


DOI:10.5281/zenodo.7866628

DERLEME | REVIEW

Akran Zorbalığında Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Conscious Awareness in Peer Bullying (Mindfulness)

 Yasemin ATEŞEYAN¹  Kazım ATEŞEYAN²
 Hüseyin ATEŞEYAN³  Hüsniye YILMAZ⁴

¹ Yasemin ATEŞEYAN (Öğr.Gör.Dr.) Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği, Türkiye Mail: ygsmlrn@hotmail.com

² Kazım ATEŞEYAN (Öğretmen) Barbaros İlkokulu, Yenişehir, Mersin, Türkiye. Mail: kateseyan@hotmail.com

³Uzm.Öğr. Hüseyin ATEŞEYAN (Uzman Öğretmen) Muhsin Yanpar İlkokulu, Toroslar, Mersin, Türkiye. Mail: ateseyan@hotmail.com

⁴ Öğr. Hüsniye YILMAZ (Öğretmen) Necati Bolkan İlkokulu, Yenişehir, Mersin, Türkiye. Mail: husniyeyilmaz01@hotmail.com

ÖZET

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki akran ilişkileri, sosyal gelişim, psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık için gerekli olup sosyal normları ve becerileri öğrenmek için önemlidir. Ciddi bir küresel sağlık sorunu olan akran zorbalığı, okul yıllarında birçok çocuğu etkilemekte olup fiziksel, bilişsel ve zihinsel sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Zorbalığın ciddi etkisi göz önüne alındığında, zorbalıkla ilgili vakaların önlenmesi gereklidir. Zorbalık vakalarını önleme çabaları, hükümet, öğretmenler, sağlık çalışanları, ebeveynler, toplum ve çocuğun kendisi de dâhil olmak üzere çeşitli tarafların iş birliğini gerektirir. Farkındalık temelli eğitimler bu iş birliğini sağlayabilmektedir. Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitimler çocuklar arasında akran ilişkilerini geliştirmek için giderek daha fazla kullanılmakta olup ümit verici erken sonuçlar sağlamıştır. Bir dizi araştırma, Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitimlerin sosyalleşmeyi, akran kabulünü artırdığını ve akran sorunlarını azalttığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Zorbalık, Akran Zorbalığı, Bilinçli Farkındalık

ABSTRACT

Peer relationships in childhood and adolescence are essential for social development, psychological and physical health, and are important for learning social norms and skills. Bullying, which is a serious global health problem, affects many children during their school years and causes physical, cognitive and mental health problems. Given the serious impact of bullying, it is necessary to prevent cases of bullying. Efforts to prevent cases of bullying require the collaboration of various parties, including government, teachers, health professionals, parents, the community, and the child himself. Awareness-based trainings can provide this cooperation. Mindfulness-Based Education is increasingly being used to improve peer relationships among children and has yielded promising early results. A number of studies have shown that Mindfulness Based Trainings increase socialization, peer acceptance and reduce peer problems.

Keywords: Bullying, Peer Bullying, Conscious Awareness



Sorumlu Yazar: Yasemin ATEŞEYAN

¹Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Mersin, Türkiye

e-mail: ygsmlrn@hotmail.com

Received: 22/03/2023 Accepted: 12/04/2023 Available online: 30/ 04/ 2023

2979-9856/ISSN

GİRİŞ

Saldırgan davranışın alt kümesi olan zorbalık, bir kişinin fiziksel bir saldırı olmaksızın başka bir kişiye tehdit oluşturmasıdır (1). Zorbalık eylemi, kendini savunmakta zorlanan bir mağdura karşı kasıtlı ve tekrarlı bir şekilde fiziksel, ilişkisel, sözlü veya elektronik yollarla gerçekleşebilir (2). Çocukların psikolojik ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen zorbalığın üç temel karakteristik özelliği vardır. Bunlar; zarar vermek veya rahatsız etmek, bu davranışların zaman içinde tekrarlanması, dengesiz fiziksel veya zihinsel güç (1, 3-5).

Zorbalık olgusu, okul ortamı da dâhil olmak üzere her yerde sıklıkla olan bir şeydir. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) (2017) verilerine göre çocuklar fiziksel görünüşleri, cinsiyetleri ve etnik kökeni gibi nedenlerle zorbalığa maruz kalmaktadır (6). Amerika'da ilkokuldan liseye kadar toplam 15.600 öğrenciden %17'si zorbalık mağduru olduğunu bildirmekte olup %19'u zorbalığın okul ortamında meydana geldiğini belirtmiştir (7). Endonezya'da ise gençlerin %50'sinin zorbalığa maruz kaldığı belirtilmektedir (6). Bununla birlikte okullardaki zorbalık mağduriyeti ağırlıklı olarak yüksek gelirli ülkelerde dikkat çekmektedir. Avustralya'da yapılan bir meta-analiz çalışmasında, çocuklar ve ergenler arasında yüksek oranda zorbalık davranışları olduğu vurgulanmaktadır. (8). Zorbalık mağduriyeti, küresel olarak, özellikle Doğu Akdeniz ve Afrika bölgelerinde, ergenler arasında yaygındır (9). 2021-2022 yılları arasında Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu bölgesinde, çocuk nüfusunun yüksek olduğu bir ilde yapılan araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin %34,2'sinin zorbalığa uğradığı, %13,9'unun zorbalık yaptığı bildirilmiştir (10).

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki akran ilişkileri, sosyal gelişim, psikolojik sağlık ve fiziksel sağlık için gerekli olup sosyal normları ve becerileri öğrenmek için önemlidir. Akran etkileşimleri sırasında çocuklar sosyal, duygusal ve bilişsel

işlevlerini etkileyen beceri ve deneyimler kazanırlar (11,12). Akran desteğinin ergenlik döneminde, ruh sağlığını olumsuz etkilediği literatürde belirtilmektedir (13). Buna karşın akran zorbalığı günümüzde, çocuklar ve ergenler için önemli bir halk sağlığı sorunu olarak geniş çapta kabul görmektedir (14).

Aile, akran ve okul faktörleri zorbalık davranışını şekillendirebilmektedir. Çocuk/ergen bu üç faktör açısından sıkıntı yaşadığında, duygusal çalkantılarını zorbalık gibi olumsuz yollardan dışa vurma eğiliminde bulunabilecektir (15). Zorbalık, ekonomik farklılıklar, din, cinsiyet, gelenekler ve sıklıkla meydana gelen büyüklerin küçüklerini cezalandırma alışkanlığı gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkar (16). Bir intikam veya kıskançlık duygusu ve fiziksel veya cinsel güç kullanarak mağdura hükmetme arzusu vardır (17). Ayrıca failer, akranları (akran grupları) arasındaki popüleritelerini artırmak için başkalarına zorbalık yaparlar (6,18).

UNICEF tarafından 2018 yılında yayınlanan rapora göre, dünya çapında 13 ile 15 yaş arası öğrencilerin yarısı (yaklaşık 150 milyon) okul içinde ve çevresinde akranları arasında şiddete maruz kalmaktadır. UNICEF İcra Direktörü Henrietta Fore okullardaki zorbalık aciliyetini "Eğitim, barışçıl toplumlar inşa etmenin anahtarıdır, fakat dünyanın dört bir yanındaki milyonlarca çocuk için okul güvenli bir yer değildir. Öğrenciler her gün kavga, çetelere katılma baskısı, hem şahsen hem de çevrimiçi zorbalık, şiddetli disiplin, cinsel taciz ve silahlı şiddet dâhil olmak üzere birçok tehlikeyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum kısa vadede öğrenme durumunu olumsuz etkilemekte; uzun vadede ise depresyona, kaygıya ve hatta intihara yol açabilmektedir. Şiddet hiçbir çocuğun öğrenmesi gerekmeyen bir derstir." sözleri ile belirtmiştir (19).

Ciddi bir küresel sağlık sorunu olan akran zorbalığı, okul yıllarında birçok çocuğu etkilemekte olup fiziksel, bilişsel ve zihinsel sağlık sorunları (20) ile birlikte

özellikle depresyon, anksiyete ve intihar oranlarında artışa neden olmaktadır (9,21). Zorbalık mağduriyetinin depresyon, kaygı, uyku bozukluğu, baş ağrıları, mide ağrıları, yatak ıslatma, duygusal ve davranışsal bozukluklar, anksiyete bozuklukları, somatik bozukluklar, düşük psikolojik iyilik hali, düşük sosyal uyum yeteneği ve psikolojik sıkıntı, motivasyon veya özgüven eksikliği, zihinsel sağlık sorunları, kabuslar ve korku duygusu, akademik performansında düşük ve okul bağlılığı problemi gibi çeşitli psikolojik ve okul sorunları üzerinde kalıcı ve yaygın etkilerinin olduğu bildirilmektedir (6,7,12,22,23).

Zorbalık sadece zorba ve mağduru değil, zorbalığa tanık olan ergenleri veya çocukları da ruh sağlığı açısından olumsuz etkilemektedir (24). Zorbalık çoğunlukla gözlemcilerin huzurunda meydana gelmekte olup zorbalık vakalarının %80'i başkaları tarafından görülmektedir. Zorbalığa tanık olanlarda depresyon, sık sık endişelenme, uyuşturucu kullanımı sürekli korku ve çaresizlik hissi ve ayrıca intihar düşüncesi sıklıkla yer almaktadır. Tanıklar korku veya tehdit ile karşı karşıya kalma durumundan dolayı başkalarından yardım isteyememektedir (24). Bununla birlikte sistematik incelemeler, kız cinsiyetinin, yüksek empatiye sahip olmanın, yüksek sosyal öz-yeterliğin ve yüksek akran popülaritesinin zorbalığa uğrayan bir akranı savunmakla ilişkili olduğunu belirtmektedir (25).

Literatür incelendiğinde erkeklerin kızlardan daha fazla zorbalık yaptığını (1) fazla kilolu veya obez çocukların zorbalık ve akran mağduriyeti riski altında olduğunu (26), ebeveynlerin çocukları ile geçirdikleri sürenin, ailede tek çocuk olmanın, olumlu başa çıkma tarzının ve algılanan akran desteğinin zorbalık mağduriyeti için koruyucu olduğunu (27) öğretmen ve akran ilişkilerinin koruyucu olduğu görülmektedir (28).

Zorbalığın ciddi etkisi göz önüne alındığında, zorbalıkla ilgili vakaların önlenmesi gereklidir. Zorbalık vakalarını önleme çabaları, hükümet, öğretmenler,

sağlık çalışanları, ebeveynler, toplum ve çocuğun kendisi de dâhil olmak üzere çeşitli tarafların iş birliğini gerektirir (6). Zorbalık olaylarını engellemeye yardımcı olmak için zorbalık karşıtı ve siber zorbalık müdahaleleri geliştirmiştir. Bunlar bilişsel davranışçı programları, eğitim programlarını ve akran destek programlarını içermektedir. Yakın zamanlarda, UNESCO ve Dünya Zorbalıkla Mücadele Forumu, okullarda ve çevresinde zorbalığa karşı kanıta dayalı uygulamalar tasarlamak ve sunmak amacı ile tam eğitim yaklaşımını teşvik ederek okul zorbalığını önlemek için bir dizi girişim başlatmıştır. Tam eğitim yaklaşımı, yerel okul girişimlerinin, eğitim, teknolojik ve toplumsal sistemler, değerler ve baskılar dâhil olmak üzere okulun daha geniş toplulukla birbirine bağlı olmasının önemini tanımasını sağlamaktadır (29). Okul temelli zorbalıkla mücadele programlarının etkinliğini değerlendiren ve 44 çalışmayı içeren bir meta-analiz çalışması, programların zorbalığı %20-23 ve mağduriyeti %17-20 oranında azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (25). Farkındalık Temelli Müdahaleler (FTM), çocuklar arasında akran ilişkilerini geliştirmek için giderek daha fazla kullanılmakta olup ümit verici erken sonuçlar sağlamıştır. FTM'ler sosyalleşmeyi, akran kabulünü arttırdığını ve akran sorunlarını azalttığını göstermiştir (1,12,30-32).

AKRAN ZORBALIĞINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Kabat-Zinn (2003) farkındalığı, bilinçli olarak şimdiki ana yargılamadan, duyuları, bilişleri ve duyguları içeren deneyimlerin an be an gelişmesine dikkat ederek ortaya çıkan farkındalık olarak tanımlamıştır (33). Daha yeni bir tanım ise, tepkisel olmayan, yargılamayan ve mümkün olduğunca açık yürekli olarak şimdiki anda, belirli bir şekilde dikkat vererek geliştirilen andan ana farkındalığı içerir (34). Brown ve Ryan (2003) ana dikkatin, farkındalığın en kritik yönü

olduğunu, kabullenmenin ve tepki vermemenin yerini aldığını öne sürmektedir (35). Shapiro ve ark. (2006) ise, dikkat, niyet ve tutumun farkındalığın en önemli üç bileşeni olduğunu ve kişinin deneyimine dikkat etmesinin, merkezsizleştirme olarak adlandırılan bakış açısında değişikliklere yol açabileceğini öne sürmektedir (36). Bilimsel literatürde tutarlı bir şekilde ortaya çıkan farkındalığın temel bileşenlerinden bazıları, şimdiki anın farkındalığı, başlangıç zihni, yargılayıcı olmayan tutum, tepkisiz olma ve kabulü içermektedir (37).

Farkındalığın çoğu tanımında iki özellik görünmektedir. Birincisi, farkındalık kişinin şimdiki an deneyiminde dikkat ve farkındalığını temel alır. Kişinin dikkat ettiği şimdiki an deneyimi, kişinin beden duyuları, duygusal tepkileri, zihinsel imgeleri, zihinsel konuşmaları ve algısal deneyimleri (örneğin, sesler) dâhil birçok biçimde olabilir. Farkındalığın bu izleme özelliği "tetikte olma" veya "kendini gösteren her deneyimin berrak bir farkındalığı" olarak tanımlanmaktadır (38). İkincisi, farkındalığın birçok çağdaş kavramsallaştırması, kişinin deneyimlerine karşı bir açıklık veya kabul tutumu benimsemesinin kritik olduğunu varsayar. Bu açık ve kabul edici tutum, deneyime meraklı, tarafsız ve tepkisiz bir yönelimle katılmayı içerir. Daha da önemlisi, deneyime yönelik bu kabul tutumu, kişinin mevcut koşullarına pasif bir boyun eğme değil, zor olsalar bile deneyimlere davet etme tutumudur (39).

Kabat-Zinn (1990), farkındalığın oturma meditasyonu, yürüme meditasyonu veya dikkatli hareketler gibi formel meditasyon uygulamalarında geliştirilebileceğini ifade etmektedir (40). Farkındalık ve diğer meditasyonlar, bilişsel performans, dikkat kapasiteleri, kendini yargılama ile ilişkili olumsuz duygusal durumlar, artan merhamet ve toplum yanlısı davranış, azalmış stres, depresyon, kaygı ve bunlarla sınırlı olmamak üzere sürekli olarak iyileştirmelerle ilişkilendirilmektedir (41). Farkındalık, yeniliğe açıklık zihniyetiyle sürdürülen şimdiki anın farkındalığını ve

yenilik arama, yenilik üretme ve yüksek genel bağlılıkta yansıtılan yeni ayrımları çizme becerisini içerir (42). Kabat-Zinn (1994), farkındalığı erken ve etkili bir şekilde ele aldığı çalışmasında, "nereye giderseniz gidin, oradasınız" sözüyle ünlüdür. Kaderimizi belirleyen, durumların kendisinden çok, durumlara getirdiğimiz zihnin niteliği olduğunu öne sürmektedir. Farkındalık, zihnin belirli bir niteliğini gerektirir: insanların devam eden olaylara karşı dikkatli olduğunda ve olayları yorumlamada esnek davrandıklarında içinde buldukları durumlardan en iyi şekilde yararlanabileceklerini belirtmektedir. Daha dikkatli olmak görev haline gelip günlük yaşama uyarlanmalıdır. Farkındalık araştırması, örgütsel davranış içinde giderek daha yaygın hale geldikçe, günlük yaşamda da anda kalmak daha çok görünür duruma geldi (43). Randomize kontrollü çalışmalar, farkındalık müdahalelerinin zihinsel ve fiziksel sağlığı, bilişsel ve duygusal faktörleri ve kişilerarası sonuçları iyileştirebileceğine dair umut verici kanıtlar sunmaktadır (39,44).

Birçok farkındalık temelli müdahale programı oluşturulmuştur. Bunlardan ilk olanı Kabat-Zinn'in Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde geliştirdiği, Farkındalık Temelli stres azaltma (1990) programıdır. O zamandan bu yana okullarda, hapishanelerde, hastanelerde, gaziler merkezlerinde vb. farkındalığın fiziksel ve zihinsel faydalarından yararlanılmaktadır (30). Yapılan birçok çalışma, FTM'lerin faydalarını, kaygı, depresyon, stres, iş tükenmişliği, iç algısal farkındalık, empati, karakter özellikleri ve psikolojik sağlık açısından vurgulamaktadır (45-49). Farkındalık müdahalelerini sağlıkla ilişkilendiren önde gelen modeller, duygu düzenleme, öz-farkındalık, dikkat kontrolü, öz-bildirimli farkındalık becerileri ve merkezsizleştirme gibi psikolojik süreçlerin de farkındalıkta önemli mekanizmalar olabileceğini öne sürmektedir (50).

Bilinçli farkındalığın, duyguları ve düşünceleri tanımlama ve iletme, zorlu

kişilerarası olaylarda otomatik dürtüleri kontrol etme, eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini anlama, başkalarının ihtiyaçlarının farkına varma, başkalarının deneyimlerinin ve olaylara bakış açılarını dikkate alma konularında büyük bir beceriyi teşvik edebileceği göz önünde bulundurulduğunda, farkındalığın akran ilişkilerini geliştirebileceği düşünülmektedir (12). Öğrenciler bilinçli farkındalık ile düşüncelerinin daha fazla farkına vararak, özellikle düşünce süreçlerinde psikolojik olarak sağlıklı yollarda gezinme konusunda daha yetenekli hale gelebilmektedirler (30). FTM'ler ile öğrencilerin sosyalleşmekte, akran kabulünün artırmakta olduğu ve akran sorunlarının ise azaltmakta olduğu bilinmektedir (12).

Günümüzde okullardaki farkındalık programları giderek daha popüler hale gelmektedir. Dünya çapında birçok farklı okul farkındalık programı uygulamaktadır. Bu programlar öğrencileri, öğretmenleri ve hatta ebeveynleri hedef alabilmektedir (51). Erken ergenlik döneminde sınıf sosyal ortamı ile ilgili değişkenler üzerinde farkındalık temelli bir müdahalenin etkinliğini değerlendiren çalışmada, sınıfta farkındalık eğitimi ardından evde meditasyon yapan grubun, sınıfın sosyal ortamı ve dürtüsellik öz düzenlemesi diğer gruplara göre iyi bulunmuştur. Evde uygulama teşvik edildiğinde, sınıfta daha fazla fayda sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Okul şiddetini azaltacak bir uygulama olan farkındalık müdahalesi evde de uygulanabilir olması açısından artısı olan bir yöntem olarak değerlendirilmelidir (52).

Ergenler için farkındalık temelli programlar üzerine yapılan araştırmalar, stres, duygu düzenleme ve bazı bilişsel görevleri yerine getirme becerisinde gelişmeler olduğunu göstermektedir (1,12,30-32,51,52). Dikkatli nefes alma üzerine temellendirilen bir programın kullanıldığı müdahale çalışmasında sonuçlar, özellikle yüksek riskli ergenler ve program uygulamalarını günlük yaşamlarına entegre eden ergenler için,

müdahalenin semptomları içselleştirmeyi, stres yönetimini, farkındalığı ve duygu düzenlemeyi etkilediğini göstermektedir. Dikkatli nefes almanın, okul rutinlerine kolayca dâhil edilen uygulanabilir bir uygulama olduğu bulunmuştur (53).

Erken çocukluk zorbalığının, çocuğun refahı üzerindeki etkilerini ve olası müdahaleler hakkındaki makaleleri inceleyen çalışmada; küçük çocukların sosyal-duygusal gelişimini desteklemek, çocukların daha iyi öz düzenleme, şefkat ve nezaket geliştirmelerine yardımcı olarak erken çocukluk zorbalığı sorununa bir çözüm bulmak ve çocukların sosyal-duygusal gelişimini desteklemek için farkındalığı kullanmanın olumlu etkilerine ilişkin bazı güncel verileri belirtmektedir. Bahsedilen farkındalık müdahaleleri, Erken Kalp Akıllı Programı, Farkındalık Temelli Yoga, Farkındalık Temelli Nezaket Müfredatı, Sosyal Duygusal Öğrenme ve Farkındalık Temelli Müdahaleleri içermektedir (31).

Farkındalık temelli stres azaltma programının uygulandığı bir çalışmada, farkındalığı artırmak amacıyla farkındalık meditasyonu, beden farkındalığı ve Yoga bir arada kullanılmıştır. Çalışmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitim programının, ergenlerde ebeveyn-çocuk çatışmasını ve zorbalığı azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır (54).

Okul temelli bir farkındalık müdahalesinin gençler arasındaki zorbalık davranışları üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlayan bir başka deneysel çalışmada ise, müdahalenin sürekli farkındalığı ve öz kontrolü belirgin bir şekilde geliştirdiğini ve gençler arasında zorbalık davranışını azalttığını göstermiştir. Ayrıca özdenetim, sürekli bilinçli farkındalık ile zorbalık davranışı arasında aracı bir rol oynadığı belirtilmiştir (32).

Türkiye de yapılan, çocuklar için farkındalık temelli bilişsel terapinin çocuklar arasındaki zorbalık davranışları üzerindeki etkinliğini değerlendiren yarı deneysel desenin kullanıldığı bir çalışma, zorbalık davranışlarının azaltılmasına yönelik müdahalenin bilinçli farkındalık

eğitimi ile başlayabileceğini düşündürmektedir. Çalışmada, arkadaş grubundan dışlamak en sık görülen davranış olarak belirtilmekte olup bilinçli farkındalık eğitimi bu karakteri azaltmada yüksek etkiye sahip olmuştur (55).

Öğretmenler, öğrencilerin sınıflarda akranlarıyla etkileşime girmesi için fırsatlar yaratmada kritik bir rol oynamaktadır. Öğretmenleri farkındalık uygulamalarıyla donatmak, öğrencilerin sosyal etkileşimlerinin gelişmesine olanak tanıyan olumlu ve sıcak bir sınıf ortamı yaratma teknikleri konusunda gerekli bilgi ve beceriyi edinmelerine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca bir klinisyen tarafından yürütülen sınıf içi program oturumlarına katılıp öğrencilerle farkındalık egzersizlerini uygulayarak onlara rol model olabilir ve bilinçli farkındalık unsurlarını sınıfa dâhil edebilirler. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çocukların ve ergenlerin akran ilişkileri üzerindeki etkilerini sistematik olarak inceleyen çalışma, FTM'lerin hem öğretmenler hem de öğretim dışı personelin işbirlikçi çabalarını içerdiğinde özellikle faydalı olduğunu göstermektedir (12).

SONUÇ

Akran ilişkileri, çocukluk ve ergenlik boyunca kritik bir rol oynamaktadır. Günümüzde yaygın olarak kullanılan Bilinçli Farkındalık ve Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahalelerin, akran zorbalığını önlemede ve sağlıklı akran ilişkileri geliştirmedeki etkin rolüne ilişkin umut vadeci sonuçlar literatürde görülmektedir. Akran zorbalığını önlemede öğretmen, aile ve diğer iş birlikçiler (klinisyen, psikolog, okul hemşiresi vb) etkin rol oynamakta olup Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahalelerin bunlar tarafından benimsenmesi ve etkin olarak kullanılması önem taşımaktadır. Özellikle okul- aile iş birliği temelli okul tabanlı müdahale programlarının geliştirilmesi

konusunda öğretmenler, sağlık çalışanları ve politika yapıcılar teşvik edilmelidir. Türkiye'de Akran Zorbalığında Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahalelerin yapıldığı çalışmalar mevcut fakat henüz yeterli sayıda değildir. Özellikle öğretmenin ve okul sağlığı hemşiresinin etkin rol aldığı Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler içeren programlara ve bu programların etkililiğini değerlendiren çalışmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki çalışmaların bu şekilde planlanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Abid M, Irfan M, Naeem F. Relationship between mindfulness and bullying behavior among school children: An exploratory study from Pakistan. *J Postgrad Med Inst* 2017; 31(3): 256-9.
2. Wiertsema M, Vrijen C, Ploeg R, Sentse M, Kretschmer T. Bullying perpetration and social status in the peer group: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*. (2023); 95:34– 55.
3. Nansel TR, Overpeck M, Pilla RS, Ruan WJ, Simons-Morton B, Scheidt P. Bullying behaviors among U.S. youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *J Ayub Med Asso*. 2001; 285:2094-100.
4. Swearer SM, Song SY, Cary PT, Eagle JW, Mickelson WT. Psychosocial correlates in bullying and victimization: The relationship between depression, anxiety, and bully/victim status. *J Aggress Maltreat Trauma*. 2001; 2:95-121.
5. Gini G, Pozzoli T. Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatr*. 2009; 123:1059-65.
6. Yosep I, Hikmat R, Mardhiyah A, Hazmi H, Hernawaty T. Method of Nursing Interventions to Reduce the Incidence of Bullying and Its Impact on Students in School: A Scoping Review. *Healthcare*. 2022; 10(10):1835.
7. Espelage DL, Holt MK. Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency. *J. Adolesc. Health Off. Publ. Soc. Adolesc. Med*. 2013; 53: S27–S31.
8. A Jadambaa HJ Thomas, JG Scott, N Graves, D Brain, R Pacella. Prevalence of traditional

- bullying and cyberbullying among children and adolescents in Australia: a systematic review and meta-analysis. *Aust NZ J Psychiat.* 2019.
9. Biswas T, Scott J G, Munir K, Thomas H J, Huda M M, Hasan M M. And et al. Global variation in the prevalence of bullying victimisation amongst adolescents: Role of peer and parental supports. *EClinicalMedicine.* 2020; 20:100276.
 10. Kilicaslan F, Beyazgul B, Kuzan R, Karadag D, Koruk F, Koruk I. The prevalence of peer bullying and psychiatric symptoms among high school students in southeast Turkey. *Nord J Psychiatry.* 2023;77(1):83-90.
 11. Rubin KH, Bukowski WM, Parker JG. Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: social, emotional, and personality development.* 2006; 3:141–180.
 12. Dai X, Du N, Shi S, Lu S. Effects of Mindfulness-Based Interventions on Peer Relationships of Children and Adolescents: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness.* 2022;13(11):2653-2675.
 13. Roach A. Supportive peer relationships and mental health in adolescence: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing.* 2018;39(9):723–737.
 14. Peng C, Wang Z, Yu Y, Cheng J, Qiu X, Liu X. Co-occurrence of sibling and peer bullying victimization and depression and anxiety among Chinese adolescents: The role of sexual orientation. *Child Abuse & Neglect.* 2022; 131:105684.
 15. Jun Choi L. School Counsellors' Self-Efficacy in Dealing with Bullying among Secondary School Students. *J. Psychol. Couns. MOE Malaysia* 2015; 1: 117–135,
 16. Polanin M, Vera E. Bullying Prevention and Social Justice. *Theory Pract.* 2013; 52:303–310.
 17. Sekol I, Farrington D. Personal characteristics of bullying victims in residential care for youth. *J. Aggress. Confl. Peace Res.* 2016; 8: 99–113.
 18. Haraldstad K, Kvarme L, Christophersen KA, Helseth S. Associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2019; 19: 757.
 19. Half of world's teens experience peer violence in and around school – UNICEF. <https://www.unicef.org/eap/press-releases/half-worlds-teens-experience-peer-violence-and-around-school-unicef> erişim tarihi: 07.03.2023).
 20. Moore SE, Norman RE, Suetani S, Thomas HJ, Sly PD, Scott JG. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry.* 2017;22;7(1):60-76.
 21. Moore THM, Kesten JM, López-López JA, Ijaz S, McAleenan A, Richards A, and et al.. The effects of changes to the built environment on the mental health and well-being of adults: Systematic review. *Health Place.* 2018; 53:237-257.
 22. Halliday S, Gregory T, Taylor A, Digenis C, Turnbull D. The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. *Journal of School Violence,* 2021;20(3):351–373.
 23. Rose CA, Espelage DL, Monda-Amaya LE, Shogren KA, Aragon SR. Bullying and middle school students with and without specific learning disabilities: An examination of social-ecological predictors. *J. Learn. Disabil.* 2015; 48:239–254.
 24. Sabramani V, Idris IB, Ismail H, Nadarajaw T, Zakaria E, Kamaluddin MR. Bullying and Its Associated Individual, Peer, Family and School Factors: Evidence from Malaysian National Secondary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021; 18(13):7208.
 25. Arënliu A, Strohmeier D, Konjufca J, Yanagida T, Burger C. Empowering the Peer Group to Prevent School Bullying in Kosovo: Effectiveness of a Short and Ultra-Short Version of the ViSC Social Competence Program. *Int Journal of Bullying Prevention.* 2020; 2:65–78.
 26. Thompson I, Hong JS, Lee JM, Prys NA, Morgan JT, Udo-Inyang I. A review of the empirical research on weight-based bullying and peer victimisation published between 2006 and 2016. *Educational Review,.* 2020;72(1):88-110.
 27. Wu X, Zhen R, Shen L, Tan R, Zhou X. Patterns of Elementary School Students' Bullying Victimization: Roles of Family and Individual Factors. *Journal of Interpersonal Violence.* 2023;38(3–4):2410–2431.
 28. Chen JK, Wang SC, Chen YW, Huang TH. Family climate, social relationships with peers and teachers at school, and school bullying

- victimization among third grade students in elementary schools in Taiwan. *School mental health*. 2021;13(3):452-461.
29. Gabrielli S, Rizzi S, Carbone S, Piras EM. School Interventions for Bullying–Cyberbullying Prevention in Adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP Projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(21):11697.
 30. Henriksen D, Richardson C, Shack K. Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking skills and creativity*. 2020; 37:100689.
 31. Duperval, B. Addressing Early Childhood Bullying by Supporting Social-Emotional Skills with Mindfulness. 2019.
 32. Liu X, Xiao R, Tang W. The Impact of School-Based Mindfulness Intervention on Bullying Behaviors Among Teenagers: Mediating Effect of Self-Control. *Journal of Interpersonal Violence*. 2022;37(21–22): NP20459–NP20481.
 33. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 2003;10:144–156.
 34. Kabat-Zinn J. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemp. Buddhism*. 2011; 12:281–306.
 35. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2003; 84:822–848.
 36. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *J. Clin. Psychol.* 2006;62:373–386.
 37. Mehling WE, Chesney MA, Metzler TJ, Goldstein LA, Maguen S, Geronimo, C, et al. A 12-week integrative exercise program improves self-reported mindfulness and interoceptive awareness in war veterans with posttraumatic stress symptoms. *J. Clin. Psychol.* 2017; 74:554–565.
 38. Rosenkranz M A, Davidson R J, MacCoon D G, Sheridan J F, Kalin N H, Lutz A. *Brain Behav. Immun.* 2013; 27: 174–84.
 39. Creswell J David. "Mindfulness interventions." *Annual review of psychology*. 2017;68: 491-516.
 40. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York, NY: Dell.1990.
 41. Gibson J. Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective. *Front. Psychol.* 2019; 10:2012.
 42. Abdul Kadir NB, Mohd RH, Dimitrova R. Promoting Mindfulness Through the 7Cs of Positive Youth Development in Malaysia. In: Dimitrova, R., Wiium, N. (eds) *Handbook of Positive Youth Development*. Springer Series on Child and Family Studies. Springer, Cham. 2021.
 43. Christopher S. Reina Ravi S Kudesia., Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2020; 159: 78-96.
 44. Karremans J C, Schellekens M P J, Kappen G. Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: a theoretical model and research agenda. *Personal. Soc. Psychol. Rev.* In press. 2016.
 45. Matiz A, Fabbro F, Paschetto A, Cantone D, Paolone AR, Crescentini C. Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020; 17:6450.
 46. Goldberg S, Tucker R P, Greene P A, Davidson R J, Wampold B E, Kearney D J, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 2018; 59: 52–60.
 47. Luken M, Sammons A. Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *Am. J. Occup. Ther.* 2016; 70: p1–p7002250020.
 48. Gawande R, To M N, Pine E, Griswold T, Creedon T B, Brunel A, Schuman-Olivier Z. Mindfulness training enhances self-regulation and facilitates health behavior change for primary care patients: A randomized controlled trial. *J. Gen. Intern. Med.* 2019; 34: 293–302.
 49. Birnie K, Speca M, Carlson L E. Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress Health*. 2010; 26: 359–371.
 50. Creswell J D, Lindsay E K, Villalba DK, Chin B. Mindfulness Training and Physical Health: Mechanisms and Outcomes. *Psychosomatic medicine*. 2019;81(3):224–232.
 51. Zhang D, Lee EK, Mak EC, Ho CY, Wong SY. Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*. 2021;138(1): 41-57.

52. Pinazo D, García-Prieto LT, García-Castellar R. Implementation of a program based on mindfulness for the reduction of aggressiveness in the classroom. 2020;25(1):30-35.
53. Schussler DL, Oh Y, Mahfouz J, Levitan J, Frank JL, Broderick PC, et al. Stress and well-being: A systematic case study of adolescents' experiences in a mindfulness-based program. *Journal of Child and Family Studies*. 2021; 30:431-446.
54. Baharvand I, Sodani M, Abaspour Z. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on parent-child conflict and bullying in single mother-headed adolescents. *Journal of Family Psychology*. 2021;6(1):69-80.
55. Faraji M, Talepasand S, Boogar I. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for child on bullying behaviors among children. *International Archives of Health Sciences*. 2019;6(1):52.