• Başkalarının duygularını anlayabilme</li> <li>• Öfkelenildiğinde sakin kalabilme</li> <li>• Duyguları arasındaki geçişleri fark edebilme</li> <li>• Empati gösterebilme</li> <li>• Hatalı şekilde davrandığında özür dileyebilme</li> <li>• Özür dileyen arkadaşını affedebilme</li> <li>• Hiçbir duygunun kalıcı olmadığını anlayabilme becerisi</li> </ul>

Tablo 6 incelendiğinde deney grubu öğretmeni uygulanan eğitim programının çocukların duygusal zekaları üzerinde; duygularını tanıyabilme, duygularını uygun şekilde ifade edebilme, özür dileyen arkadaşını affedebilme, duyguları arasındaki geçişleri fark edebilme, başkalarının duygularını fark edebilme, duyguların gelip geçiciliğini fark etme, empati gösterebilme, öfkelenildiğinde sakin kalabilme becerilerine yönelik katkılar sağladığını belirtmiştir. Duygusal zeka temasına yönelik deney grubu öğretmenin görüşleri şu şekildedir:

*“Duygusal zekalarını olumlu yönde geliştirdiklerini düşünüyorum. Benim en çok dikkatimi çeken çocuklar eğitim programının başında duygularını tanımlarken nasıl hissediyorsun diye sorduğunuzda iyi demişlerdi. Bu iyi kavramını atıp yeni bir duygu şeması oluşturmak için baya uğraştılar en sonunda oluşturdular.”*

*“5 yaş öğrencisinin empati kelimesini hem içselleştirip hem kelime olarak anlaması ve bunu uygulaması en büyük başarılarından bir tanesi bence.”*

*“Programda önce çocukların bedenlerini fark etmelerini sağladınız. Öfkeyi vücudunun en çok neresinde hissediyorsun sorusunun cevabını resmetmeleri gerektiğinde hepsi işte kalbi, gözlerinin, suratlarını kırmızı çizdiler, bu gerçekten çocukların öfkeyi vücutlarının neresinde taşıdıklarını ve taşınabileceğini fark etmelerini sağladı.”*

*“Çalışmalarda duyguların gelip geçici olduğunu öğrenmiş oldular. “Evet, öğretmenim geçecek bu duygu geçti ve bitti.” Diye söylediklerini duydum.”*

Sonuç olarak deney grubu öğretmenin ifadeleri değerlendirildiğinde eğitim programı uygulamasının başında çocukların duygularını tanımlarken sınırlı sayıda kelime kullanırken programın sonlarına gelindiğinde duygularını ifade etmek için kullandıkları kelime dağarcıklarının arttığı, arkadaşlarının duygularını fark edebildikleri, empati gösterebildikleri ve duyguların bedende yaratmış olduğu değişiklikleri fark edebildikleri ve duyguların geçici olduğunu anlayabilme becerilerini geliştirerek duygusal zeka düzeylerine yönelik olumlu katkılar sağladığı görülmüştür.

#### ***Araştırmacı Gözlemlerine Yönelik Bulgular***

Uygulama boyunca kaydedilen gözlem notları analiz edilmiştir. Elde edilen kodlar öğretmen görüşlerinden elde edilen kodlarla örtüşmektedir. Öğretmen görüşleri ve araştırmacı gözlemlerinin ortak temada toplandığı görülmektedir. Eğitim programının çocukların duygusal zekaları üzerindeki etkisine yönelik araştırmacı gözlemlerine ilişkin görüşleri Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın çocukların duygusal zekaları üzerindeki etkisine yönelik araştırmacı gözlemlerine ilişkin bulgular

Tema	Kodlar
Duygusal zekâ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duyguları tanıma, isimlendirme becerisi</li> <li>• Duygularının bedende yarattığı değişimi fark edebilme becerisi</li> <li>• Duygularını uygun şekilde ifade edebilmeye gayret etme becerisi</li> <li>• Öz farkındalık becerisi</li> <li>• Başkalarının duygularını anlayabilme becerisi</li> <li>• Öfkelenildiğinde sakin kalabilme becerisi</li> <li>• Duyguları arasındaki geçişleri fark edebilme becerisi</li> <li>• Empati gösterebilme becerisi</li> <li>• Hatalı şekilde davrandığında özür dileyebilme becerisi</li> <li>• Özür dileyen arkadaşını affedebilmeye istekli olma</li> <li>• Başkalarının duygularını anlayabilme/fark edebilme</li> <li>• Başkalarına iyilik yapmak için içsel motivasyon</li> <li>• Hiçbir duygunun kalıcı olmadığını anlayabilme becerisi</li> </ul>

Tablo 7 incelendiğinde uygulanan eğitim programının çocukların duygusal zekalarına etkileri; duygularını tanıma ve isimlendirme, duyguların bedende yarattığı değişimi fark edebilme, başkalarının duygularını anlayabilme, Öfkelenildiğinde sakin kalabilme, duyguları arasındaki geçişleri fark edebilme, hiçbir duygunun kalıcı olmadığını anlayabilme, empati gösterebilme konularında olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

*Gözlem 9: Görsellerdeki kişilerin neden öfkelenmiş olabileceklerini tahmin ettiler. Çocuklardan M... "Kitabını birisi yırtmış olabilir." dedi. Çocuklar öfkeyi bedenlerinin neresinde hissettiklerini paylaştılar: Çocuklardan birisi "ben yüzümde hissediyorum" dedi. Bir diğer çocuk kafamdan alev çıkacak gibi hissediyorum dedi. A... ise kalbim hızlı hızlı atıyor dedi.*

*Gözlem 12: Çocuklardan E... burnunu ve içinden çıkan nefes dalgalarını çizdiği resminde "Öfkeliyken o kadar çok nefes almışım ki." dedi. S... balonlu bir kız çizdiği resminde "Çok mutlu... Bu benim, nefesimin dalgaları mutluyken çok rahat ve güzel" dedi.*

Çocuklarla eğitim programı başında duygularla ilgili sohbet edilirken duyguları iyi ve kötü olarak sınıflandırdıkları ve ifade ettikleri gözlenmiştir. Çocuklardan kimileri olumlu duyguları iyi olumsuz duyguları ise kötü şeklinde isimlendirmekte iken; uygulamanın son haftalarına gelindiğinde ise duyguları doğru olarak isimlendirmeye başladıkları görülmüştür. Örneğin; *Gözlem 13: Çok sevdiğin bir oyuncağın kayboldu? Nasıl hissedersin diye sorulduğunda B..., "kötü" diye cevap verdi. Aynı sorular eğitim programı uygulamasının sonlarına doğru sorulduğunda ise "çok sevdiğim bir oyuncağım kaybolduğumda üzülürüm ama bulursam mutlu olurum öğretmenim" dedi.*

*Gözlem 4: Eğitim programımızın yarısına gelindiğinde çocuklar okulda yaptıkları uygulamaları evde de yaptıklarını dile getirdiler. D...: "Evde de iyilik kutucukları yaptım. İyilik yaptıkça tık atıyorum. Şimdiye kadar 3 Tikim oldu."*

Yukarıdaki araştırmacı gözlem ifadelerinden de anlaşılacağı üzere eğitim programının çocukların duygularını ifade etme, diğerlerinin duygularını anlayabilme ve zor durumda olan birine empatiyle yaklaşım yardım için içsel motivasyon sağlama ve özellikle duyguların bedende yaratmış olduğu değişiklikleri fark edebilme ve gözlemleyebilme becerisine katkılar sağladığı görülmektedir.

### Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın nicel sonuçları için ön test puanları incelendiğinde Sullivan Çocuklar için Duygusal Zekâ Ölçeği Testi'nin *anlama* alt boyutu ile Sullivan Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekâsını Değerlendirme Ölçeği puanlarının kontrol grubunun lehine Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeği puanlarının ise deney grubunun lehine anlamlı olduğu görülmüştür. Grupların son test puanları incelendiğinde ise ön testlerde; Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeği'nde deney grubu lehine, Sullivan Öğretmenler için Çocukların Duygusal Zekâsını Değerlendirme Ölçeği'nde ise kontrol grubu lehine olan anlamlı farklılığın ortadan kalktığı görülmüştür. Ayrıca son testte Sullivan

Çocuklar için Duygusal Zekâ Ölçeği Testi'nin *anlama* alt boyutunun deney grubunun lehine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Deney grubunun ön ve son testler puanları incelendiğinde her üç ölçekten elde edilen puanlar arasındaki farkın son testin lehine olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun ön ve son test puanları incelendiğinde ise Sullivan Çocuklar için Duygusal Zeka Ölçeğinin; *hikayeler* alt boyutu ve Sullivan Çocuklar için Kısa Empati Ölçeğinden elde edilen puanlar arası farkın son testin lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum deney grubuna uygulanan Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın çocukların duygusal zeka becerilerinin gelişiminde etkili olduğunu gösterirken deney grubu kadar olmasa da kontrol grubundaki çocuklarında kendi öğretmenleri eşliğinde uyguladıkları mevcut okul öncesi eğitim programlarının küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ek olarak kalıcılık testi sonuçlarına göre programın etkisinin sonraki süreçte de devam ettiği saptanmıştır. Bu sonuçlara göre Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın çocukların duygusal zekâ becerilerini geliştirdiği saptanmıştır. Araştırmanın nitel sonuçları nicel sonuçlarını desteklemektedir. Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'na ilişkin deney grubu öğretmeninin görüşleri, eğitim programının çocukların duygusal zekâlarını desteklediği yönündedir. Deney grubu öğretmeni çocukların eğitim programı başında duygularını tanımlamakta zorlandıklarını; süreç içinde ise duyguları tanıma, anlama, yönetme ve empati becerilerinin geliştiğini belirtmiştir. Araştırmacı gözlemleri de çocukların eğitim programı uygulama süreci boyunca; duyguları tanıma ve ifade etme, başkalarının duygularını anlayabilme, duyguların bedende yarattığı değişikliklere yönelik farkındalıklarının gelişmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla öğretmen görüşlerinden ve araştırmacı gözlemlerinden elde edilen sonuçlarla uygulanan eğitim programının çocukların duygusal zekâlarını geliştirmekte etkili olduğu saptanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde bu sonuçlar hem nicel hem nitel araştırma sonuçlarıyla desteklenmektedir. Yapılan araştırmalarda Farkındalık (mindfulness) eğitimine katılan çocukların duygularını daha iyi ifade edebildikleri ve duygularını ifade etme konusunda daha istekli oldukları, negatif duygulanımlarının azalıp üst bilişlerinin iyileştiği (Vickery ve Dorjee, 2016); duygusal iyi oluşlarının arttığı (Devcich, Rix, Bernay ve Graham, 2017) görülmüştür. Kim ve diğ. (2020) mindfulness temelli sosyal duygusal öğrenme programının okul öncesi çocukların duygu düzenleme, yılmazlık ve prososyal davranışlarını geliştirmede etkili olduğunu; Flook vd. (2015) mindfulness temelli şefkat programına katılan okul öncesi çocuklarının sosyal yeterlilikte daha fazla gelişme gösterdiğini kontrol grubunun ise zaman içinde daha bencilce davranışlar sergilediğini saptamışlardır. Moreno Gomez ve Cejudo (2018) ise araştırmalarında mindfulness temelli sosyal duygusal öğrenme programının 4-6 yaş çocuklarının psikososyal uyumlarını kolaylaştırırken dışsallaştırılmış davranış problemlerini önemli ölçüde azalttığını saptamışlardır.

Lemberger-Trulove, Carbonneau, Atencio, Zieher ve Palacios (2018) mindfulness eğitimine katılan 3-4 yaş okul öncesi çocuklarının sınıf içi gözlemlerinde, çocukların nezaket kavramını daha iyi kavradıklarını, nezaket ile ilgili farkındalık kazandıklarını ve sınıf içerisinde nazik davranışlar sergilediklerini saptamışlardır. Bir diğer araştırmada mindfulness eğitim programına katılan ve bu konuda eğitim alan 27 okul öncesi öğretmenin programın okulda uygulanabilirliğine dair görüşlerinin olumlu olduğu saptanmıştır. Öğretmenler eğitim programının, çocukların bedensel ve duygusal farkındalıklarını arttırdığını, kendi kendine sakinleşebilme becerisini geliştirdiğini ve empati becerisini arttırdığını belirtmişlerdir (Jackman, Nabors, McPherson, Quaid ve Singh, 2019).

Okul öncesi dönem çocukların duygularını tanımayı, duygularını kabul edebilmeyi, duygularını doğru bir şekilde ifade edebilmeyi öğrenmeleri için önemli bir zaman dilimidir. Çocuklar bu yaşlarda zaman zaman duyguları tanıma, anlama ve yönetme kısımlarında zorluk yaşayabilmektedirler. Bu dönemde çocukların duyguları bastırmadan uygun yollarla ifade edebilmeyi öğrenebilmeleri önemlidir (Ulutaş ve Meralı, 2021). Aynı zamanda çocukların paylaşma, yardımlaşma, zor durumda olan birini rahatlatma ve başkalarını önemseme gibi prososyal davranışları kazanabilmesi için empati becerilerinin gelişmesi de gereklidir (Decety ve Cowell, 2014). Mindfulness uygulamalarında çocuklar duyguları iyi kötü diye sınıflandırmadan her bir duyguyu olduğu haliyle kabul etmeyi öğrenmektedir. Duyguların bedende yaratmış olduğu hisleri fark edebilmeyi böylece duygularını bastırmadan duygularını izlemeyi öğrenmektedir (Berti ve Cigala, 2022; Snel, 2016). Uygulamalarda örtülü veya

açık olarak başkaları için şefkat, iyilik ve nezaket duygularını teşvik eden etkinlikler bulunmaktadır (Berti ve Cigala, 2022).

Duygusal zekâ yeteneği yüksek olan çocuklar; duyguları tanıyabilir, duygularının nedenlerini ve sonuçlarını söyleyebilir, duygularını düzenleyebilirler. Bu sayede diğer insanlarla daha olumlu sosyal ilişkiler kurabilirler. Ayrıca çocukların başkaları için iyilik, nezaket gibi duyguları hissetmesi; empatik bakış açısı ve davranışın gelişimi için önemlidir. Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı'nın felsefesi dikkate alındığında; bu programlar aracılığıyla çocukların duygularını tanıması, duyguların bedende yarattığı değişiklikleri fark etmesi ve zor duygularla karşılaştıklarında, duyguyu sakin bir şekilde karşılayabilme becerilerine önemli katkı sağladığı açıktır. Bu bağlamda günlük programlara eklenebilecek farkındalık (mindfulness) uygulamalarının okul öncesi eğitim programlarının etkililiğini artırmaya yönelik işlevsel rol oynayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak farkındalık (mindfulness) felsefesine dayalı programlar, okul öncesi eğitim kurumlarında duygusal zekayı desteklemeye yönelik alternatif bir program olarak kullanılabilir.

### Öneriler

- Araştırmada uygulanan "Farkındalık (Mindfulness) Eğitim Programı"nın çocukların duygusal zekâ olan olumlu etkilerinden yola çıkılarak okul öncesi öğretmenlerine hizmet içi eğitimler verilerek öğretmenlerin bu konuda eğitim almaları sağlanabilir.
- Farkındalık (mindfulness) uygulamaları Milli Eğitim Bakanlığının okul öncesi eğitim programı ile bütünleştirilerek programın bir parçası haline getirebilir.
- Milli Eğitim Bakanlığı tarafından öğretmenlerin ve ailelerin çocuklar ile birlikte uygulayabilecekleri basit farkındalık (mindfulness) egzersizlerini içeren bir etkinlik kitapçığı basılarak okullara dağıtılabilir.
- Farkındalık (mindfulness) temelli eğitim programları aile eğitim ve katılım etkinlikleriyle bütünleştirilerek okullarda uygulanabilir.
- Okul öncesi öğretmenlerine verilen Farkındalık (Mindfulness) Temelli Stres Azaltma Programı'nın öğretmenlerin stresle başa çıkma, tükenmişlik düzeyleri, duygusal iyi oluşları, sınıf içi performanslarına, vb. etkisine yönelik çeşitli araştırmalar yapılabilir.
- Ailelere yönelik hazırlanan farkındalık (mindfulness) aile eğitim programları ile ailelerin bu konuda bilgi ve deneyim kazanmaları sağlanarak çocuklarına bu konuda model olmaları sağlanabilir. Ayrıca ailelere verilen bu eğitimin aile-çocuk ilişkisine etkisi incelenebilir.

133

### Yazar Katkı Oranları

Bu araştırma bir devlet üniversitesinde hazırlanan doktora tezinden üretilmiştir. Araştırmanın ilk yazarı veri toplama, verilerin analizi ve raporlaştırma aşamalarını gerçekleştirmiştir. Doktora tez danışmanı olan ikinci yazar makalenin tüm aşamalarında fikir vermiş ve makale üretim sürecinde etkin rol oynamıştır. Her iki yazarda makalenin yazımına katkı sağlamış ve çalışmanın son halini okumuş ve onaylamıştır.

### Etik Kurul Beyanı

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonunda (Protokol No. 2021/627)18.05.2021 tarihli 09 sayılı toplantısında alınan Etik Kurul onay kararı ile yürütülmüştür.

### Çatışma Beyanı

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

### Kaynakça

- Alidina, S. (2019). *Bilinçli farkındalık* (2. Baskı) (Z. Babayiğit, Çev.). Ankara: Nobel Yaşam.
- Atalay, A. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkilap.
- Bahman, S. & Maffini, H. (2008). *Developing children's emotional intelligence*. London: Continuum international publishing group.



- Berti, S. & Cigala, A. (2022). Mindfulness for preschoolers: Effects on prosocial behavior, self-regulation and perspective taking. *Early Education and Development*, 33(1), 38-57. <https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1857990>.
- Bodrova, E. ve Leong, D. J. (2010). Zihin araçları: Erken çocukluk eğitiminde Vygotsky yaklaşımı. G. Haktanır (Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 88-103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. In R. Pekrun & L. L. Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education*, (pp 368-388). <https://doi.org/10.4324/9780203148211>.
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Psikolojide tematik analiz kullanımı. S. N. Şad, N. Özer ve A. Atli (Çev.). *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 873-898. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.7c.2s.17m>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Buckley, M. & Saarni, C. (2006). Skills of emotional competence: Developmental implications. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp 51-76). Taylor & Francis Group.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Ciarrochi, J. & Blackledge, J. T. (2006). Mindfulness-based emotional intelligence training: A new approach to reducing human suffering and promoting effectiveness. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp 206-228). Taylor & Francis Group.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi* (2. Baskı). (Y. Dede ve S. B. Demir Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Creswell, W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (1. Baskı) (M. Sözbilir Çev. Edt) Ankara: Pegem Akademi.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Mutluluk bilimi akış* (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Decety, J. & Cowell, J. M. (2014). Friends or foes: Is empathy necessary for moral behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 9(5), 525-537. <https://doi.org/10.1177/1745691614545130>.
- Devcich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a mindfulness-based program on school children's self-reported well-being: A pilot study comparing effects with an emotional literacy program. *Journal of Applied School Psychology*, 33(4), 309-330. <https://doi.org/10.1080/15377903.2017.1316333>.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis: Pearson Education Limited*.
- Jackman, M. M., Nabors, L. A., McPherson, C. L., Quaid, J. D., & Singh, N. N. (2019). Feasibility, acceptability, and preliminary effectiveness of the OpenMind (OM) program for pre-school children. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10). <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01506-5>.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44. <https://doi.org/10.1037/a0038256>.
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık* (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Dyojen.
- Goleman, D. (2009). *Duygusal zeka eq neden iq 'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Goodman, T. A. & Kaiser Greenland, S. (2017). Mindfulness with children: working with difficult emotions. In F. Didonna (Eds.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp 417-430). Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık* (1. Baskı). (S. S. Tezcan, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Kaiser Greenland, S. (2020). *Çocuklar için farkındalık* (1. Baskı). (M. Yakut Aksoy, Çev.). İstanbul: Pegasus.

- Karacaoğlan, B. (2015). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Kara Harp Okulu Komutanlığı Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Kim, E., Jackman, M. M., Jo, S. H., Oh, J., Ko, S. Y., McPherson, C. L., Hwang, Y. S. & Singh, N. N. (2020). Effectiveness of the mindfulness-based OpenMind-Korea (OM-K) preschool program. *Mindfulness*, 11,1062-1072.
- Lemberger- Truelove, M. E., Carbonneau, K. J., Atencio, D. J., Zieher, A. K., & Palacios, A. F. (2018). Self- regulatory growth effects for young children participating in a combined social and emotional learning and mindfulness- based intervention. *Journal of Counseling & Development*, 96(3), 289-302. <https://doi.org/10.1002/jcad.12203> .
- Levey, J., & Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 23-39.
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., & Zumbo, B. D. (2014). A validation study of the mindful attention awareness scale adapted for children. *Mindfulness*, 5(6), 730-741.
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma*. (3. Baskı). (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel.
- Moreno-Gómez, A. J., & Cejudo, J. (2019). Effectiveness of a mindfulness-based social-emotional learning program on psychosocial adjustment and neuropsychological maturity in kindergarten children. *Mindfulness*, 10(1), 111-121. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0956-6> .
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160).
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66. <https://doi.org/10.1037/a0038454> .
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli* (2. Baskı). (D. Dalgakıran, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Sullivan, A. K. (1999). *The emotional intelligence scale for children*. [Doctoral dissertation]. University of Virginia.
- Sümbüloğlu, K. ve Sümbüloğlu, V. (2002). *Biyoistatistik*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları
- Ulutaş, İ. (2005). *Anasınıfına devam eden altı yaş çocuklarının duygusal zekâlarına duygusal zekâ eğitiminin etkisinin incelenmesi*. [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ulutaş, İ. ve Meralı, M. (2021). Okul öncesi eğitimde çocukların duygusal zekalarını destekleyen yöntem ve teknikler. İ. Ulutaş ve E. Ömeroğlu (Ed.), *Erken çocukluk eğitiminde duygusal zeka kuramdan uygulama ve değerlendirmeye içinde* ( s.40-71). Ankara: Pegem Akademi.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek adımla başlar*. İstanbul: İnkilap Yayınevi.
- Uzun, B. ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkındalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültüre duyarlılığı, *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 16-27.
- Tominey, S. L., O'Bryon, E. C., Rivers, S. E., & Shapses, S. (2017). Teaching emotional intelligence in early childhood. *YC Young Children*, 72(1), 6-14. <https://www.jstor.org/stable/90001479> .
- Nelson, A. C. (2000). Neural plasticity and human development: the role of early experience in sculpting memory systems. *Developmental Science* 3(2), 115-136.
- Nguyen, N. N., Garnett, W., Balsamo, N., & Brady, M. (2021). Compassion science: Embracing and cultivating compassionate minds in early childhood classrooms. *The Educational Forum*, 85(3), 269-282. <https://doi.org/10.1080/00131725.2021.1912232> .
- Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*, 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025> .
- Viglas, M. (2015). *Benefits of a mindfulness-based program in early childhood classrooms*. (Doctoral dissertation). Toronto University. <https://www.proquest.com/>
- Willenbrink, J. B.(2018). *Effect of a mindfulness-based program on children's social skills, problem behavior,an emotion regulation*. (Doctoral Dissertation). The University Wisconsin Educational Psychology, Milwaukee. <https://www.proquest.com/>
- Yıldırım, A. ve Şimsek, H.(2022). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

Zimmermann, E. K. (2018). *NOW-Notice with Open Wonder: A Mindfulness-Based Program for children ages 4-5 years* (Doctoral dissertation). The Chicago School of Professional Psychology. <https://www.proquest.com/>

## Extended Abstract

### Introduction

Emotional intelligence is important in helping children gain the ability to manage their lives correctly in the future, and thus it is critical to support their emotional intelligence development with social emotional training programs in early childhood, when development is the fastest. Mindfulness, which has established a reasonable reputation as an alternative training program in social emotional learning programs in early childhood education in recent years, is to allow one's feelings, thoughts and sensations to be at the level of awareness without any avoidance or resistance by remaining open to the reality of the present. Children's introduction to mindfulness practices in early years should be considered as a strong investment in their emotional intelligence development. In this connection, the effect of the Mindfulness Training Program prepared for preschool children on their emotional intelligence was examined in the study.

### Method

In the study, nested design, one of the mixed method research types, was used. In the quantitative dimension of the study, the pretest-posttest-retention test and quasi-experimental model with a control group were used, and in the qualitative dimension, the case study model was used. The study group of the study consisted of 35 children aged 60-72 months, attending two different independent kindergartens affiliated to the Ministry of National Education (MoNE) in the Bucak district of Burdur province in the fall term of the 2021-2022 school year. There are 19 children in the experimental group and 16 children in the control group.

In the study, the Sullivan Emotional Intelligence Scales developed by Sullivan (1999) and adapted into Turkish by Ulutaş (2005) were used to obtain quantitative data. The scales are three independent subscales: Sullivan Emotional Intelligence Scale for Children, Sullivan Evaluation of Children's Emotional Intelligence Scale for Teachers and Sullivan Brief Empathy Scale for Children. In the study, a Teacher Interview Form and Researcher Observation Notes were used to obtain qualitative data.

In the study, the Mindfulness Training Program consisting of 24 integrated activities prepared by the researcher was applied to the experimental group. The program consists of four sub-themes: *attention and focus, regulation of emotions and behaviours, self-compassion and awareness*. The activities were planned in the form of games, drama and language activities, etc. to cover a half-day training schedule. Expert opinions were obtained from two experts working in the field of preschool education and an expert working in the field of mindfulness, and the program was finalized. After the program was given its final form, two activity plans, the subject area of which was determined by three experts to ensure the practitioner reliability, were carried out on a voluntary basis with a 66-month-old girl who received preschool education under the leadership of the first author of the study and presented to the expert review. Considering the feedbacks from the experts, necessary corrections were made and the pilot application of the program was performed. Eight children aged 60-72 months, studying in a kindergarten of a primary school, participated in the pilot study. The implemented activities were video-recorded, watched and the necessary corrections were made and then the actual application was initiated. The Mindfulness Training Program was applied to the experimental group 3 days a week for 8 weeks. No special training program was applied to the control group.

The scales used to collect the quantitative data of the study were filled by the classroom teachers and the researcher for the children in the experimental and control groups before and after the implementation of the program. In addition, the retention of the program was tested by administering the scales again 8 weeks after the completion of the program in the experimental group. In order to be used in the qualitative dimension of the study, observation notes were taken by the researcher, who observed the children throughout the implementation of the training program. In addition, a face-to-

face interview lasting 50 minutes was held in a quiet room by using a semi-structured interview form in order to get the experimental group teacher's opinions and thoughts on the Mindfulness Training Program. The interview was recorded with a voice recorder.

In the analysis of the quantitative data, in order to determine the effect of the Mindfulness Training Program on the emotional intelligence levels of the children, the pretest-posttest scores taken from the scales were analyzed through Mann Whitney U-Test, while the differences between the pre-test scores and post-test scores and between the post-test scores and retention test scores were tested by using Wilcoxon Signed-Rank Test. In the analysis of the quantitative data of the study, the thematic analysis method was used.

### Findings

As a result of the analysis of the quantitative data of the study, no significant difference was found between the post-test scores taken by the control and experimental groups from the sub-dimension of *stories* in the Sullivan Emotional Intelligence Scale for Children ( $U=103.000$ ,  $p>0.05$ ), the Sullivan and Sullivan Brief Empathy Scale for Children ( $U=145.500$ ,  $p>0.05$ ) and the Sullivan Evaluation of Children's Emotional Intelligence Scale for Teachers ( $U=125.000$ ,  $p>0.05$ ). On the other hand, a significant difference was found between the mean scores taken from the sub-dimensions of *faces* ( $U=17.500$ ,  $p<0.001$ ), *understanding*, ( $U=70.000$ ,  $p<0.01$ ) and *managing* ( $U=38.000$ ,  $p<0.001$ ) in the Sullivan Emotional Intelligence Scale for Children and from the whole scale ( $U=16.500$ ,  $p<0.001$ ) in favour of the experimental group. The difference between the pre-test and post-test mean scores taken by the experimental group children from all the sub-dimensions of the Sullivan Emotional Intelligence Scale for Children and from the whole scale ( $z=-3.827$ ,  $p<.001$ ), the Sullivan Brief Empathy Scale for Children ( $z=-2.271$ ,  $p<0.05$ ) and the Sullivan Evaluation of Children's Emotional Intelligence Scale for Teachers ( $z=-3.764$ ,  $p<.001$ ) was found to be significant. When the mean rank and sum of ranks of the difference scores were considered, it was understood that this difference is in favour of the positive ranks, that is, in favour of the post-test.

137

In the qualitative findings of the study, it is seen that teacher opinions and researcher observations are gathered under the theme of emotional intelligence. The teacher of the experimental group children, who underwent the Mindfulness Training Program, stated that the program had some contributions to the development of the children's emotional intelligence by improving their skills of recognizing their emotions, expressing their feelings appropriately, forgiving their friend who apologized, noticing the transitions between their feelings, recognizing the feelings of others, recognizing the transience of feelings, showing empathy and staying calm when angry. From the observation notes of the researcher, it was determined that the training program implemented had positive effects on the children's emotional intelligence by improving their skills of recognizing and naming their emotions, recognizing the changes that emotions create in the body, understanding the emotions of others, staying calm when angry, recognizing the transitions between emotions, understanding that no emotion is permanent and showing empathy.

### Discussion, Results and Suggestions

As a result of the study, it was seen that the Mindfulness Training Program prepared for preschool children significantly contributed to the development of their emotional intelligence. The qualitative results of the study support its quantitative results. The opinions of the experimental group teacher on the Mindfulness Training Program are that the training program supported the emotional intelligence of the children. The experimental group teacher stated that the children had difficulties in defining their emotions at the beginning of the training program and that their skills of recognizing, understanding, managing their emotions and empathizing developed during the process. The researcher's observations also showed that the implementation of the training program contributed to the development of the children's skills of recognizing and expressing emotions, understanding the emotions of others and recognizing the changes that emotions create in the body. When the literature is reviewed, it is seen that these results of the current study are supported by both quantitative and qualitative research results in the literature. Kim et al. (2020) found that mindfulness-based social emotional learning program is effective in improving emotion regulation, resilience and prosocial behaviours of preschool children. Flook et al. (2015) determined that preschool children who

participated in the mindfulness-based compassion program showed more improvement in social competence, while the control group displayed more selfish behaviours over time. Moreno Gomez and Cejudo (2018), on the other hand, found that the mindfulness-based social emotional learning program facilitated the psychosocial adjustment of 4-6 year old children, while significantly reducing externalized behaviour problems.

Given the philosophy of the Mindfulness Training Program, it is clear that through such programs make significant contributions to the development of children's skills of recognizing emotions, noticing the changes that emotions create in the body and responding calmly when faced with challenging emotions. Therefore, it is thought that programs based on the philosophy of mindfulness can be among the alternative programs to support emotional intelligence in children and that mindful practices that can be added to daily programs will play a functional role in increasing the effectiveness of preschool education programs. In light of these findings, it is suggested to use mindfulness-based training programs that can be adapted to daily education plans in preschool education institutions.

### **Author Contributions**

This study was produced from a doctoral thesis prepared at a state university. The first author of the study carried out the data collection, data analysis and reporting stages. The second author, who is the thesis advisor, gave ideas at all the stages of the article and played an active role in the article production process. Both authors contributed to the writing of the article and read and approved the final version of the study.

### **Ethics Committee**

This study was carried out with the approval decision of the Ethics Committee of Gazi University (Protocol No. 2021/627) at the meeting numbered 09, dated 18.05.2021.

### **Conflicts of Interest**

The authors declare that there is no conflict of interest with any institution or person within the scope of the study.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

