

ÖZ-MERHAMET YOLUYLA SİBER ZORBALIĞI ÖNLEME ÜZERİNE

Eşref NAS

Dr. Öğretim Üyesi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır, Türkiye
esrefnasx@gmail.com
Orcid ID: 0000-0002-4524-9534

Makale Geliş Tarihi: 06/08/2024

Makale Kabul Tarihi: 16/06/2025

Makale Türü: Derleme Makalesi

Atıf: Nas, E. (2025). Öz-merhamet yoluyla siber zorbalığı önleme üzerine. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(55), 58-75

Öz

Bu çalışmada, siber zorbalık hakkında genel bir farkındalık oluşturulması ve siber zorbalıkla başa çıkma noktasında öz-merhametin önemli rolünün ele alınması amaçlanmıştır. Çalışma yöntemsel olarak sistematik derleme şeklinde gerçekleştirilmiştir. Sistematik derleme belirli bir konunun kavramsal çerçevede ve kuramsal bağlamda ele alınmasıyla yapılan bir değerlendirme çalışmasıdır. Dolayısıyla bu çalışmada öncelikle siber zorbalık kavramı ele alınmış ve siber zorbalığı önlemeye yönelik ortaya konulan çalışmalara değinilmiştir. Ardından siber zorbalık ve öz-merhamet kavramları birlikte ele alınarak alanyazındaki araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca öz-merhamet geliştirmeye yönelik mevcut uygulamalar sunulmuştur. Son olarak öz-merhametin siber zorbalığa karşı önleyici bir faktör olması açısından genel bir değerlendirme yapılmış ve bu bağlamda birtakım önerilerde bulunulmuştur. Yapılan değerlendirme sonucunda siber zorbalığın küresel çapta bir sorun haline geldiği ve bu sorunun azaltılması ve önlenmesi noktasında bazı çözüm arayışlarının ortaya konulduğu anlaşılmıştır. Siber zorbalığı önleme açısından öz-merhametin etkili bir faktör olduğu görülmüştür. Sonuç olarak siber zorbalığı azaltma ve engelleme sürecinde bireylere öz-merhamet eğitiminin verilmesi gerektiği önerisi ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Siber zorbalık, siber mağduriyet, öz-merhamet, müdahale eğitimi

ON CYBERBULLYING PREVENTION THROUGH SELF-COMPASSION

Abstract

In this study, it is aimed to provide a general awareness about cyberbullying and to address the important role of self-compassion in coping with cyberbullying. Methodologically, the study was conducted as a systematic review. Systematic review is an evaluation study conducted by addressing a specific issue in a conceptual framework and theoretical context. Therefore, in this study, firstly, the concept of cyberbullying was discussed and the studies put forward to prevent cyberbullying were mentioned. Then, the concepts of cyberbullying and self-compassion were discussed together and the studies in the literature were included. In addition, existing practices for developing self-compassion are presented. Finally, a general evaluation was made in terms of self-compassion as a preventive factor against cyberbullying and some suggestions were made in this context. As a result of the evaluation, it was understood that cyberbullying has become a

global problem and some solutions have been sought to reduce and prevent this problem. Self-compassion was found to be an effective factor in terms of preventing cyberbullying. As a result, it was suggested that self-compassion training should be given to individuals in the process of reducing and preventing cyberbullying.

Keywords: Cyberbullying, cyber victimization, self-compassion, intervention training

Giriş

Siber zorbalık, dünya çapında bir sorun haline gelmiştir. OECD ülkelerinde politikalar ortaya konulurken siber zorbalığa yer verilmiştir (OECD, 2023). Yakın zamanda yapılan araştırmalarda İtalya, İngiltere, Portekiz, Almanya, Yunanistan, İzlanda, Romanya, Hollanda, Polonya ve İspanya gibi ülkelerde siber zorbalığın yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir (Athanasίου vd., 2018; Jaskulska vd., 2022). Çin ve Vietnam gibi Asya ülkelerinde gerçekleştirilen çalışmalarda siber zorbalığın yaygınlaştığı vurgulanmıştır (Jin vd., 2023; Ngo vd., 2021; Zhou, 2021; Zhu vd., 2021). Birleşik Arap Emirlikleri (Abaido, 2020), Nijerya (Olumide vd., 2016) ve Gana (Sam vd., 2019) gibi ülkelerde siber zorbalığın olumsuz yönleri üzerinde durulmuştur. Türkiye Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nun 2023 yılında yayınladığı bültende, siber zorbalık konusu ele alınarak siber zorbalığın gerçek hayatta çocuklar üzerindeki etkilerine dikkat çekilmiştir. Bütün bu çalışmalar, siber zorbalığın küresel çapta pek çok ülkede temel bir kaygıya dönüştüğünü göstermektedir. Ayrıca COVID-19 salgınının küresel bir tecride sebep olması ve dünya çapında okulların kapanması nedeniyle eğitim kurumları çevrimiçi öğrenime geçince, dünya çapında milyonlarca ergen, siber zorbalığın mağduru olma tehlikesiyle baş başa kalmıştır (Repo vd., 2022; UNICEF, 2023a).

Bu çalışmada, son yıllarda artış gösteren ve özellikle de ergenler arasında ciddi sorunlara yol açan siber zorbalık hakkında genel bir farkındalık oluşturulması ve bu konuda farklı bir çözüm ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında öncelikle siber zorbalıktan bahsedilmiş ve siber zorbalığı önleme çalışmalarına değinilmiştir. Ardından siber zorbalık ve öz-merhamet kavramları birlikte ele alınarak alanyazındaki araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca öz-merhamet geliştirmeye yönelik mevcut uygulamalar sunulmuştur. Son olarak öz-merhametin siber zorbalığı önleme açısından genel değerlendirmesi yapılmış ve bu bağlamda bazı önerilerde bulunulmuştur.

Siber Zorbalık

Zorbalık, fiziksel veya sosyal açıdan güçlü konumda olan bir bireyin kendisinden daha zayıf ve güçsüz durumda olan bireye karşı baskı kurması, acımasızca davranması ve istismara varacak şekilde kötülük yapmasıdır (Rigby, 2007). Siber zorbalık ise sanal/dijital ortamda gerçekleşen zorbalıktır. Siber zorbalık, teknolojik araçlar kullanılarak bir başkasına zarar vermeyi içeren (Nixon, 2014) ve çoğunlukla hedef alınan kişilerin kızdırılması, utandırılması, aşağılanması, ötekileştirilmesi, tehdit edilmesi, korkutulması ve rencide edilmesi şeklinde ortaya çıkan olumsuz davranışlardır (UNICEF, 2023b). Siber zorbalığın yaşandığı olaylarda tıpkı zorbalıkta olduğu gibi üç ayrı gruptan (zorba, mağdur ve izleyici) bahsedilmektedir. Zorbalığı uygulayan birey, siber zorba olarak bilinmektedir. Zorbalığa maruz kalan birey, siber mağdur şeklinde kaydedilmektedir. İzleyici ise genelde olaya tanıklık eden ve doğrudan müdahil olmayan kişidir (Tanrıku ve Erdur-Baker, 2021).

Siber zorbalık çeşitleri, alanyazında farklı şekillerde ele alınmıştır. Genel olarak incelendiğinde siber zorbalığın çevrimiçi/sanal kavga, etiketleme, iftira, zarar verme, sahte hesap oluşturma, başkasına ait verileri ve bilgileri izinsiz kullanma, dışlama, tehdit, hakaret, sanal şantaj

ve taciz gibi şekillerde ortaya çıktığı belirtilmektedir (Yaman vd., 2011). Siber zorbalık sonucunda ortaya çıkan bu durumlar genelde farklı teknolojik araçlarla, uygulamalarla ve yollarla gerçekleşebilmektedir. Bazen anlık mesajlarla, telefon kullanılarak, sohbet (chat) odaları ve e-posta yoluyla siber zorbalık yaşanabilirken bazen de sosyal medya, internet siteleri, çevrimiçi oyunlar, bloglar ve forumlar üzerinden siber zorbalık meydana gelebilmektedir (Bhat, 2008; Sayar, 2006; Williard, 2007; Yaman vd., 2011).

Siber zorbalığın ortaya çıkışı ve nedenleri konusunda alanyazında farklı kuramsal açıklamalara yer verildiği anlaşılmaktadır (Akgül, 2020). Sosyal Ekolojik Kuram (Espelage vd., 2013) bireylerin siber zorbalığa eğilimlerinin nedenleri arasında içinde bulunan sosyokültürel dinamikleri ve ekosistemin etkisini ileri sürmektedir. Çevrimiçi Umursamazlık Etkisi (Suler, 2004) siber zorbalığın nedenini online ortamlarda içsel sansürün azalmasına bağlamaktadır. Genel Saldırganlık Kuramı (Kowalski vd., 2014) bireylerin demografik özelliklerini, psikolojik durumlarını ve sahip oldukları sosyal destek ağını siber zorbalığın önemli nedenleri arasında görmektedir. Gerekçelendirilmiş Eylem Kuramı ve Planlanmış Davranış Kuramı (Tokunaga, 2010) siber zorbalığın ortaya çıkmasında tutumların, normların ve algılanan toplumsal baskıların etkisine dikkat çekmektedir. Barlett ve Gentile'in Siber Zorbalık Modeli (Barlett ve Gentile, 2012) siber zorbalık açısından çevrimiçi ortamın özellikleri, siber zorbalığın öğrenilmiş sonuçları ve tüm bunlar sonucunda oluşan tutumları ön plana çıkarmaktadır. Genel Gerginlik Kuramı (Paez, 2018) bireylerin engellenmesi, kayıplar ve başarısızlık yaşaması siber zorbalık açısından önemli etkenler olarak görmektedir. Rutin Aktiviteler Kuramı (Marcum vd., 2010) siber zorbalığın gelişmesinde suça karışmış olmak, hedefsizlik/amaçsızlık ve risklere karşı korunmasızlık gibi durumların etkili olabileceğini ileri sürmektedir. Üç I Kuramı (Wong vd., 2018) ise siber zorbalık noktasında kıskırtıcı, itici ve engelleyici faktörlerin önemli nedenler olduğunu belirtmektedir.

Her ne kadar küçük yaşta çocuklarda ve yetişkinlerde görülebildiği belirtilse de özellikle ergenlik çağındaki ortaokul ve lise öğrencileri arasında daha çok gerçekleşmektedir. Bu durumun ergenlik dönemindeki birtakım bilişsel ve fiziksel özelliklerden kaynaklandığı söylenebilir (Burnukara, 2009; Eroğlu ve Peker, 2015; Yılmaz, 2011). Yapılan araştırmalarda siber zorbalık sonucunda kurban/mağdur durumundaki kişilerin zihinsel, duygusal ve toplumsal alanda önemli düzeyde zarar gördüğü belirtilmektedir. Psikososyal sorunları bulunan, akran ilişkilerinde zayıf olan, sürekli yalnız kalan ve düşük öz-saygılı bireylerin siber mağduriyet yaşama ihtimalinden bahsedilmektedir (Campfield, 2008). Çalışmalarda siber mağduriyet yaşayan ergenlerin ruh sağlığının tehlikede olduğuna dikkat çekilmektedir. Siber mağdur ergenlerde özgüven eksikliği, intihar düşüncesi, düşük akademik performans ve beslenme sorunları ortaya çıkabilmektedir (Extremere vd., 2018; Ferrara vd., 2018; Kumar ve Goldstein, 2020; Wang vd., 2022). Diğer zorbalık türlerinde olduğu gibi siber zorbalığın da büyük ölçüde yalnızlığa, kaygıya ve depresyona neden olduğuna dair sonuçlar bulunmaktadır (Gohal vd., 2023). Siber mağdur bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları giderek kötüleşirken bu bireylerde yaşanan süreçten dolayı intihara eğilim de artabilmektedir. Bunun yanı sıra siber zorbalık failleri de çeşitli risklerle ve tehlikelerle karşı karşıya kalmaktadır. Araştırmalar gösteriyor ki, siber zorbalılar genellikle madde kullanımı, saldırganlık, tehlikeli alet kullanımı, okul devamsızlığı, akademik başarısızlık ve suç eğilimi gibi konularda siber mağdurlardan daha fazla sorun yaşamaktadır (Nixon, 2014; Sraabstein ve Piazza, 2008).

Zorbalığın her türlü bilişsel, sosyal, fiziksel ve duygusal tahribatlar oluşturabilmektedir. Can sıkıntısı, üzümlük hali, korku, kaygı, depresyon, düşük özgüven ve benlik saygısı, davranışsal sorunlar, okul başarısızlığı ve öz-kıyım gibi olumsuz sonuçlar, çocukların yaşayabileceği zorluklardan birkaçıdır (Kowalski vd., 2018; Ybarra ve Mitchell, 2007). Ancak siber zorbalığın olumsuz etkisi diğer zorbalık türlerine oranla daha fazla görülebilmektedir. Çünkü çoğu zaman

akranlar arasında görülen ve tespiti daha kolay olan fiziksel ve duygusal zorbalığın tersine, siber zorbalık pek çok durumda ve zamanda ortaya çıkabilmektedir. Siber zorbalık içeren eylemler, dijital platformlarda farklı bireylere, farklı zamanlarda tekrarlanabilmekte; dolayısıyla siber zorbalığın etkisi uzun süre devam edebilmektedir (Williard, 2007). Okul içinde veya dışında meydana geldiği gibi, gündüz ya da gece vakitlerinde de gerçekleşebilmektedir. Bu yüzden siber mağdur bireyler daha fazla acı çekebilmekte ve sorun yaşayabilmektedir. Ayrıca siber mağdurların yaşadığı sorunlar kronik hale gelerek kimi zaman yaşam boyu sürebilmektedir (Tokunaga, 2010).

Siber zorbalığın ergenlerde oluşturduğu olumsuz sonuçlar ve zararlar nedeniyle birtakım önleyici ve müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulmuştur. Bu konudaki çalışmaların başta ailelere yönelik olmakla birlikte, günümüzde okullardan toplumun diğer kurumlarına kadar her alanda gerçekleşmesi gerekli görülmektedir. Bu doğrultuda ebeveynlerde farkındalık oluşturulması yoluyla ergenlerin sanal ortamlarda karşılaşabileceği olası tehlikelerden korunmaları sağlanabilir (Manap, 2020). Birtakım denetimlerle siber zorbalığın ve mağduriyetin önüne geçilmeye çalışılabilir (Wade ve Beran, 2011). Bununla birlikte zorbalığın yaşandığı eğitim kurumları dikkate alındığında, bilinçli teknoloji kullanımı noktasında okullara da büyük bir görev düştüğü belirtilebilir. Bu anlamda eğitsel faaliyetler içinde siber zorbalığı önleyici etkilere yer verilebilir. Okullarda uygulanabilecek çeşitli müdahale ve eğitim programları sayesinde zorbalık eylemlerinin önüne geçilebilir (Aydemir, 2018).

Siber Zorbalığı Önleme Çalışmaları

Siber zorbalığın önlenmesine yönelik birtakım çalışmaların gerçekleştirildiği, mevcut faaliyetlerin istenildiği düzeyde olumlu neticeler sağlamadığı ve bu yüzden ilgili alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir (Nixon, 2014; Young vd., 2017). Siber zorbalığı önleme noktasında iki kavram üzerinde durulmaktadır: farkındalık ve başa çıkma stratejileri. Zorbalıkla mücadele anlamında ya geleneksel olarak krize müdahale şeklinde bir yol takip edilmiş ya da zorbalık konusunda farkındalık oluşturulması temel alınmıştır (Yurdakul ve Ayhan, 2023). Örneğin Kartal ve Bilgin (2007) tarafından Okulu Zorbalıktan Arındırma Programı adında zorbalık karşıtı bir program geliştirilmiştir. Son yıllarda ise zorbalık, saldırganlık ve şiddeti önleme bağlamında üçüncü bir yönetime başvurulmuştur. Bu yöntemde zorbalıkla ilgili farkındalık oluşturulmasının yanı sıra psiko-sosyo-eğitsel uygulamalar yoluyla ergenlerde başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Örneğin, Boyacı'nın (2015) hazırladığı Hoşgörü Eğilimi Geliştirme Programı'nın akran zorbalığını önlemede etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Peker ve İskender'in (2013) yaptıkları çalışmada siber zorbalığı önlemeye yönelik uygulanan psiko-eğitim programının siber zorbalık içeren davranışların azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür.

Ergenlerin ve çocukların siber zorbalıktan korunması açısından ailelerin, okul personellerinin ve bizzat gençlerin sağlıklı ve işlevsel bir şekilde bilgilendirilmesi genelde bilindik bir tedbir olarak düşünülmektedir. Siber zorbalığın meydana gelmemesi açısından herkesin zorbalık ve mağduriyetin ne olduğu, neye sebep olduğu, kimlerin risk altında olduğu gibi durumların farkında olması ve bunlarla başa çıkması konusunda farkındalık sahibi olması önemlidir. Bu bağlamda gerekli görülen farkındalık eğitimleri verilmeli ve başa çıkma becerilerin geliştirilmesine yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır. Ancak sadece bilgilendirmenin yeteri kadar etkili olamayacağı da dikkate alınmalıdır. Nitekim önleyici çalışmaların gerçekten de gerekli olduğu bilinmesine rağmen, maalesef siber zorbalıkla ilişkili problemlerin üstesinden nasıl gelineceği hususunda daha fazla müdahalelere gereksinim duyulmaktadır (Espelage ve Hong, 2017). Siber mağdurların siber zorbalardan nasıl korunacağına dikkat çeken Smith ve arkadaşları (2008), zorbalardan gelen mesajların engellenmesi, bunlardan kaçınılması ve ayrıca bu tür vakaların rapor edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Pennell ve arkadaşları (2020) ise siber

zorbalığın önlenmesi açısından toplumsal düzeyde bir girişim gerçekleşmesi gerektiğine dikkat çekmişlerdir. Araştırmalarda siber zorbalıkla başa çıkma hususunda çeşitli stratejiler ortaya koyulmuştur. Bu anlamda önlem olarak başa çıkma, tepki vererek başa çıkma (Parris vd., 2012), duygusal başa çıkma (Völlink ve diğerleri, 2013), başkasına anlatarak başa çıkma (Patchin ve Hinduja, 2006), aktif, dışsal ve kaçınmacı başa çıkma (Altundağ ve Ayas, 2018) gibi stratejilerden bahsedilmiştir. Başa çıkma stratejileri dışında bir de farkındalık eğitimlerine yer verilmesine dikkat çekilmiştir. Bu durum ise başta okullar olmak üzere toplumu etkileyen birçok kurumda önleyici çalışmaların ortaya koyulması gerektiğini akla getirmektedir. Berber Çelik ve arkadaşları (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada uygulanan değer odaklı programın ergen bireylerin siber zorbalıkla alakalı duyarlılıklarını ve başa çıkma düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aydemir (2018) tarafından yapılan çalışmada, okul zorbalığını önleme amacıyla uygulanan Merhamet Devrimi isimli eğitim programının öğrencilerin zorbalık eğilimlerini azalttığı saptanmıştır. Bu yüzden okullar ve eğitim programı bazında düşünülerek siber zorbalığa karşı tedbirlerin sağlanması ve siber mağduriyetlerin engellenmesi açısından birtakım uygulamalara yer verilebilir. Siber zorbalık noktasında farkındalığın kazandırılması ve mağduriyet sonrası sağlıklı davranışların sergilenmesi, zorbalık olaylarının önlenmesi açısından etkili olabilir. Ayrıca, siber zorbalıkla ilgili duyarlılığı ve başa çıkma stratejilerini geliştirmede insani değerlerin rolü vurgulanmalıdır. Bu bağlamda, öz-merhamet eğitiminin eğitim kurumlarında benimsenmesi, bu alandaki farkındalığı artırmak için kritik öneme sahiptir. Eğitim programlarına öz-merhamet eğitimlerinin dâhil edilmesi ve bu eğitimlerin pratiğe aktarılması, siber zorbalıkla mücadelede etkili bir önleyici strateji olarak değerlendirilmektedir (Çelik vd., 2023).

Siber Zorbalık ve Öz-merhamet

Öz-merhamet (self-compassion), genel olarak zor zamanlarda bireyin kendine yönelik nazik olması ve anlayışlı bir tavır takınması şeklinde tanımlanır (Kotera vd., 2022). Bu kavram üç bileşenden oluşmaktadır: (a) kişinin kendini aşırı derecede yargılayıcı olması yerine kendine karşı nazik bir tutum sergilemesi; (b) kişinin sorun yaşadığı süreçlerde kendini her şeyden ve herkesten izole etmesi yerine başına gelenleri hayatın ve insan olmanın bir özelliği şeklinde kabul ederek ortak insanlığa (common humanity) inanması; (c) kişinin yaşadığı sıkıntılarla kendini aşırı özdeşleştirilmesi yerine bilinçli farkındalık geliştirmesidir (Kotera vd., 2022; Raes vd., 2011). Öz-merhamet yaşamda acı veya ıstırap gibi zorluklarla karşılaşıldığında, koşullar kötüye gittiğinde, yetersizlikler, hatalar ve başarısızlıklar ortaya çıktığında bireyin kendine merhamet duyabilmesi, anlayış gösterebilmesi ve nazik davranabilmesidir (Bluth ve Blanton, 2014; Neff, 2023). Araştırmalarda öz-merhamet ve öz-merhamet eğitiminin anksiyete, stres ve depresyon gibi sorunlardan şikâyetçi olan bireyler için olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Ferrari vd., 2019; Marsh vd., 2018). Bütün bu veriler ise hem siber zorbaya hem de mağdura öz-merhamet eğitiminin sağlanmasının faydalı sonuçlar verebileceğini düşündürmektedir.

Siber mağdurlar korku, endişe, çaresizlik ve öfke gibi durumları deneyimlerken aynı zamanda yaşadıkları zor süreç nedeniyle kendilerini izole edebilmektedir. Çoğu zaman mağdurlar yalnız kalmayı tercih edebilmekte, yaşadıklarını kimseye anlat(a)mamakta, psikolojik açıdan tahripkâr bir durumla karşı karşıya kalabilmekte ve hatta intihara varan düşünceler ve girişimler ortaya çıkabilmektedir (Nixon, 2014). Bütün bu olumsuz ve zarar verici durumlarla başa çıkabilmede öz-merhamet etkili bir faktör olabilir. Çünkü öz-merhamet sayesinde bireyler kendilerini sosyal yaşamdan ayrı tutarak izole etmek yerine, yardım arayışına girebilmektedir. Öz-merhametli olmak, bireyin zorluklar ve acılar karşısında daha dayanıklı olmasını, acı veren olaylara daha sağlıklı tepkiler vermesini ve sıkıntılı yaşantılarla daha işlevsel bir biçimde baş etmesini sağlayabilmektedir (Neff vd., 2007). Nitekim alanyazın incelendiğinde öz-merhametin

Fayda sağlayıcı etkilerine dair bulguların olduğu görülmektedir. Egan ve arkadaşlarının (2022) yaptıkları araştırmada öz-merhametin stres, kaygı ve depresyon açısından etkili olduğu bulunmuş ve öz-merhameti yüksek olan ergenlerin daha düşük düzeyde kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiği anlaşılmıştır. Wu ve Zhang (2023) tarafından yapılan çalışmada, öz-merhametin siber zorbalığın etkisinin azaltılmasında önemli rol oynadığı görülmüştür. Neff ve McGehee'nin (2010) yaptıkları araştırmada ergenlerin iyi oluşlarını yordamada öz-merhametin önemli bir faktör olduğu saptanmıştır. Deneyisel desende gerçekleştirilen bir araştırmada (Teale Sapach vd., 2023), öz-merhametin sosyal anksiyete bozukluğunun semptomlarını azaltıp azaltmadığının ortaya konulması için Öz-merhamet Eğitim Programı uygulanmış ve araştırma sonucunda öz-merhamet eğitiminin psikolojik sağlığın iyileştirilmesi açısından umut verici olduğu ileri sürülmüştür.

Nas'ın (2021) tez çalışmasında geliştirip uyguladığı Çocuk ve Ergenlere Yönelik Merhamet Temelli Eğitim Programı'nın ergenlerde hem başkalarına merhameti hem de öz-merhameti arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda ilgili programın ergenlerde öz-merhameti geliştirdiği gibi siber zorbalığa eğilimi de azaltabileceği belirtilebilir. Bunun yanı sıra öz-merhamet aracılığıyla siber mağduriyetin depresyon ve kaygı üzerindeki etkisinin azalabildiği belirtilmiştir (Chu ve diğerleri, 2018). Sinclair ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada, öz-merhametin yer aldığı terapötik müdahalelerin duygudurum açısından olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Neff ve Germer'in (2013) araştırmasında Öz-merhametli Farkındalık Programı uygulanmış ve programın hem başkalarına hem de kendine merhamet göstermeyi arttırmada etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kim ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada katılımcılara Öz-merhamet Eğitimi sunulurken kalp atış hızı değişkenliği incelenmiş ve tehditle ilişkili sinir ağlarının azaldığı bulunmuştur. Sonuç olarak öz-merhametin olumsuz ve acı deneyimlerle baş etme üzerindeki etkisi birçok araştırma sonucunda tespit edilmiştir (Chen ve Zhu, 2022).

Öz-merhametin siber mağdur bireylere fayda sağlayıcı etkisinin bulunduğu dair araştırmalar da mevcuttur. Chu ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları araştırmada, siber mağdurlarda anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkide umutsuzluğun kısmi aracı rolünün bulunduğu görülmüştür. Ayrıca öz-merhametin, umutsuzluğun aracılık etkisini azalttığı gözlemlenmiştir. Diğer bir ifadeyle öz-merhameti yüksek bireylerde umut düzeyi de yükselebilmektedir ve bu durum ise siber mağdur bireylerin kaygı ve depresyon belirtilerini azaltabilmektedir. Başka bir çalışmaya göre siber mağduriyet ile öz-merhamet arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bildirilmekte ve öz-merhameti yüksek bireylerin siber mağduriyete daha az maruz kalacağı öngörülmektedir (Gonynor, 2016).

Öz-merhamet eğitiminin amaçlarından biri, siber zorbalarının empati duygusu geliştirmelerini sağlamaktır. Öz-merhametli bireylerde empati duygusu daha yüksek düzeyde olabilmektedir (Centeno, 2020). Bu anlamda öz-merhametin geliştirilmesi sonucunda siber zorbaların mağdurlara karşı empati duyguları geliştirilebilir. Bu şekilde zorbalar, diğer insanlara verdikleri zararı dikkate alabilirler ve başkalarına saldırmayı bırakabilirler (Auriemma vd., 2020; Balakrishnan ve Fernandez, 2018). Topçu ve Erdur-Baker (2012) tarafından ergenlerle yapılan araştırmada, empati düzeyi düşük olan ergenlerin siber zorbalığa karışma riskinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Çalışmada empatinin ergenlerin siber zorbalığa katılımını etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucundan hareketle, gelecekteki önleme ve müdahale çabalarının ergenlerin duygusal ve bilişsel empatilerini geliştirmeye yönelik olması gerektiği vurgulanmıştır. Bu anlamda siber zorbalar, öz-merhamet eğitiminden faydalandığında başkalarının kendilerine karşı nazik olmasını istedikleri gibi, onlar da başkalarına karşı nezaketli olmayı öğrenebilirler. Öz-merhamet eğitimi, bireyin kendine karşı merhametli bir duruş sergileyerek yaşadığı olumsuz duygulara tahammül etmesine yardımcı olabilir (Gilbert, 2017;

Klimecki vd., 2014; Leiberg vd., 2011).

Öz-merhamet eğitimi, pozitif duygulanımı artırabilir ve depresif semptomların düzeylerini düşürebilir (Sommers-Spijkerman vd., 2018). Ayrıca öz-eleştiri ve mükemmeliyetçilik gibi genellikle kendine zarar vermayla ilişkilendirilen özelliklerin olumsuz etkisini azaltmada öz-merhamet önemli bir role sahip olabilir (O'Connor ve Kirtley, 2018; O'Connor ve Nock, 2014). Sonuç olarak siber mağdurlarına yönelik önleme ve müdahale programlarında empati, merhamet ve öz-merhamet çalışmalarına yer verilmesi sonucunda siber mağdurlarının deneyimledikleri acılar ve rahatsızlıklar azalmaya başlayabilir ve iyi oluş düzeylerinde artış gerçekleşebilir (Ramos Salazar vd., 2020).

Öz-merhamet Geliştirmeye Yönelik Örnek Uygulamalar

Alanyazında öz-merhamet geliştirmeye yönelik uygulamaların mevcut olduğu görülmektedir. Wilson ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları derleme çalışmasında öz-merhameti artırmayı amaçlayan müdahalelerin etkisi değerlendirilmiştir. Özellikle deneysel müdahale süreçlerinde öz-merhametin başarılı bir şekilde artış gösterdiği belirtilmiş ve öz-merhametin çeşitli terapilerle, eğitimlerle, egzersizlerle ve müdahalelerle değiştirilebileceği ifade edilmiştir.

Literatür incelendiğinde öz-merhametle ilişkili müdahalelerin mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Merhamet-Odaklı Terapi ve Öz-merhamete Dayalı Farkındalık Programı bu konudaki önemli uygulamalar arasında yer almaktadır. Ayrıca Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Merhamet Geliştirme Eğitimi, Bilişsel-Temelli Merhamet Eğitimi, Farkındalık-Temelli Nüksetmeyi Önleme, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Diyalektik Davranışçı Terapi gibi birçok müdahale türleri bulunmaktadır (Gerbarg vd., 2017; Kirby, 2017; Wilson vd., 2018).

Merhamet Odaklı Terapi (MOT), öz-merhameti geliştirmeyi en açık şekilde amaçlayan müdahaledir. Bu terapi, yüksek düzeyde öz-eleştiri ve utanç yaşayan kişiler için geliştirilmiştir (Gilbert ve Proctor, 2006). MOT sürecinde öz-merhametli meditasyon, imgeleme, mektup yazma ve rol yapma gibi bir dizi teknik kullanılmaktadır (Gilbert, 2009). Öz-merhametli farkındalık terapisi ile paralel egzersizlere yer verilmektedir (Neff ve Germer, 2013). Konuyla ilgili yapılan bir meta-analizde MOT'un öz-merhameti artırmaya katkı sağladığı belirtilmektedir (Kirby vd., 2017).

Neff ve Germer'in (2013) geliştirdiği Öz-merhametli Farkındalık Programı (ÖMFP), bireyin kendisine yönelik merhametini artırmak ve öz-merhamete dayalı eylemlerde bulunmasını kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. ÖMFP kişilerde farkındalığı arttırarak öz-merhametli olmalarını sağlamaktadır (Germer ve Neff, 2019). Merhamet Geliştirme Eğitimi ise kişilerin hem kendilerine hem diğerlerine hem de başka canlılara merhametli olmalarını arttırmayı amaçlamaktadır (Goldin ve Jazaieri, 2017). Bununla birlikte Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) de öz-merhametle ilişkilendirilen bir müdahaledir. DDT el kitabında yer alan birtakım alıştırmalarla öz-merhametin geliştirilmesi amaçlandığı belirtilmiştir (Linehan, 1993). Ayrıca öz-merhamet geliştirmeye yönelik uygulanan bir çalışma da Bilişsel-Temelli Merhamet Eğitimi'dir (Pace vd., 2013). Bu eğitim kapsamında bireylerin duygusal farkındalık, öz-merhamet ve empati gibi becerilerinin geliştirilmesi esas alınmıştır (Ozawa-de Silva ve Dodson-Lavelle, 2011).

Öz-merhamet kavramı, Kabul ve Kararlılık Terapisinde (KKT) önemli bir yer tutan psikolojik esneklik modeliyle ilişkili görülmektedir (Yadavaia vd., 2014). KKT perspektifi içindeki en önemli kavram, psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, birbiriyle ilişkili olan altı öğeyi içermektedir. Temelini KKT'den alan bu öğeler kabul, değişime kararlılık, şimdiye odaklanma, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma ve değerlerden oluşmaktadır (Bond vd., 2006; Harris, 2007, 2009; Hayes vd., 2006; İzgiman, 2014; Louma vd., 2010). KKT'ye göre bu öğeler psikolojik esnekliğin artmasında

ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. KKT çerçevesinde vurgulanan ve önemsenen psikolojik esneklik ile öz-merhamet kavramları arasında birçok benzerlik bulunmaktadır. Örneğin, KKT’de bireyin acı verici deneyimlerini ve sıkıntılı süreçlerini görmezlikten gelmesi yerine kabul etmeye yanaşması (Harris, 2009), derin bir öz-merhamet duruşu ile gerçekleşebilmektedir.

Öz-merhamet kapsamında önemsenen ve bir baş etme stratejisi şeklinde vurgulanan öz-anlayış/öz-nezaketin (kişinin kendine anlayış ve nezaket geliştirmesi) gelişmesi için bireyin yaşadığı acılarla açık bir şekilde temasa geçmesi gerekmektedir. Bu da, zorlayıcı ve acı verici deneyimlerin farkında olup bu deneyimleri kabule hazır olmak demektir. Bu nedenle KKT müdahalesinin öz-merhameti geliştirmeye katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada (Yadavaia vd., 2014), KKT’ye dayalı bir müdahale programı uygulanmış ve programa dâhil olan katılımcılarda öz-merhamet ile psikolojik esnekliğin arttığı saptanmıştır. Ayrıca depresyon ve kaygı semptomlarında büyük düşüş gerçekleştiği anlaşılmıştır. Dolayısıyla öz-merhamet kavramının önemli psikolojik bir yapı ve etken olduğu ve KKT’nin temelini oluşturan kavramlarla öz-merhamet kavramının ilişkili olduğu ifade edilebilir ve KKT yaklaşımı kullanılarak öz-merhametin geliştirilebileceği belirtilebilir.

Değerlendirme, Sonuç ve Öneriler

Siber zorbalığın yarattığı zorluklar coğrafi sınırları aştığı ve herhangi bir ülkeye has bir özellik olmadığı anlaşılmaktadır. Bu zorluklarla başa çıkma hususunda çeşitli strateji ve müdahaleler ön plana çıkabilmektedir. Bu bağlamda siber zorbalığı önleme programlarının hem ebeveynlerin çocuklara destek olabilecek hem de çocukların öz-merhametlerini güçlendirebilecek şekilde tasarlanması gerektiği belirtilmektedir (Chen ve Zhu, 2022). Bu anlamda eğitim kurumları aracılığıyla ebeveynlere gerekli desteğin sağlanması önemli görülmektedir (Griffiths ve Kuss, 2023). Dolayısıyla siber zorbalığın önlenmesine ve müdahalesine yönelik kapsamlı, okul temelli programlara güçlü bir ihtiyaç olduğu belirtilebilir (Nixon, 2014). Bu faaliyetlerden biri de öz-merhamet eğitimi olarak düşünülebilir (Neff vd., 2007).

Öz-merhamet eğitimi, bireyler zor duygularla veya olaylarla başa çıkmaya çalışırken kendilerine karşı aşırı eleştirel olmak yerine merhametli bir yaklaşım içinde olmasını sağlayan eğitimidir. Eğitim süreci, farkındalık oluşturmaya temel alan seminerler şeklinde gerçekleşebildiği gibi birkaç oturum halinde ve modüller şeklinde de sunulabilmektedir. Araştırma bulgularında, öz-merhametin ergenlerin ruh ve zihin sağlığına, sosyal ilişkilerine ve akademik süreçlerine olumlu katkıda bulunduğu dair veriler yer almaktadır (Neff vd., 2007; O'Connor ve Nock, 2014). Öz-merhameti yüksek düzeyde seyreden ergenlerde anksiyete, depresyon, intihara eğilim, beslenme problemleri ve duygu-duruma dayalı rahatsızlıklar gibi negatif ruh hallerinin daha az hasarla atlatılabildiği anlaşılmaktadır (Ferrari vd., 2019; Marsh vd., 2018). Ayrıca öz-merhamet eğitimleri aracılığıyla ergenlerde şiddet, saldırganlık ve siber zorbalık gibi olayların azaltılabileceği ve önlenebileceği öngörülmektedir (Gonynor, 2016; Ramos Salazar vd., 2020). Öz-merhametin psiko-sosyal açıdan fayda sağlayıcı etkisi dikkate alındığında eğitim kurumlarında süreklilik arz edecek şekilde işlenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çocuk ve ergenlerde öz-merhametin geliştirilmesi sonucunda siber zorbalık azaltılabilir ve önlenir. Çünkü öz-merhamet siber zorbalığa maruz kalan bireyler açısından önemli bir koruyucu faktördür. Öz-merhamet sayesinde bireylerin psikolojik esneklikleri, duygusal dayanıklılıkları ve fiziksel dirençleri daha güçlü hale gelebilir. Siber mağdurlar, öz-merhametli olduklarında kendilerini aşırı eleştirmek, yargılamak ve kötülemek yerine öz-saygılarını koruyup kendilerine karşı daha anlayışlı ve duyarlı olabilir. Mağdurlar, siber zorbalıkla karşılaştıklarında

başkalarından destek ve yardım almak için cesaretlenebilir. Bununla birlikte siber zorbaların öz-merhamet geliştirmeleri de önemli bir fayda olarak düşünülebilir. Bu bağlamda siber zorbalar genel olarak merhamet duygusunu ve merhametli davranışları sergilemede deneyim kazandıkça başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilir ve empati kurarak işlevsel tepkiler ortaya koyabilir. Siber zorbalar öz-merhameti öğrendikçe öfke ve saldırganlık eğilimlerini daha fazla kontrol edebilir ve ayrıca kendilerine zarar vermeye dönük tutumlardan vazgeçebilir. Öz-merhamet geliştiren siber zorbalar hem kendilerine hem de başkalarına karşı merhametli, şefkatli, duyarlı ve anlayışlı olabilirler.

Öz-merhamet, başta öğrencilerin yararlanabileceği bir süreçle işlenebilir. Bu nedenle öz-merhametle ilişkili eğitim ve müdahale programları, okul müfredatına dâhil edilebilir. Bu şekilde öğrencilerin günlük yaşamlarında merhametli davranışları öğrenmeleri ve öz-merhamet geliştirmeleri sağlanabilir. Öz-merhametle ilgili sunulan eğitsel uygulamalara katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttırılabilir (Neff ve Knox, 2017; Neff, 2011). Bu yolla, öğrenciler siber zorbalığın olumsuz etkilerinden kendilerini korumak için sağlıklı başa çıkma stratejilerini öğrenebilir. Ayrıca bilinçli farkındalık sayesinde, siber mağdur öğrenciler yaşadıkları duygusal durumları daha sağlıklı, işlevsel ve dengeli bir biçimde yansıtarak deneyimleyebilir. Bu anlamda bilinçli farkındalık, her anımızı hissederek deneyimlemek ve içimizde olup bitenlerin farkında olup kendimizi yargılamadan bir tepki verebilmek şeklinde anlaşılabilir (van Gordon ve Shonin, 2020; Kabat-Zinn, 2003).

Son araştırmalara göre siber zorbalık ergenlerde daha fazla kaygı, yalnızlık, depresyon, intihar belirtilerine sebep olmaktadır (Deol ve Lashai, 2022; Maurya vd., 2022; Nixon, 2014; Skilbred-Fjeld vd., 2020). Bu nedenle ergenlerin yaşadığı kaygı ve depresyon belirtilerinin hafifletilmesi amacıyla öz-merhamet eğitiminin geliştirilmesi önerilmektedir (Egan vd., 2022). Ergenlerin zamanlarının çoğunu geçirdikleri okullarda öz-merhamete dayalı etkinliklerin gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir. Okul eğitim müfredatına öz-merhametin dahil edilmesinin yanı sıra öğretmen yetiştirme programlarına da entegre edilmesi faydalı bulunmaktadır. Okullarda merhamet odaklı eğitimci ve yönetici yaklaşımlarının benimsenmesi ve öz-merhamet eğitiminin uygulanması, hem okul liderlerinin kendilerine yönelik merhamet duygularını güçlendirir hem de öğrenci ve öğretmenler arasında merhametin yaygınlaşmasını teşvik edebilir (Coaston ve Lawrence, 2019; West, 2021). Bu şekilde öz-merhametin eğitim kurumlarına entegrasyonu ile bir merhamet kültürünün inşa edilebileceği söylenebilir.

Siber zorbalık sorununu çözmek amacıyla okullarda öz-merhamet odaklı eğitimlerin faydalı bir biçimde gerçekleştirilmesi noktasında paydaşlara ve politika yapıcılara öneriler sunulabilir. Hem siber zorbalığı önlemek hem de siber mağdurları korumak amacıyla öz-merhamet eğitimi yüz yüze sunulabildiği gibi çevrimiçi eğitim platformlarına da dâhil edilebilir (Uneno vd., 2022). Öz-merhamet eğitimi içeren etkinlikler hazırlanarak psiko-eğitim programları geliştirilebilir. Bu programlar içinde farkındalık, empati, öz-nezaket, öz-anlayış, öz-duyarlılık, ortak insanlık, duygu yönetimi, davranışsal kontrol gibi konulara yer verilebilir. Ayrıca söz konusu programlara çocuk ve ergenlerin gelişimsel süreçlerine ilişkin konular dâhil edilebilir.

Öz-merhamet eğitimi, okullardaki mevcut sağlık ve ruh sağlığı müfredatına entegre edilebilir. Öğretmen yetiştirme programları, eğitimcilerin öz-merhamet eğitimi sunabilmeleri için ihtiyaç duyulan bilgi ve becerilerle donatacak şekilde geliştirilebilir. Bunlar seminer, çalıştay ve çevrimiçi eğitim oturumlarını içerebilir. Siber zorbalığı önleme açısından öz-merhamet eğitiminin önemi vurgulanarak ebeveynler, öğretmenler ve okul yöneticileri için fayda sağlayıcı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Öz-merhamet eğitimi sunulurken okullar ve ruh sağlığı uzmanları arasında işbirliğinin gerçekleştirilmesi teşvik edilebilir. Şiddetle/zorbalıkla mücadele programlarına resmi birimlerce entegre edilmesini sağlamak için öz-merhamet eğitimi okul politikalarına dahil

edilebilir. Okullarda öz-merhamet eğitiminin uygulanmasına destek toplamak amacıyla çeşitli topluluk ve kuruluşlarla işbirliği yapılabilir. Bu işbirliğini ve destek ağını geliştirmek için ruh sağlığı çalışanlarından, sağlık kuruluşlarından, yerel eğitim kurumlarından ve ailelerden destek alınabilir. Öz-merhamet eğitiminin sağlıklı ve verimli bir şekilde gerçekleşip gerçekleşmediğinin belirlenebilmesi amacıyla değerlendirme ve izleme protokolleri oluşturulabilir. Bu amaçla öğrenci geribildirimleri alınabilir ve öğretmenlerden dönütler toplanabilir. Öz-merhamet eğitime dayanan programların etkililiği, araştırma süreçleriyle değerlendirilebilir. Araştırma bulguları, eğitim sürecini iyileştirmek ve geliştirmek için kullanılabilir (Aledeh vd., 2024).

Kaynakça

- Abaido, G. M. (2020). Cyberbullying on social media platforms among university students in the United Arab Emirates. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 407–420. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1669059>
- Akgül, G. (2020). Siber zorbalığın nedenleri üzerine kuramsal açıklamalar. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 149-167.
- Aledeh, M., Sokan-Adeaga, A. A., Adam, H., Aledeh, S. ve Kotera, Y. (2024). Suggesting self-compassion training in schools to stop cyberbullying: A narrative review. *Discover Psychology*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00110-5>
- Altundağ, Y. ve Ayas, T. (2018). Öğretmenler için sanal zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 84-92. <https://doi.org/10.5455/apd.292158>
- Athanasiou, K., Melegkovits, E., Andrie, E. K., Magoulas, C., Tzavara, C. K., Richardson, C., Greydanus, D., Tsolia, M. ve Tsitsika, A. (2018). Cross-national aspects of cyberbullying victimization among 14–17-year-old adolescents across seven European countries. *BMC Public Health*. 18(1), 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5682-4>
- Auriemma, V., Iorio, G., Roberti, G. ve Morese, R. (2020). Cyberbullying and empathy in the age of hyperconnection: An interdisciplinary approach. *Frontiers in Sociology*, 5, 551881. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.551881>
- Aydemir, F. (2018). Okul zorbalığını önlemede merhamet devrimi. *Turkish Studies*, 13(27), 143-162. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13919>
- Balakrishnan, V. ve Fernandez, T. (2018). Self-esteem, empathy and their impacts on cyberbullying among young adults. *Telemat Inform*, 35(7), 2028–2037. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.07.006>
- Barlett, C. P. ve Gentile, D. A. (2012). Attacking others online: The formation of cyberbullying in late adolescence. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 123-135.
- Berber Çelik, Ç., Hacıoğlu, S. ve Terzi, H. (2023). İnsani değer yönelimli siber zorbalık psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 21(46), 347-375. <https://doi.org/10.34234/ded.1295628>
- Bhat, C. (2008). Cyber bullying: Overview and strategies for school counsellors, guidance officers, and all school personnel. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 18(1), 53–66. <https://doi.org/10.1375/ajgc.18.1.53>
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2023). Bilgi ve iletişim teknolojilerinde gelişmeler, yenilikler ve örnek çalışmalar. *Sektörel Araştırma ve Strateji Geliştirme Dairesi Başkanlığı Bülteni*, 9, 3-17. <https://www.btk.gov.tr> sitesinden alınmıştır. Erişim tarihi: 05.12.2023.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>

- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, act, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54. https://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Boyacı, M. (2015). *Hoşgörü eğilimi geliştirme programının etkililiği: Hoşgörü eğiliminin geliştirilmesi ve zorbalığın önlenmesi* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Burnukara, P. (2009). *İlk ve orta ergenlikte geleneksel ve sanal akran zorbalığına ilişkin betimsel bir inceleme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Campfield, D. C. (2008). *Cyber bullying and victimization: Psychosocial characteristics of bullies, victims, and bully/victims* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. University of Montana.
- Centeno R. P. R. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An adapted MBCT Program on Filipino College students. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 10(3), 61. <https://doi.org/10.3390/bs10030061>
- Chen, Q. ve Zhu, Y. (2022). Cyberbullying victimisation among adolescents in China: Coping strategies and the role of self-compassion. *Health & Social Care in the Community*, 30(3), 677–686. <https://doi.org/10.1111/hsc.13438>
- Chu, X.W., Fan, C.Y., Liu, Q.Q. ve Zhou, Z.K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Comput Hum Behav.* 86, 377–86. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
- Coaston, S. C. ve Lawrence, C. (2019). Integrating self-compassion across the counselor education curriculum. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(3), 292–305. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1610536>
- Deol, Y. ve Lashai, M. (2022). Impact of cyberbullying on adolescent mental health in the midst of pandemic – hidden crisis. *European Psychiatry*, 65(1), S432. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1096>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M. ve Finlay-Jones, A. (2022). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health*, 49(3), 385–403. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2015). Ergenlerde akran ilişkileri ile siber zorbalık statüleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 10(11), 593–606. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8574>
- Espelage, D. L. ve Hong, J. S. (2017). Cyberbullying prevention and intervention efforts: Current knowledge and future directions. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 62(6), 374–380. <https://doi.org/10.1177/0706743716684793>
- Espelage, D. L., Rao, M. A., ve Craven, R. G. (2013). *Theories of cyberbullying. Principles of cyberbullying research: Definitions, Measures, and Methodology*, (Eds. Bauman, S., Cross, D., & Walker, J. L.). (2013). Principles of cyberbullying research: Definitions, measures, and methodology, 49-67. Routledge.
- Extremiera, N., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S. ve Rey, L. (2018). Cyberbullying victimization, self-esteem and suicidal ideation in adolescence: Does emotional intelligence play a buffering role? *Front Psychol.*, 9, 367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00367>
- Ferrara, P., Ianniello, F., Villani, A. ve Corsello, G. (2018). Cyberbullying a modern form of bullying: Let's talk about this health and social problem. *Italy Journal of Pediatr.*, 44(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0446-4>

- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–73. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Gerbarg, P. L., Muskin, P. R. ve Brown, R. P. (2017). *Complementary and integrative treatments in psychiatric practice*. American Psychiatric Association Publishing.
- Germer, C. ve Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). İçinde I. Itzvan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2017). 'A brief outline of the evolutionary approach for compassion focused therapy.' *EC Psychology and Psychiatry*, 3(6), 218-227. <http://hdl.handle.net/10545/622126>
- Gilbert, P. ve Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gohal, G., Alqassim, A., Eltyeb, E., Rayyani, A., Hakami, B., Al Faqih, A., Hakami, A., Qadri, A. ve Mahfouz, M. (2023). Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. *BMC psychiatry*, 23(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0>
- Goldin, P. ve Jazaieri, H. (2017). *The compassion cultivation training (cct) program* (1.Basım). Oxford Handbooks Online.
- Gonynor, K. A. (2016). *Associations among mindfulness, self-compassion, and bullying in early adolescence* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Colorado State Üniversitesi.
- Griffiths, M. D. ve Kuss, D. J. (2023). *Adolescent social networking: Should parents and teachers be worried?* https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/3950/1/205719_7875%20Griffiths%20Publisher.pdf adresinden alınmıştır. Erişim tarihi: 21.12.2023.
- Harris, R. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) introductory workshop handout* (1.Basım). Psych Med.
- Harris, R. (2009). *KKT made simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy* (1.Basım). New Harbinger Publication.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- İzgiman, S. (2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi. İçinde A. N. Canel (Ed.), *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler* (s. 97-117). Pinhan.
- Jaskulska, S., Jankowiak, B., Pérez-Martínez, V., Pyzalski, J., Sanz-Barbero, B., Bowes, N., De Claire, K., Neves, S., Topa, J., Silva, E., Mocanu, V., Dascalu, C. G. ve Vives-Cases, C. (2022). Bullying and cyberbullying victimization and associated factors among adolescents in six European countries. *Sustainability*, 14(21), 14063. <https://doi.org/10.3390/su142114063>
- Jin, X., Zhang, K., Twayigira, M., Gao, X., Xu, H., Huang, C., Luo, X. ve Shen, Y. (2023). Cyberbullying among college students in a Chinese population: Prevalence and associated clinical correlates. *Front Public Health*, 11, 1100069. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1100069>
- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Kartal, H. ve Bilgin, A. (2007). İlköğretim öğrencilerine yönelik bir zorbalık karşıtı program uygulaması: Okulu zorbalıktan arındırma programı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 3(2), 207- 227.
- Kim, J. K., Parker, S. L., Doty, J. R., Cunnington, R., Gilbert, P. ve Kirby, J. N. (2020). Neurophysiological and behavioural markers of compassion. *Scientific Reports*, 10(1), 6789. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-63846-3>
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 432-455. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. S. and Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778-792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. ve Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
- Kotera, Y., Llewellyn-Beardsley, J., Charles, A. ve Slade M. (2022). Common humanity as an under-acknowledged mechanism for mental health peer support. *Int J Ment Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00916-9>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., ve Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Kowalski, R. M., Toth, A. ve Morgan, M. (2018). Bullying and cyberbullying in adulthood and the workplace. *The Journal of social psychology*, 158(1), 64–81. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1302402>
- Kumar, V. L. ve Goldstein, M. A. (2020). Cyberbullying and adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 8(3), 86–92. <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00217-6>
- Leiberg, S., Klimecki, O. ve Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PloS one*, 6(3), e17798. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798>
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Manap, A. (2020). *Anne babalarda dijital ebeveynlik farkındalığının incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Marcum, C. D., Higgins, G. E., ve Ricketts, M. L. (2010). Potential factors of online victimization of youth: An examination of adolescent online behaviors utilizing routine activity theory. *Deviant Behavior*, 31(5), 381- 410.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y. ve MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Maurya, C., Muhammad, T., Dhillon, P. ve Maurya, P. (2022). The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: a three year cohort study from India. *BMC psychiatry*, 22(1), 599. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04238-x>

- Nas, E. (2021). *Merhamet temelli eğitim programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına olan etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 18(74), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. ve Knox, M. C. (2017). Self-compassion. İçinde V. Zeigler-Hill ve T.K. Shackelford (Edt.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (ss. 1-8). Springer International Publishing.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Ngo, A. T., Tran, A. Q., Tran, B. X., Nguyen, L. H., Hoang, M. T., Nguyen, T. H. T., Doan, L. P., Vu, G. T., Nguyen, T. H., Do, H. T., Latkin, C. A., Ho, R. C. M. ve Ho, C. S. H. (2021). Cyberbullying among school adolescents in an urban setting of a developing country: experience, coping strategies, and mediating effects of different support on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 661919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661919>
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: The impACT of cyberbullying on adolescent health. *Adolesc Health Med Ther.*, 5, 143–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456>
- O'Connor, R. C. ve Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet. Psychiatry*, 1(1), 73–85. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)70222-6)
- O'Connor, R. C. ve Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 373(1754), 20170268. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0268>
- OECD. (2023). *Girls are more exposed than boys to cyberbullying*. Sitesinden alınmıştır: <https://www.oecd.org/gender/data/girls-are-more-exposed-than-boys-to-cyberbullying.htm> Erişim tarihi: 24.12.2023.
- Olumide, A. O., Adams, P. ve Amodu, O. K. (2016). Prevalence and correlates of the perpetration of cyberbullying among in-school adolescents in Oyo State, Nigeria. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 28(2), 183–191. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0009>
- Ozawa-de Silva, B. ve Dodson-Lavelle, B. (2011). An education of heart and mind: Practical and theoretical issues in teaching cognitive-based compassion training to children. *Practical Matters*, 4(4), 1-28.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Reddy, S. D., Cole, S. P., Danese, A., Craighead, L. W. ve Raison, C. L. (2013). Engagement with cognitively-based compassion training is associated with reduced salivary c-reactive protein from before

- to after training in foster care program adolescents. *Psychoneuroendocrinology*, 38(2), 294-299. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.05.019>
- Paez, G. R. (2018). Cyberbullying among adolescents: A general strain theory perspective. *Journal of School Violence*, 17(1), 74-85.
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J. ve Cutts, H. (2012). High school students' perceptions of coping with cyberbullying. *Youth & Society*, 44(2), 284-306. <https://doi.org/10.1177/0044118X11398881>
- Patchin, J. W. ve Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the school yard: A preliminary look at cyber bullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148-169. <https://doi.org/10.1177/1541204006286288>
- Peker, A. ve İskender, M. (2015). İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının siber zorbalık üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 11-22.
- Pennell, D., Campbell, M. ve Tangen, D. (2020). What influences Australian secondary schools in their efforts to prevent and intervene in cyberbullying. *Educ Res.*, 62(3), 284-303. <https://doi.org/10.1080/00131881.2020.1795701>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ramos Salazar, L. ve Khandewal, P. (2020). Compassion and empathy as transformative intervention approaches. İçinde P. Ordóñez de Pablos ve L. Ramos Salazar (Edt.), *Advances in human resources management and organizational development, handbook of research on cyberbullying and online harassment in the workplace* (ss. 493-512). London: IGI Global.
- Repo, J., Herkama, S. ve Salmivalli, C. (2022). Bullying interrupted: Victimized students in remote schooling during the COVID-19 pandemic. *Int J Bully Prev.*, 5(3), 181-193. <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00146-6>
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools and what to do about it*. Camberwell: ACER.
- Sam, D. L., Bruce, D., Agyemang, C. B., Amponsah, B. ve Arkorful, H. (2019). Cyberbullying victimization among high school and university students in Ghana. *Deviant Behav.*, 40(11), 1305-1321. <https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1493369>
- Sayar, K. (2006). *Ruh hali*. (21.Baskı). Timaş Yayınları
- Sinclair, S., Kondejewski, J., Raffin-Bouchal, S., King-Shier, K. M. ve Singh, P. (2017). Can self-compassion promote healthcare provider well-being and compassionate care to others? Results of a systematic review. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 9(2), 168-206. <https://doi.org/10.1111/aphw.12086>
- Skilbred-Fjeld, S., Reme, S. E. ve Mossige, S. (2020). Cyberbullying involvement and mental health problems among late adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1). <https://doi.org/10.5817/CP2020-1-5>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. ve Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 49(4), 376-385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Sommer-Spijkerman, S., Trompetter, H., Schreurs, K. ve Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: Self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02442>

- Srabstein, J. ve Piazza, T. (2008). Public health, safety and educational risks associated with bullying behaviors in American adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.1515/ijamh.2008.20.2.223>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.
- Tanrikulu, I. ve Erdur-Baker, Ö. (2021). Motives behind cyberbullying perpetration: A test of uses and gratifications theory. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13-14), 6699–6724. <https://doi.org/10.1177/0886260518819882>
- Teale Sapach, M. J. N. ve Carleton, R. N. (2023). Self-compassion training for individuals with social anxiety disorder: A preliminary randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(1), 18–37. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2130820>
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- Topcu, Ç. ve Erdur-Baker, Ö. (2012). Affective and cognitive empathy as mediators of gender differences in cyber and traditional bullying. *School Psychology International*, 33(5), 550–561. <https://dx.doi.org/10.1177/0143034312446882>
- Uneno, Y., Kotera, Y., Fujisawa, D., Kataoka, Y., Kosugi, K., Murata, N., Kessoku, T., Ozaki, A., Miyatake, H. ve Muto, M. (2022). Development of a novel COMPASSion focused online psyChoTherapy for bereaved informal caregivers: The COMACT feasibility trial protocol. *BMJ open*, 12(12), e067187. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067187>
- UNICEF. (2023a). *Children at increased online risk during COVID-19 pandemic*. Sayfasından alınmıştır: <https://www.unicef.org/bhutan/press-releases/children-increased-online-risk-during-covid-19-pandemic>. Erişim tarihi: 18.11.2023
- UNICEF. (2023b). *Cyberbullying: what is it and how to stop it: what teens want to know about cyberbullying*. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>. Erişim tarihi: 17.12.2023
- van Gordon, W. ve Shonin, E. (2020). *The way of the mindful warrior: Embrace authentic mindfulness for wellbeing, wisdom, and awareness*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Völlink, T., Bolman, C. A., Dehue, F. ve Jacobs, N. C. (2013). Coping with cyberbullying: Differences between victims, bully victims and children not involved in bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23(1), 7–24. <https://doi.org/10.1002/casp.2142>
- Wade, A. ve Beran, T. (2011). Cyberbullying: The new era of bullying. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(1), 44–61. <https://dx.doi.org/10.1177/0829573510396318>
- Wang, W., Chen, Z. ve Ding, X. (2022). Cyberbullying victimization and disordered eating behaviors: The mediating roles of self-compassion and self-objectification. *Appetite*, 1(178), 106267. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106267>
- West, M. A. (2021). *Compassionate leadership: Sustaining wisdom, humanity and presence in health and social care*. The Swirling Leaf Press.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press.
- Wilson, A., Mackintosh, K., Power, K. ve Chan, S. (2018). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979–995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- Wong, R. Y., Cheung, C. M., & Xiao, B. (2018). Does gender matter in cyberbullying perpetration? An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 79, 247–257. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.022>

- Wu, Q. ve Zhang, T. M. (2023). Association between self-compassion and cyber aggression in the COVID-19 context: roles of attribution and public stigma. *BMC Psychol*, 11(66), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01100-x>
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C. ve Vildardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248–257. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>
- Yaman, E., Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). *Başa çıkma stratejileriyle okul zorbalığı ve siber zorbalık*. Kaknüs Yayınevi.
- Ybarra, M. L. ve Mitchell, K. J. (2007). Prevalence and frequency of Internet harassment instigation: Implications for adolescent health. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 41(2), 189–195. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.03.005>
- Yılmaz, H. (2011). Cyberbullying in Turkish middle schools: An exploratory study. *School Psychology International*, 32(6), 645–654. <https://doi.org/10.1177/0143034311410262>
- Young, R., Tully, M. ve Ramirez, M. (2017). School administrator perceptions of cyberbullying facilitators and barriers to preventive action: A qualitative study. *Health education & Behavior: The official publication of the Society for Public Health Education*, 44(3), 476–484. <https://doi.org/10.1177/1090198116673814>
- Yurdakul, Y. ve Ayhan, A. B. (2023). The effect of the cyberbullying awareness program on adolescents' awareness of cyberbullying and their coping skills. *Current Psychology*, 42(28), 24208–24222. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03483-3>
- Zhou, S. (2021). Status and risk factors of Chinese teenagers' exposure to cyberbullying. *SAGE Open*, 11(4), 215824402110566. <https://doi.org/10.1177/21582440211056626>
- Zhu, Y., Li, W., O'Brien, J. E. ve Liu, T. (2021). Parent-child attachment moderates the associations between cyberbullying victimization and adolescents' health/mental health problems: an exploration of cyberbullying victimization among Chinese adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(17–18), NP9272–98. <https://doi.org/10.1177/0886260519854559>

Extended Abstract

Due to the negative consequences and damages caused by cyberbullying for adolescents, some preventive and intervention studies have been needed. Although the studies on this subject are primarily aimed at families, they should be carried out as a whole and in cooperation from schools to other institutions of society. In this context, by raising awareness among parents, adolescents can be protected from possible dangers that they may encounter in virtual environments (Manap, 2020). The healthy implementation of some control and supervision mechanisms can also give effective results in preventing cyberbullying and victimisation (Wade & Beran, 2011). However, considering the educational institutions where bullying recurs, it can be stated that schools also have a great duty in terms of conscious technology use. In this sense, activities that prevent cyberbullying can be included in educational activities. Bullying acts can be prevented through various intervention and training programmes that can be implemented in schools (Aydemir, 2018). In this context, addressing self-compassion education in educational institutions, raising awareness on this issue, providing this education as well as transforming it into practice can be considered as an important preventive strategy.

Self-compassion can be discussed through a process that students can benefit from. Therefore, education and intervention programmes related to self-compassion can be included in the school curriculum. In this way, students can learn compassionate behaviours and develop

self-compassion in their daily lives. The self-awareness levels of students who participate in educational practices related to self-compassion can be increased (Neff & Knox, 2017; Neff, 2011). In this way, students can learn healthy coping strategies to protect themselves from the negative effects of cyberbullying. In addition, thanks to mindfulness, cyber-victim students can reflect and experience their emotional states in a healthier and more balanced way. In this sense, mindfulness can be understood as experiencing every moment by feeling and being aware of what is going on inside us and being able to react without judging ourselves (Kabat-Zinn, 2003; van Gordon & Shonin, 2020).

According to recent studies, cyberbullying causes more anxiety, loneliness, depression, and suicidal symptoms in adolescents (Deol & Lashai, 2022; Maurya et al., 2022; Nixon, 2014; Skilbred-Fjeld et al., 2020). Therefore, it is recommended to develop self-compassion training in order to alleviate the symptoms of anxiety and depression experienced by adolescents (Egan et al., 2022). It is important to carry out activities based on self-compassion in schools where adolescents spend most of their time. In addition to including self-compassion in the school education curriculum, it is also useful to integrate it into teacher training programmes. As a result of adopting and putting into practice the compassionate educator/administrator approach in schools and providing self-compassion training, school leaders' compassion for themselves can be improved and compassion can be increased in students and teachers (Coaston & Lawrence, 2019; West, 2021). In this way, it can be said that a culture of compassion can be built by integrating self-compassion into educational institutions.

Recommendations can also be made to stakeholders and policy makers for the successful implementation of self-compassion education in schools to solve the problem of cyberbullying. In order to both prevent cyberbullying and protect cyber victims, self-compassion education can be included in online education platforms as well as face-to-face (Uneno et al., 2022). Psycho-education programmes can be developed by preparing activities that include self-compassion training. In these programmes, topics such as awareness, empathy, self-compassion, self-compassion, self-understanding, self-sensitivity, common humanity, emotion management and behavioural control can be included. Considering the developmental periods of children and adolescents, physical, cognitive, emotional and social developmental characteristics can be mentioned in these programmes.

Self-compassion education can be integrated into existing health and mental health curricula in schools. Teacher training programs could be developed to equip trainers with the knowledge and skills needed to deliver self-compassion education. These could include seminars, workshops and online training sessions. Efforts can be made to benefit parents, teachers and school administrators by emphasizing the importance of self-compassion education in preventing cyberbullying. Collaboration between schools and mental health professionals can be encouraged when offering self-compassion education. Self-compassion education can be included in school policies to ensure that it is integrated into anti-bullying/violence programs by official bodies. Collaborate with various communities and organizations to gather support for the implementation of self-compassion education in schools. Support can be sought from mental health professionals, health organizations, local educational institutions and families to develop this collaboration and support network. Evaluation and monitoring protocols can be established to determine whether the self-compassion training is healthy and effective. For this purpose, student feedback can be obtained and feedback from teachers can be collected. The effectiveness of programs based on self-compassion education can be evaluated through research processes. Research findings can be used to improve and develop the educational process (Aledoh et al., 2024).