



Ergenlerin Kullandıkları Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination of the Relationship Between the Coping Strategies Used by Adolescents and Their Level of Mindfulness

Esma Turan * & Yıldız Öztan Ulusoy **

*  0000-0002-7650-9538, Ministry of National Education [Millî Eğitim Bakanlığı], Türkiye, esmaturan@outlook.com

**  000-0002-9459-1176, Kocaeli University

Makale Bilgisi

Araştırma Makalesi

Geliş

28.1.2025

Kabul

2.3.2026

Anahtar kelimeler

Akran zorbalığı, zorbalıkla başa çıkma, bilinçli farkındalık



Bu dergide yayımlanan içerikler, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY-NC 4.0) kapsamında lisanslanmıştır.

Öz

Araştırmanın amacı, ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Kocaeli ilindeki liselerde eğitimine devam eden ve uygun örnekleme yoluyla ulaşılan 784 ergen ile yürütülen araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem için t testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği çaresizlik ve boyun eğme, yardım arama, sosyal desteğe başvurma, zorbalığa direnme ve iyimserlik alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; kaçınma alt boyut puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri ile zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği sosyal desteğe başvurma, kaçınma ve iyimserlik alt boyut puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Article Information

Research Article

Received

28.1.2025

Accepted

2.3.2026

Keywords

Peer bullying, coping with bullying, mindfulness



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Abstract

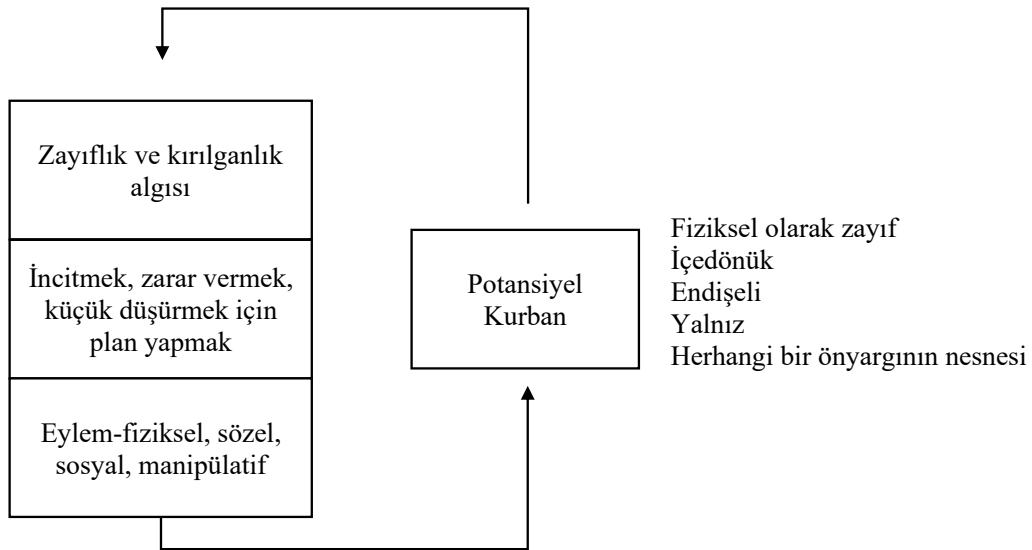
The aim of the study is to examine the relationship between the strategies adolescents use to cope with bullying and their level of mindfulness. The study, which was conducted with 784 adolescents continuing their education in high schools in Kocaeli province, is a relational survey model. Personal Information Form, Bullying Coping Strategies Scale and Mindfulness Scale Adolescent Form were used as data collection tools. Independent samples t-test and Pearson Product Moment Correlation Coefficient Test and were used to analyze the data. According to the results of the study, it was determined that the bullying coping strategies scale helplessness and submission, help seeking, applying for social support, resisting bullying and optimism sub-dimension scores differed significantly by gender, while the avoidance sub-dimension scores did not differ significantly by gender. It was determined that there was a positive relationship between mindfulness levels and bullying coping strategies scale sub-dimension scores of resorting to social support, avoidance and optimism.



Giriş

Okullar öğrenciler için sosyal hayatın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Ancak öğrenciler arasında zaman zaman istenmeyen şiddet içeren ve saldırgan davranışlara da ev sahipliği yapmaktadır (Juvonen, 2014; Zych vd, 2017; Potard vd,2022). Okullarda en sık görülen sorun alanlarından biri olarak şiddet ve saldırganlık davranışları öğrencileri hem akademik açıdan olumsuz etkilemekte hem de kişisel, sosyal, zihinsel, fiziksel ve ruhsal açılardan olumsuz etken oluşturmaktadır. Yaşanan şiddet içerikli ve saldırganca davranışlar birbirlerine denk öğrencilerin arasında yaşanabileceği gibi herhangi bir açıdan aralarında bir güç dengesizliği bulunan öğrencilerin arasında da yaşandığı görülmektedir (Juvonen, 2014; Whitted, 2005). Bu tür davranışların tekrar eden şekilde bir süre devam ettiği ve öğrencilerin arasında bir güç dengesizliğinin olduğu durumlarda akran zorbalığı kavramı dikkat çekmektedir.

Zorbalık, saldırganlık içeren davranışların sürekli tekrar ettiği ve karşı tarafa zarar vermeyi kasıtlı olarak amaçladığı, kişiler arasında bir güç dengesizliğinin olduğu durumunda ortaya çıkan durum olarak kavramsallaştırılmaktadır (Olweus, 1999; Rigby, 2003). Zorbalık sürecinde ortaya çıkan güç ilişkisindeki dengesizlik, mağdurun zorbaya göre fiziksel açıdan daha güçsüz olması ya da kendisini daha güçsüz olarak algılaması; mağdura yönelik olarak birden fazla zorbanın saldırgan davranış göstermesi; gruptan dışlanma, anonim mesajlar gönderme gibi zorbalığın kaynağını belirlemenin zor olduğu şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Olweus, 1999).



Şekil 1. Zorbalık döngüsü (Rigby, 2003: s.12)

Şekil 1'de görüldüğü üzere zorbalık döngüsünde kurbanın tepkisi karşı konulamaz bir tehdit ya da kendisinin mizacından kaynaklanan korku olarak tanımlanmaktadır. Zorbalık yaşantısında kurbanın donmuş ya da etkili bir baş etme şekli ortaya koyamayacak durumda olması zorbanın davranışlarını güçlendirmektedir. Zorbalık yaşantısında döngünün tekrar etmesiyle birlikte zorbanın aldığı zevk ve hâkimiyet duygusu artmakta bununla birlikte yeni yollar keşfederek daha ayrıntılı ve yoğun hale gelmektedir (Rigby, 2003).

Akran zorbalığı, ergenlik döneminde psikososyal uyumu tehdit eden önemli bir stres kaynağı olarak ele alınmakta; bu yaşantı karşısında benimsenen başa çıkma stratejileri, zorbalığın birey üzerindeki etkilerinin şiddeti ve sürekliliği üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu anlamda zorbalıkla başa çıkma stratejileri genel olarak işlevsel ve işlevsel olmayan tepkiler olarak ele alınmaktadır. Yardım arama, sosyal desteğe başvurma, zorbalığa direnme ve iyimserlik stratejileri, ergenlerin zorbalık yaşantılarını yönetmelerine ve psikolojik dayanıklılıklarını korumalarına katkı sağlayan işlevsel başa çıkma yolları olarak değerlendirilirken; kaçınma ile çaresizlik ve boyun eğme stratejileri, kısa vadede duygusal rahatlama sağlasa da uzun vadede

mağduriyet algısının artması ve uyum sorunlarının sürmesiyle ilişkilendirilmekte ve işlevsel olmayan başa çıkma yolları olarak değerlendirilmektedir. Çaresizlik ve boyun eğme stratejisi ergenin zorbalık karşısında kendisini güçsüz hissetmesi, durumu değiştiremeyeceğine inanması ve zorbalığı kabullenerek pasif bir tutum sergilemesini ifade ederken; kaçınma, ergenin zorbalığa maruz kaldığı kişi, ortam ya da durumlardan bilinçli olarak uzak durmayı tercih etmesini kapsayan davranışlarla tanımlanan bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınmaktadır. İşlevsel başa çıkma stratejilerinden yardım arama, ergenin zorbalık yaşantısı karşısında öğretmen, okul psikolojik danışmanı ya da diğer yetkin yetişkinlerden profesyonel destek talep etmesini; sosyal desteğe başvurma, ergenin zorbalıkla başa çıkma sürecinde arkadaşları, aile üyeleri ya da akranlarıyla duygularını paylaşmasını ve destek almasını; zorbalığa direnme, ergenin zorbalık davranışına karşı kendini savunması, sınır koyması ve zorbalığı açık biçimde reddetmesi gibi aktif ve doğrudan tepkileri; iyimserlik, ergenin zorbalık yaşantılarını geçici ve çözülebilir olarak algılaması, geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmesi ve yaşanan olumsuzluklara rağmen umutlu bir tutum sergilemesini ifade etmektedir. Bu bağlamda, ergenlerin zorbalık karşısında kullandıkları kaçınma, çaresizlik ve boyun eğme, yardım arama, sosyal desteğe başvurma, zorbalığa direnme ve iyimserlik stratejilerinin birlikte ele alınması, hem zorbalık deneyiminin çok boyutlu doğasını anlamak hem de etkili önleyici ve müdahale temelli psikolojik danışma uygulamalarının geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir (Seçer, 2014). Öğrenciler arasında yaşanan zorbalık olaylarının artış göstermesi ile birlikte Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2006 yılında "Okullarda Şiddetin Önlenmesi" konulu genelge yayınlanarak okullarda şiddetin önlenmesi, eğitimin sürdürülebilmesi adına güvenli ortamlar oluşturulması amaçlanmıştır. Yayınlanan genelgede okullarda yaşanan şiddet, saldırganlık ve zorbalık olaylarının önlenmesi adına öğrencilerin başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi adına çalışmalar planlanması ve zorbalık yaşantısı içinde bulunan öğrencilerin psikososyal destek alması gerektiği vurgulanmıştır (MEB, 2006). Bununla birlikte 2021 yılında Milli Eğitim Bakanlığı ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu iş birliği ile yürütülen Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) ile öğrencilerin zorbalık konusunda farkındalık kazanmaları, zorbalık mağduru öğrencilerle empati kurabilmeleri ve zorbalıkla baş etme konusunda neler yapabilecekleri konusunda bilinç kazanmaları amaçlanmaktadır (MEB, 2022). Bu anlamda akran zorbalığı konusunda Milli Eğitim Bakanlığı tarafından rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında yürütülen çalışmaların hız kazandığı görülmektedir.

Lerner ve Steinberg'e (2009) göre ergenlik döneminde bireyin bilişsel gelişiminin temelinde kendi kendini yönetebilen ve kendini düzenleyebilen bir zihin yapısına ulaşmak bulunmaktadır. Ergenlik dönemi, gelişim dönemi özellikleri değerlendirildiğinde soyut düşünme becerisinin geliştiği, duygusal ve bilişsel gelişimin hızlandığı bir dönem olması itibarıyla sosyal çevre ile ilişkiler konusunda hassas ve kritik bir gelişim dönemi olarak değerlendirilmektedir. (Lerner ve Steinberg 2009). Çalışmalar bilinçli farkındalığı yüksek olan ergenlerin duyguları tanıma, ifade etme ve düzenleme konularında daha yüksek beceri gösterdiklerini, başkalarına karşı saldırgan davranışlarını kontrol etme konusunda daha işlevsel davranışlar sergilediklerini göstermektedir (Ma ve Fang, 2019). Pratikte geliştirilebilecek becerilerden biri olarak bilinçli farkındalığın şimdiki anda deneyimlenen yaşantılara kasıtlı olarak dikkatin yönlendirilmesi, yaşantının yargılanmadan değerlendirilmesi gibi özellikleri içermesi açısından bireyin sosyal ilişkilerini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilecek duygu ve düşüncelerinin farkında olmasını sağlayacağından zorbalıkla baş etmede önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık, dikkatin ve farkındalığın geçmişte yaşanmış ya da gelecekte yaşanması beklenen olayların etkisinde kalmadan şimdiki ana odaklanması ve şimdiki anda deneyimlenen yaşantılara verilmesidir. Bununla birlikte içsel yaşantıların ve dış dünyada deneyimlenen olayların yargılanmadan kabul edilmesi ve gözlemlenmesidir (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık, şimdiki anda yaşanan deneyimlere karşı daha az tepkisel olmayı ve olumlu/olumsuz/tarafsız tüm deneyimlerle ilişki kurmayı içermektedir. Bu şekilde bireyin sıkıntılarının azalmasına ve iyilik halinin artmasına neden olur (Germer, 2004). Farkındalık kavramının bireyin kendi deneyimlerinin farkında olmasını içermesi nedeniyle yapılan araştırmalar daha çok içsel değişkenlere odaklanmıştır. Ancak yüksek düzeyde bir içsel farkındalığın olması bireyin sosyal ilişkilerinde de farkındalık becerilerini sergileyebileceğini göstermemektedir. Bu anlamda farkındalık kavramını içsel alanla sınırlamak, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan, bireyin sosyal etkileşimlerinde deneyimlediği farkındalığını açıklamada yetersiz kalmaktadır. Bireylerin günlük

yaşamlarında sosyal ilişkilerinde yaşadıkları deneyimler onlara kişilerarası ilişkiler bağlamında dikkatli olma fırsatları sağlamaktadır (Duncan, 2007; Pratscher, Rose, Markovitz, ve Bettencourt, 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin iletişim kurduğu diğerlerini dikkatle ve farkındalıkla dinlemesini, kendisinin ve karşısındakinin duygularının farkında olmasını, ilişkilerde öz düzenleme becerisini gösterebilmesini, kendisini ve karşısındakini yargılamadan kabulünü ve kendisi ile karşısındaki kişiye şefkat göstermesini içermektedir (Duncan, 2007).

Alanyazında bilinçli farkındalık ile saldırgan davranışlar (Singh vd., 2007); zorbalık davranışları ve zorbalık mağduriyeti (Abid, Irfan ve Naeem, 2017; Faraji, Talepasand ve Boogar, 2019; Georgiou, Charalambous ve Stavrinides, 2020; Gonynor, 2016; Riggs ve Brown, 2017; Tekel ve Karadağ, 2020); hiperaktif davranışlar (Klatt, Browne, Harpster ve Case-Smith, 2012) arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar bulunduğu görülmektedir. Alanyazında zorbalık davranışı dürtü kontrolü zorluğu ve empati kurmada yetersizlik gibi sorunlarla ilişkilendirilen bir kavram olarak ortaya çıkmakta ilen bilinçli farkındalık kavramı otomatik tepki döngüsünü kırmayı, yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olmayı ve çevreye/diğerlerine farkındalığın yüksek olmasını amaçlamaktadır (Dameron, 2015). Yapılan araştırmalar farkındalık düzeyi yüksek bireylerin hem kısa vadede hem de uzun vadede kişilerarası ilişkilerde daha yüksek düzeyde bireysel ve karşılıklı iyilik haline sahip olduklarını göstermektedir. Bu anlamda zorbalık deneyimleri değerlendirilirken başa çıkma stratejilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkisinin ortaya konulmasının önem taşıdığı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık, bireylerin stresle başa çıkma ve duygu düzenleme becerilerini güçlendirdiği bilinen bir kavramdır. Bu bağlamda, akran zorbalığıyla baş etme becerileri ile arasındaki potansiyel ilişkiyi anlamak, gençlerin sağlıklı gelişimini destekleyici önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin saldırgan davranışlar ve zorbalık davranışları gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmalar olduğu görülse de yapılan çalışmaların daha çok zorba ve mağdur rollerine ilişkin değerlendirmelere odaklandığı görülmektedir. Bu çalışmada alanyazından farklı olarak başa çıkma becerileri bir değişken olarak yer almaktadır. Bu araştırmanın amacı ergenlerin zorbalık olaylarıyla karşılaştıklarında zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejilerden yardım arama, kaçınma, sosyal desteğe başvurma, iyimserlik, çaresizlik ve boyun eğme, direnme stratejileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Buna ek olarak cinsiyetin ergenlerin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkisi ele alınmıştır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler (Yardım arama, kaçınma, sosyal desteğe başvurma, iyimserlik, çaresizlik ve boyun eğme, direnme) cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler (Yardım arama, kaçınma, sosyal desteğe başvurma, iyimserlik, çaresizlik ve boyun eğme, direnme) ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları başa çıkma stratejileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan araştırma iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin düzeyini inceleyen araştırma modeli uygun olması bakımından ilişki tarama modelidir (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Marmara Bölgesinde yaşayan ve uygun örnekleme yoluyla ulaşılan Kocaeli ilindeki liselerde eğitim gören 784 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların tamamı büyükşehir merkezinde yaşayan ve eğitimlerine devam eden öğrencilerdir. Araştırmanın katılımcıları örgün eğitimde eğitim veren yedi lise türünde ve farklı sınıf düzeylerinde eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunun cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türüne göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Okul Türüne Göre Dağılımı

Cinsiyet	f	%
Kız	492	62,8
Erkek	292	37,2
Sınıf Düzeyi	f	%
9. sınıf	183	23,3
10. sınıf	222	28,3
11. sınıf	211	26,9
12. sınıf	168	21,4
Okul Türü	f	%
Anadolu Lisesi	102	13,0
Fen Lisesi	113	14,4
Sosyal Bilimler Lisesi	96	12,2
Güzel Sanatlar Lisesi	72	9,2
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	143	18,2
Anadolu İmam Hatip Lisesi	182	23,2
Spor Lisesi	76	9,7

Tablo 1'e göre katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde 492'sinin (%62,8) kız, 292'sinin (%37,2) erkek olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine göre katılımcılardan 183'ü (%23,3) 9. sınıf, 222'si (%28,3) 10. sınıf, 211'i (%26,9) 11. sınıf, 168'i (%21,4) 12. sınıf öğrencisidir. Devam ettikleri okul türüne göre katılımcıların 102'si (%13) Anadolu lisesi, 113'ü (%14,4) fen lisesi, 96'sı (%12,2) sosyal bilimler lisesi, 72'si (%9,2) güzel sanatlar lisesi, 143'ü (%18,2) mesleki ve teknik Anadolu lisesi, 182'si (%23,2) Anadolu imam hatip lisesi ve 76'sı (%9,7) spor lisesi öğrencisidir. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların büyük bir kısmı kız öğrencilerden oluşmaktadır. Okul türlerine göre yapılan incelemede, örgün eğitim kapsamında yedi farklı okul türünde öğrenim gören öğrencilere ulaşıldığı görülmektedir. Anadolu imam hatip liselerinde kız ve erkek öğrencilerin farklı okullarda eğitim almaları nedeniyle, bu okul türünden araştırma örneklemine dâhil edilen öğrenci sayısının diğer okul türlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, Kocaeli ilinde spor lisesi ve güzel sanatlar lisesi türlerinde eğitim veren yalnızca birer okul bulunması sebebiyle, bu okul türlerinden örnekleme dâhil edilen öğrenci sayısı görece daha düşük kalmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, devam edilen okul türü ve sınıf düzeyi bilgilerinin belirlenmesi adına geliştirilmiştir.

Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği. Ergenlerin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejilerini tespit etmek için Seçer (2015) tarafından geliştirilen ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Çaresizlik ve boyun eğme, yardım arama, sosyal desteğe başvurma, kaçınma, direnme ve iyimserlik alt boyutlarının bulunduğu ölçekte çaresizlik ve boyun eğme ile kaçınma alt boyutlarından alınan yüksek puan etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını gösterirken diğer alt boyutlardan alınan yüksek puanlar etkili başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğe ait iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları boyutlar için sırasıyla .83, .81, .85, 84, .85 ve .82 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .70, .88, .80,

.74, .76, .72 olarak bulunmuştur. Ölçekte katılımcıların zorbalık olaylarına maruz kaldıkları durumlarda verdikleri tepkilerin sıklığını belirlemek amacıyla “Bu davranışları yapanlarla tartışmaya girmem.”, “Bu davranışları yapanlara karşı öğretmenlerimden yardım isterim.”, “Bu davranışları yapanlara karşı okuldaki arkadaş gruplardan birine girerim.”, “Bu davranışlara maruz kaldığımda hiçbir şey olmamış gibi davranırım.” gibi ifadeler yer verilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu. Brown ve diğerleri (2011) tarafından ergenlere uyarlanan ve Türk kültürüne uyarlaması Turan (2020) tarafından yapılan ölçek Brown ve Ryan, (2003) tarafından yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 6'lı likert tipindeki ölçek 14 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .78'dir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte “Belli bir zaman geçene kadar farkında olmadığım bazı duyguları yaşayabilirim.”, “Aktiviteleri aceleyle, onlara gerçekten dikkat etmeden yapıyorum.”, “Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.” gibi ifadeler yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın bilimsel araştırmalar etiğine uygun şekilde yürütülebilmesi adına ilk aşamada Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 15/03/2022 tarih ve 2022/03 No'lu toplantısında alınan 16 sıra sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır. Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınan izin sonrasında veri toplama araçlarının okullarda uygulanabilmesi adına Kocaeli İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden 28/04/2022 tarih ve 48743112 sayılı Valilik Onayı ile gerekli izinler alındıktan sonra okul müdürlükleri ile görüşülerek planlama yapılmıştır. Araştırma kapsamında örgün eğitimde eğitim veren 7 okul türünde (Fen lisesi, Anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi, spor lisesi, Anadolu imam hatip lisesi ve güzel sanatlar lisesi) ölçeklerin uygulanmasına yönelik planlamalar yapılmıştır. Ölçek uygulamaları planlanan şekilde Nisan 2022-Mayıs 2022 tarihleri arasında yapılmıştır. Basılı hale getirilen araştırma formu 1100 öğrenciye araştırmacı tarafından tanıtılmış ve yüz yüze uygulanmış, eksik doldurma, geçersiz işaretleme yapma gibi kriterlere uymayan ölçeklerin değerlendirme dışı bırakılmasıyla 784 öğrencinin doldurduğu ölçekler değerlendirmeye katılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları hesaplanmış ve değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen verilerin cinsiyet alt grubu için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında kaldığı saptandığından verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Ergenlerin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejileri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ile ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi, ergenlerin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı testi ve post-hoc analizler kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma Etiği (Tüm makalelerde bu alt bölüm yer almalıdır)

Bu çalışma, araştırma etiği açısından titizlikle yürütülmüştür. Gerekli etik kurul onayı alındıktan sonra veriler toplanmış ve katılımcılar, çalışmanın amacı ve verilerin anonimleştirileceği konusunda bilgilendirilmiştir. Gerekli etik kurul onayı ile ilgili detaylar makalenin sonunda sunulmuştur. Veri toplama araçlarının yazarları (Seçer, 2015; Turan, 2020) ile izin almak için iletişime geçilmiştir.

Bulgular

Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejilerinin ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet İle İlişkisine Dair Bulgular

Ergenlerin zorbalık olayları ile karşılaştıklarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek adına bağımsız örneklem için t-testi uygulanmış, yapılan analize dair sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Ergenlerde Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p																																																																				
BFÖ	Kız	492	42.33	11.33	4.564	782	.000																																																																				
	Erkek	292	38.50	11.42				Çaresizlik ve Boyun Eğme	Kız	492	2.51	1.81	-3.069	782	.002	Erkek	292	2.93	1.94	Yardım Arama	Kız	492	5.33	4.32	6.516	687.601	.000	Erkek	292	3.44	3.66	Sosyal Desteğe Başvurma	Kız	492	8.91	4.62	3.390	782	.001	Erkek	292	7.73	4.91	Kaçınma	Kız	492	1.37	1.80	-.041	782	.967	Erkek	292	1.38	1.85	Zorbalığa Direnme	Kız	492	10.78	3.31	2.779	782	.000	Erkek	292	10.09	3.44	İyimserlik	Kız	492	3.09	2.73	-3.598	782	.000
Çaresizlik ve Boyun Eğme	Kız	492	2.51	1.81	-3.069	782	.002																																																																				
	Erkek	292	2.93	1.94				Yardım Arama	Kız	492	5.33	4.32	6.516	687.601	.000	Erkek	292	3.44	3.66	Sosyal Desteğe Başvurma	Kız	492	8.91	4.62	3.390	782	.001	Erkek	292	7.73	4.91	Kaçınma	Kız	492	1.37	1.80	-.041	782	.967	Erkek	292	1.38	1.85	Zorbalığa Direnme	Kız	492	10.78	3.31	2.779	782	.000	Erkek	292	10.09	3.44	İyimserlik	Kız	492	3.09	2.73	-3.598	782	.000	Erkek	292	3.81	2.66								
Yardım Arama	Kız	492	5.33	4.32	6.516	687.601	.000																																																																				
	Erkek	292	3.44	3.66				Sosyal Desteğe Başvurma	Kız	492	8.91	4.62	3.390	782	.001	Erkek	292	7.73	4.91	Kaçınma	Kız	492	1.37	1.80	-.041	782	.967	Erkek	292	1.38	1.85	Zorbalığa Direnme	Kız	492	10.78	3.31	2.779	782	.000	Erkek	292	10.09	3.44	İyimserlik	Kız	492	3.09	2.73	-3.598	782	.000	Erkek	292	3.81	2.66																				
Sosyal Desteğe Başvurma	Kız	492	8.91	4.62	3.390	782	.001																																																																				
	Erkek	292	7.73	4.91				Kaçınma	Kız	492	1.37	1.80	-.041	782	.967	Erkek	292	1.38	1.85	Zorbalığa Direnme	Kız	492	10.78	3.31	2.779	782	.000	Erkek	292	10.09	3.44	İyimserlik	Kız	492	3.09	2.73	-3.598	782	.000	Erkek	292	3.81	2.66																																
Kaçınma	Kız	492	1.37	1.80	-.041	782	.967																																																																				
	Erkek	292	1.38	1.85				Zorbalığa Direnme	Kız	492	10.78	3.31	2.779	782	.000	Erkek	292	10.09	3.44	İyimserlik	Kız	492	3.09	2.73	-3.598	782	.000	Erkek	292	3.81	2.66																																												
Zorbalığa Direnme	Kız	492	10.78	3.31	2.779	782	.000																																																																				
	Erkek	292	10.09	3.44				İyimserlik	Kız	492	3.09	2.73	-3.598	782	.000	Erkek	292	3.81	2.66																																																								
İyimserlik	Kız	492	3.09	2.73	-3.598	782	.000																																																																				
	Erkek	292	3.81	2.66																																																																							

BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde ergenlerin zorbalıkla karşılaştıklarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinden çaresizlik ve boyun eğme, zorbalığa direnme, yardım arama, sosyal desteğe başvurma ve iyimserlik stratejileri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p < .05$). Sonuçlar değerlendirildiğinde kız öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamalarının erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamalarına göre daha yüksek olduğu ve farkın orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($t[782] = 4.56$, $p < .001$, $d = 0.34$). Zorbalıkla başa çıkma stratejilerinden çaresizlik ve boyun eğme ile iyimserlik stratejileri açısından erkek öğrencilerin ortalamasının kız öğrencilerin ortalamasından daha yüksek olduğu ve farkın küçük düzeyde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($t[782] = -3.07$, $p = .002$, $d = -0.23$). Yardım arama stratejisi açısından değerlendirildiğinde kız öğrencilerin yardım arama davranışlarını erkek öğrencilere göre daha fazla kullandıklarını ve farkın orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir ($t[687.60] = 6.52$, $p < .001$, $d = 0.48$). Sosyal desteğe başvurma ($t[782] = 3.39$, $p = .001$, $d = 0.25$) ve zorbalığa direnme ($t[782] = 2.78$, $p < .001$, $d = 0.21$) stratejileri açısından kız öğrencilerin ortalamasının erkek öğrencilerin ortalamasından daha yüksek olduğu ve bu farkın küçük düzeyde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin zorbalıkla karşılaştıklarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinden kaçınma boyutunda ise cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$).

Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Ergenlerin zorbalık olayları ile karşılaştıklarında kullandıkları çaresizlik ve boyun eğme, yardım arama, sosyal desteğe başvurma, zorbalığa direnme ve iyimserlik stratejileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin Kullandıkları Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Dair Pearson Korelasyonları

	BFÖ
Çaresizlik ve boyun eğme	0.053
Yardım arama	-0.050
Sosyal desteğe başvurma	0.110*
Kaçınma	0.163*
Zorbalığa direnme	-0.310*
İyimserlik	0.163*

*p<.01

Tablo 3'e göre ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği sosyal desteğe başvurma ($r = .110, p < .01$), kaçınma ($r = .163, p < .01$) ve iyimserlik ($r = .163, p < .01$) alt boyut puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği zorbalığa direnme alt boyut puanları arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği çaresizlik ve boyun eğme, yardım arama ve zorbalığa direnme alt boyut puanları ile ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan çalışmada ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak kullanılan zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ancak araştırmada farklı lise türlerinden eğitim veren öğrencilerin katılımları incelense de araştırma bulgularında yalnızca cinsiyete dayalı değerlendirmeye yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre bilinçli farkındalık cinsiyet açısından değerlendirildiğinde şimdiki ana odaklanarak dikkatin ve farkındalığın şimdiki anda yaşanan deneyimlere verilmesi olarak tanımlanan bilinçli farkındalık açısından kız öğrencilerin ortalamaları erkek öğrencilerin ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında araştırmadan elde edilen sonuçlarla örtüşen çalışmalar yer almaktadır (Avşar, 2020; Cengiz, Serdar ve Konuk, 2016; Karakaş, 2020; Kocaarslan, 2016; Owens-McCloy, 2004; Wang ve Chopel, 2017; Yenice, 2020; Yiğit, 2021). Bunun yanında araştırma sonuçlarından farklılık gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Çalışmada elde edilen bulgulardan farklı şekilde literatürde bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Boğday, 2000; Kısmetoğlu, 2019; Konan ve Yılmaz, 2020; Şehidoğlu, 2014). Abid, Irfan ve Naeem (2017) tarafından yapılan çalışmada ise erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kız öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmalar arasındaki bulgu farklılıkları, örneklemelerin içinde yer aldığı toplumsal ve kültürel bağlamın sunduğu olanaklar ve sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilebilir. Abid ve arkadaşlarının (2017) çalışmasının yürütüldüğü bağlamda, ekonomik ve sosyolojik açıdan çoklu yoksunlukların bireylerin psikolojik kaynaklara erişimini sınırlayabileceği ve bu durumun cinsiyete dayalı farklılaşmaları etkileyebileceği belirtilmektedir (Ullah & Chishti, 2023). Buna karşılık, büyükşehir bağlamında yürütülen çalışmaların, eğitimsel ve psikososyal destek olanaklarının görece daha erişilebilir olması nedeniyle, kız öğrencilerin duygu farkındalığı ve içsel deneyimlere odaklanma gibi bilinçli farkındalıkla ilişkili becerilerinin daha belirgin biçimde ortaya çıkmasına olanak tanımış

olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, mevcut bulguların cinsiyet değişkeni kadar bağlamsal ve sosyokültürel etmenler çerçevesinde ele alınması gerektiği değerlendirilmektedir. Literatürde büyüme ve olgunlaşmanın ergenlik döneminde cinsiyete bağlı olarak farklı zamanlarda ortaya çıktığına; ergenlik döneminde duygusal açıdan olgunlaşma, kendini değerlendirme ve kendini düzenleme konularında yeni becerilerin edinilmesi konusunda kız ve erkekler arasında farklılıkların olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır (Akçan Parlaz ve diğerleri, 2012). Literatürde yer alan bilgilerden yorumla cinsiyetin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etken olabileceği şeklinde değerlendirme yapılabilir. Bunun yanında toplumun duygularla temas konusunda kadınlar ve erkeklerden beklentilerinin farklı olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Erkeklerden beklenen rollerin duygularını yargılamadan kabul edici şekilde deneyimlemelerini zorlaştırmasının bilinçli farkındalık ve cinsiyet arasındaki ilişkide etken olabileceği şeklinde bir değerlendirme yapılabilir.

Araştırmada zorbalıkla başa çıkma stratejileri Seçer (2015) tarafından geliştirilen Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinde yer alan çaresizlik ve boyun eğme, yardım arama, sosyal desteğe başvurma, kaçınma, direnme ve iyimserlik olmak üzere 6 alt boyut açısından değerlendirilmiştir. Çaresizlik ve boyun eğme ile kaçınma alt boyutları etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını gösterirken yardım arama, sosyal desteğe başvurma, direnme ve iyimserlik alt boyutlardan alınan yüksek puanlar etkili başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin zorbalıkla başa çıkmada kullandıkları çaresizlik ve boyun eğme ile iyimserlik stratejileri açısından erkek öğrencilerin ortalamalarının kız öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu; yardım arama, sosyal desteğe başvurma ve zorbalığa direnme stratejileri açısından kız öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada erkek öğrencilerin çaresizlik ve boyun eğme ile iyimserlik stratejilerini kız öğrencilerden daha fazla kullandığı; yardım arama, sosyal desteğe başvurma ve zorbalığa direnme stratejilerini ise kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla kullandığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer şekilde yardım arama stratejisini kadınların erkeklerden daha fazla kullandığı araştırmalar yer almaktadır (Adıgüzel, 2016; Kıldırın, 2019; Roecker Phelps, 2001; Türkan-Aydın, 2019; Ümraniye Ram, 2019). Bunun yanında direnme stratejisi açısından değerlendirildiğinde Adıgüzel (2016), Türkan-Aydın (2019) ve Ümraniye Ram (2019) tarafından yürütülen araştırmalarda direnme stratejisinin araştırma bulgularına paralel şekilde kadınlar tarafından erkeklere oranla daha fazla kullanıldığı belirlenmiştir. Frydenberg ve Lewis (1993), Ümraniye Ram (2019) ve Roecker Phelps (2001) tarafından yapılan araştırmalarda elde edilen verilere göre ise sosyal desteğe başvurma stratejisi kadınlar tarafından erkeklere oranla daha fazla kullanılmaktadır. Bunların yanında araştırma bulgularına benzer şekilde Kaşıkçı (2018) ve Türkan-Aydın (2019) tarafından yapılan araştırmalar çaresizlik ve boyun eğme ile iyimserlik stratejilerinin erkekler tarafından kadınlara oranla daha fazla kullanıldığını ortaya koymaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeyleri ile kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejilerinin ilişkisi açısından incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sosyal desteğe başvurma, kaçınma ve iyimserlik stratejilerinin kullanımının arttığı belirlenmiştir. Yardım arama, Çaresizlik ve boyun eğme, ve zorbalığa direnme stratejileri açısından ise bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde lise öğrencileri ile Uygur (2019) tarafından yürütülen çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile zorbalıkla başa çıkmada kullanılan olumsuz ve kaçınan stratejiler arasında negatif; bilinçli farkındalık düzeyi ile zorbalıkla başa çıkmada kullanılan aktif başa çıkma stratejileri arasında ise pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında zorbalık yaşantılarının olumsuz etkileri arasında mağdurların diğerleri tarafından kendilerine yöneltilen olumsuz kişilik özelliklerini içselleştirmeleri ve kendilerini suçlayan yüklemeleri kabullenmeleri gibi etkilere yer verilmektedir (Olweus, 2001). Bununla birlikte literatürde zorbalığın nedenlerinin ve mağdurların neden hedef olduğunun anlaşılmasının zorbalıkla baş etmede önemli olduğu bilgisi yer almaktadır (Scaglione ve Scaglione, 2006). Bu anlamda zorbalığın olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir etken olarak ve mağdurların kendilerine yöneltilen olumsuz değerlendirmeleri içselleştirmeden yardım arama stratejisine yönelmeleri konusunda, yaşanan deneyimleri yargılamadan, dikkatle ve istekli olarak gözlemleyerek algılamak; kendi bedeni, duyguları ve düşüncelerinin yanında çevredekilerin de farkında olması şeklinde tanımlanan bilinçli farkındalığın kolaylaştırıcı olduğu düşünülmektedir. Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça ergenlerin etkisiz başa çıkma stratejilerinden kaçınma stratejisini kullanım düzeylerinin de arttığı ortaya konmuştur. Literatürde araştırmaya benzer bir

araştırma yer almasa da Abid, İrfan ve Naeem (2017) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça zorbalık davranışlarının azaldığı ortaya konmuştur. Bu çalışmada ortaya koyulan kaçınma stratejisi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin ergenlerin kaçınma stratejisi kullanmayı zorbalığa karşı zorbalıkla yanıt vermektan kaçınma olarak algılamaları şeklinde değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda araştırmacılara yönelik olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi değerlendirilirken içsel farkındalığa dair maddelere yer verilen bir ölçek üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Kişiler arası alanda ortaya çıkan bir yaşantı olan zorbalık olayları ile ilişkisinin değerlendirilmesi adına kişiler arası bilinçli farkındalık düzeylerinin değerlendirildiği bir ölçeğin kullanılarak araştırmanın yinelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Araştırmada ergenlerin zorbalığa maruz kalma düzeyleri, zorbalıktaki rolleri, yaşanan zorbalık türleri gibi değişkenlere yer verilmemiştir. Yapılacak araştırmaların bu değişkenler de değerlendirmeye katılarak yürütülmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda uygulayıcılara yönelik olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyleri ile etkili başa çıkma stratejilerinden sosyal desteğe başvurma ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki tespit edilmesinden yola çıkarak zorbalıkla mücadelede ergenlere yönelik olarak uygulanan programlarda mağdurların başa çıkma mekanizmalarını güçlendirmek adına bilinçli farkındalık temelli çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir. Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmaya katılımcıların yalnızca büyükşehirde yaşayan ergenlerden oluşmaktadır. Bu anlamda çalışma büyükşehir merkezinde büyüyen ve yaşamlarına devam eden öğrencilerin daha küçük yerleşim alanlarında büyüyen öğrencilere oranla daha fazla sosyal ve ekonomik imkânlarla sahip olması açısından değerlendirilmelidir (Arslan ve Bardakçı, 2020). Araştırma verileri yalnızca öz-bildirim ölçekleri kullanılarak toplanmıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yazarları herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemektedir.

Yayın Etiği Beyanı

Bu çalışma kapsamında yürütülen araştırma için Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 16.03.2022 tarihli ve E.203755 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Ayrıca bu çalışma, 2023 yılında Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde tamamlanan "Ergenlerin Kullandıkları Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezden üretilmiştir.

Yazar Katkı Oranı

Yazar 1: Makalenin tüm aşamalarına katkı sağlamıştır.

Yazar 2: Makalenin tüm aşamalarına katkı sağlamıştır.

Kaynakça

Abid, M., İrfan, M., & Naeem, F. (2017). Relationship between mindfulness and bullying behavior among school children: An exploratory study from Pakistan. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 31(3).

Adıgüzel, E. (2016). *Lise öğrencilerinin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile kişisel uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70.
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Boğday, H. (2020). *Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological assessment*, 23(4), 1023.
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Dameron, C. (2015). *The effects of mindfulness techniques on empathy and emotional control* (Unpublished Master's Thesis). James Madison University, Virginia.
- Duncan, L. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: development and validation of the interpersonal mindfulness in parenting scale*. (Doctoral Dissertation Thesis). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Faraji, M., Talepasand, S., & Boogar, I. R. (2019). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for child on bullying behaviors among children. *International Archives of Health Sciences*, 8(1), 52-57.
- Georgiou, S. N., Charalambous, K., & Stavrinides, P. (2020). Mindfulness, impulsivity, and moral disengagement as parameters of bullying and victimization at school. *Aggressive behavior*, 46(1), 107-115.
- Germer, Christopher (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Gonynor, K. A. (2016). *Associations among mindfulness, self-compassion, and bullying in early adolescence* (Unpublished Master's Thesis). Colorado State University.
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: the power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 159-185.
- Karakaş, M. (2020). *Ergenlerin Bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyleri ile duygu düzenleme ve öfke ifade yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir özel lise örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaşıkçı, F. (2018). *Ergenlerde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejileriyle bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Kıldiran, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin zorbalıkla baş etme düzeyleri ve zorbalık eğilimi düzeyleri ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kismetoğlu, G. (2019). *15 - 18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Klatt, M., Browne, E., Harpster, K., & Case-Smith, J. (2012). Sustained effects of a mindfulness-based classroom intervention on behavior in urban, underserved children. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 12*, 1-1.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Konan, N. ve Salih Yılmaz (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4*(6), 42-50.
- Lerner, R. & Steinberg, L. (2009). *Handbook of adolescent psychology, volume 1: Individual bases of adolescent development*. Canada: John Wiley & Sons.
- Ma, Y. & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in psychology, 10*, 1358.
- MEB (2006). *Okullarda Şiddetin Önlenmesi*. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_10/08101631_okullardaiddetinlenmesigenelgesi.pdf. | 04.12.2022
- MEB (2022). *Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi*. https://orgm.meb.gov.tr/www/akran-zorbaligilicerik/2085_102.10.2022.
- Olweus, D.(1999). Sweden. In: The nature of school bullying. *A cross-national perspective*. 7-27. London and New York: Routledge.
- Olweus, D. (2001). *Peer harassment: A critical analysis and some important issues*. *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized*. The Guilford Press.
- Owens-McCloy, G. S. (2004). *A preliminary study of mindfulness in children as a conceptual framework for coping with bullying* (Unpublished Doctoral Thesis). University of South Carolina.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician, 3*(2), 10-16.
- Potard, C., Kubiszewski, V., Combes, C., Henry, A., Pochon, R., & Roy, A. (2022). How adolescents cope with bullying at school: Exploring differences between pure victim and bully-victim roles. *International journal of bullying prevention, 4*(2), 144-159.
- Pratscher, S., Rose, A. J., Markovitz, L. & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness, 9*(4), 1206-1215
- Rigby, K. (2003). *Stop the bullying: A handbook for schools*. Aust Council for Ed Research.
- Riggs, N. R., & Brown, S. M. (2017). Prospective associations between peer victimization and dispositional mindfulness in early adolescence. *Prevention Science, 18*, 481-489.

- Roecker Phelps, C. E. (2001). Children's responses to overt and relational aggression. *Journal of Clinical Child Psychology, 30*(2), 240-252.
- Scaglione, J. & Scaglione, A. R. (2006). *Bully-proofing children: A practical, hands-on guide to stop bullying*. R&L Education.
- Seçer, İ. (2014). *Akran Zorbalığına Uğrayan Ergenlerin Mağduriyet Algılamaları ve Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerine Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Seçer, İsmail (2015). "Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması". *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*: 85-105.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekel, E., & Karadağ, E. (2020). School bullying, school mindfulness and school academic performance: A structural equation modelling study. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 30*(2), 129-145.
- Turan, M. E. (2020). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches, 16*(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 5608-5625.
- Türkan-Aydın, B. (2019). *Ergenlerde zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ullah, K., & Chishti, M. Z. (2023). Spatial distribution of poverty in Pakistan: an asset-based approach. *Future Business Journal, 9*(1), 2.
- Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 9*(55), 1247-1279.
- Ümraniye RAM (2019). "Ergenlerde karar verme becerileri, zorbalıkla başa çıkma stratejileri ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi" [Bildiri]. Uluslararası V. Turkcess Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, İstanbul.
- Wang, W., & Chopel, T. (2017). Mindfulness and gender: A pilot quantitative study. *Issues in Information Systems, 18*(4).
- Whitted, K. S., & Dupper, D. R. (2005). Best practices for preventing or reducing bullying in schools. *Children & Schools, 27*(3), 167-175.
- Yenice, M. (2020). *Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yiğit, Ş. (2021). *Lise öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V. J., & Ttofi, M. M. (2017). *School Bullying in Different Countries: Prevalence, Risk Factors, and Short-Term Outcomes. Protecting Children Against Bullying and Its Consequences, 5-22*.