

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM
DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ZORBALIĞI,
KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE ÖZ-ŞEFKAT
ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN
ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Ümmügülsüm TUNCEL**

**Danışman
Prof. Dr. Yener ÖZEN**

ARALIK 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı, Kendine Zarar Verme Davranışı ve Öz-şefkat Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolü” isimli “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımdan incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Ümmüğülsüm TUNCEL

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Program Adı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Başlığı: Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı, Kendine Zarar Verme Davranışı ve Öz-şefkat Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolü

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 134 sayfalık kısmına ilişkin 26/12/2024 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: %17 dir.

Filtrelemeye alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 26/12/2024

Danışman: Prof. Dr. Yener ÖZEN

Öğrenci: Ümmügülsüm TUNCEL

KILAVUZA UYGUNLUK

“Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı, Kendine Zarar Verme Davranışı ve Öz-şefkat Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolü” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Ümmügülsüm TUNCEL

Danışman

Prof. Dr. Yener ÖZEN

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Yener ÖZEN danışmanlığında **Ümmügülsüm TUNCEL** tarafından hazırlanan “**Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı, Kendine Zarar Verme Davranışı ve Öz-şefkat Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolü**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

26/12/20224

JÜRİ:

Danışman : **Prof. Dr. Yener ÖZEN** (İmza)
Üye : **Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ** (İmza)
Üye : **Doç. Dr. Önder BALTACI** (İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun .../.../... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../.....

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bir yolculuğa çıkarken, bilinmeyene doğru adım atmanın heyecanı ve belirsizliğin getirdiği tedirginlik, insanı hem zorlar hem de güçlendirir. Bu tez, benim için yalnızca akademik bir başarı değil, aynı zamanda sabrın, azmin ve emeğin bir meyvesi olmuştur. Bu süreçte yanımda olan, desteğini esirgemeyen ve yolculuğumu anlamlı kılan herkese gönülden teşekkür ediyorum. Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında yol gösteren, bilgisi ve deneyimiyle bana rehberlik eden danışman hocam Prof. Dr. Yener Özen'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, bilgi birikimleriyle bana yol açan değerli hocalarım Dr. Mustafa Köroğlu ve Dr. Oğuzhan Çelik'e de minnettarım. Her biri, bu süreçte bana her zaman yol gösterici oldular ve her sorunumda yanımda yer aldılar. Onların değerli görüşleri ve önerileri, çalışmamı daha güçlü kılmak adına çok kıymetliydi. Bu süreçte, her an yanımda olan, en zor zamanlarımda bile desteğini esirgemeyen, sorularıma sabırla yanıt veren arkadaşım ve meslektaşım Esra Nur Yılmaz'a da özel bir teşekkür borçluyum. Onun varlığı, bu sürecin daha anlamlı ve katlanılabilir olmasını sağladı. Her zaman yanımda olan, bana inanan, sevgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, çocukları olduğum için şanslı hissettiğim, anne ve babama da sonsuz teşekkür ederim. Annem ve babam, sizlerin sevgi dolu yüreği olmasaydı, bu yolculuk benim için bu kadar anlamlı olmazdı. Sizin sabrınız, dualarınız ve desteğinizle her engeli aşabileceğimi gördüm.

Bu yolculuğun en büyük ilham kaynağı olan ve hayatımı güzelleştiren eşim Fatih Tuncel'e de minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Zorlu anlarda bile bana güven verdi, umudumu korumamı sağladı. Hayatımın her anına neşe katan, saf gülüşüyle karanlıkları aydınlatan, varlığıyla bana güç ve huzur veren kızım Eslem Lina'ya minnettarlığım kelimelerle tarif edilemez. Onun sevinç dolu bakışları ve masumiyeti, bu yolculuğun en güzel ilham kaynağı olmuştur. Bu süreçte bana inanan, güvenen, destek olan herkese sonsuz teşekkür ediyorum. Her birinizin varlığı, başarı yolculuğumun en kıymetli parçalarıdır.

Bu tezimi, hayatıma anlam katan kızım Eslem Lina'ya ve tüm kız çocuklarına ithaf ediyorum; çünkü onların gücü, hayalleri ve ışığı, bir gün dünyayı değiştirecek en büyük umut kaynağıdır.

Ümmügülsüm TUNCEL, Erzincan, 2024

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ZORBALIĞI, KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Ümmügülsüm TUNCEL

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Aralık 2024

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Yener ÖZEN

ÖZET

Akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışı, ergenlerin gelişimini olumsuz etkileyen önemli sorunlardır. Bu durum, gençlerin ruh sağlığını desteklemek ve önleyici müdahaleler geliştirmek için bu konuların incelenmesini gerektirmiştir. Bu ihtiyaçtan yola çıkarak yapılan bu çalışmanın amacı, ergenlik döneminde akran zorbalığı, kendine zarar verme davranışı ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide öz şefkatin aracı rolünü ortaya koymaktır. Çalışma, Bitlis ilindeki liselerde öğrenim gören 716 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği, Akran Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri analizi SPSS 26 ile yapılmış, çeşitli korelasyon ve testler uygulanarak, Hayes (2013) yöntemine göre aracılık analizleri gerçekleştirilmiş ve bootstrap ile dolaylı etkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, ergenlerde öz-şefkatin, akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği saptanmıştır. Elde edilen bulgular, öz-şefkat düzeyinin artmasının, zorbalığa maruz kalma ve zorbalık yapma olasılığını azaltırken, kendine zarar verme davranışlarını da önleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Akran Zorbaları, Kendine Zarar Verme Davranışı, Öz-Şefkat

**PEER BULLYING, SELF-HARM BEHAVIOR, AND SELF-COMPASSION:
THE RELATIONSHIP AND MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN
HIGH SCHOOL STUDENTS**

Ümmügülsüm TUNCEL

**Erzincan Binali Yıldırım University,
Graduate School of Social Sciences
Master's Thesis, December 2024**

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Yener ÖZEN

ABSTRACT

Peer bullying and self-harming behaviors are significant issues that negatively impact the development of adolescents. Addressing these issues requires an in-depth examination to support youth mental health and develop preventive interventions. Accordingly, this study aims to investigate the relationship between peer bullying, self-harming behaviors, and self-compassion during adolescence, as well as to reveal the mediating role of self-compassion in this relationship. The study was conducted with data collected from 716 high school students in Bitlis, Turkey. The data collection process utilized the Self-Compassion Scale-Short Form, the Peer Bully Identification Scale, the Peer Victim Identification Scale, the Self-Injury Assessment Inventory, and a Personal Information Form developed by the researcher. Data analysis was performed using SPSS 26, with various correlation and significance tests applied. Mediation analyses were conducted following the Hayes (2013) approach, and indirect effects were examined using the bootstrap method. The findings revealed that self-compassion plays a mediating role in the relationship between peer bullying and self-harming behaviors in adolescents. The results indicate that an increase in self-compassion reduces the likelihood of being exposed to or engaging in bullying and serves as a protective factor against self-harming behaviors.

Keywords: Peer Bullying, Self-Harm Behavior, Self-Compassion

İÇİNDEKİLER

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ZORBALIĞI, KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ- ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xviii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

1.1. Öz-şefkat Kavramı	10
1.1.1. Öz Şefkat Kavramıyla İlgili Yanılgılar	11
1.1.2. Öz-Şefkatin Bileşenleri	12
1.1.2.1. Öz-Sevecenlik	12
1.1.2.2. Paylaşımların Bilincinde Olmak	13
1.1.2.3. Bilinçli Farkındalık.....	14
1.1.3. Öz-Şefkatin Önemi	15

1.1.4. Farklı Kuramlara Göre Değerlendirilmesi	15
1.1.4.1 Psikanalitik Kurama Göre Öz-şefkat.....	15
1.1.4.2. Bilişsel-Davranışçı Kurama Göre Öz-şefkat	16
1.1.4.3. Hümanistik Kurama Göre Öz-şefkat	17
1.1.4.4. Evrimsel Kurama Göre Öz-şefkat	18
1.1.5. Öz Şefkat Ve Ergenlik	18
1.1.6. Şefkat-Odaklı Terapi.....	20
1.1.7. Öz Şefkat Geliştirme İçin Kullanılan Teknikler.....	21
1.1.8. Öz-Şefkat Araştırmaları	22
1.2. Akran Zorbalığı.....	24
1.2.1. Zorbalık Türleri	25
1.2.1.1. Fiziksel Zorbalık	25
1.2.1.2. Sözel Zorbalık	26
1.2.1.3. İlişkisel Zorbalık	26
1.2.1.4. Siber Zorbalık	27
1.2.2. Akran Zorbalığında Roller	28
1.2.2.1. Zorba.....	28
1.2.2.2. Mağdur.....	28
1.2.2.3. Zorba/Kurbanlar	29
1.2.2.4. İzleyiciler	30
1.2.3. Zorbalığa Etki Eden Faktörler	31
1.2.3.1. Bireysel Faktörler	31
1.2.3.2. Ailesel Faktörler	31
1.2.3.3. Okul ile İlgili Faktörler.....	32
1.2.3.3.1. Okul Kültürü ve Okul İklimi	32

1.2.3.3.2. Akran İlişkileri	33
1.2.3.3.3. Öğretmen İlişkileri	34
1.2.4. Akran Zorbalığının Sonuçları.....	34
1.2.5. Akran Zorbalığı: Görülme Sıklığı, Dünya ve Türkiye’deki Durumu	36
1.2.6. Zorbalık Davranışının Çeşitli Kuramlar Açısından Değerlendirilmesi	37
1.2.6.1. Ekolojik Kuram ve Akran Zorbalığı	37
1.2.6.2. Zihinsel Çerçeve Kuramı	39
1.2.6.3. Sosyal Bilgi İşleme Kuramı	39
1.2.6.4. Sosyal Öğrenme Teorisi	40
1.2.7. Akran Zorbalığıyla Başa Çıkma	41
1.2.8. Akran Zorbalığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	42
1.3. Kendine Zarar Verme Davranışının Tanımı	42
1.3.1. Tarihsel Süreç	43
1.3.2. Kendine Zarar Verme Davranışının Ayrımı ve Sınıflandırma	44
1.3.3. Kendine Zarar Verme Davranışı Çeşitleri.....	47
1.3.4. Kendine Zarar Verme Davranışının İşlevleri	47
1.3.5. Kendine Zarar Verme Davranışının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	48
1.3.6. Kendine Zarar Verme Davranışının Risk Faktörlerine İlişkin Modeller	50
1.3.7. Gençlerde Kendine Zarar Verme Davranışı Sıklığı.....	50
1.3.8. Öz-Şefkat ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişki.....	51

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	52
2.2. Örneklem	52

2.3. Veri Toplama Araçları.....	52
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	52
2.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu.....	53
2.3.3. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği	53
2.3.4. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği	54
2.3.5. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri.....	55
2.4. Verilerin Toplanması.....	56
2.5. Verilerin Analizi	57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Çalışma Grubunun Demografik Yapısına İlişkin Bulgular ve Çalışma Grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanterine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	60
3.2. Çalışma Grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri Alt Boyutlarına Yönelik Korelasyon Analizleri.....	64
3.3. Akran Zorbalığına Uğrama Ve Akran Zorbalığı Yapma Değişkenleri ile Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü	72
3.4. Öz-Şefkat Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	75
3.5. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme ve Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	77
3.6. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeğinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi	84
3.7. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	88
3.8. Kendine Zarar Verme Davranışını Değerlendirme Envanteri I. Bölüm Analiz Sonuçları.....	102

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	108
KAYNAKÇA.....	127
EKLER.....	146
ÖZGEÇMİŞ	159



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	:Aktaran
AZBÖ	: Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği
AZKBÖ	: Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği
Bkz.	: Bakınız
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
EBYÜ	: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
KZVD	: Kendine Zarar Verme Davranışı
KZVDDE	: Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri
ÖŞÖ-KF	: Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Acil Yardım Fonu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Sosyodemografik Dağılımlar.....	61
Tablo 3.2: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearsan Korelasyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 3.3: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyut Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonucu	64
Tablo 3.4: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 3.5: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 3.6: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Analizi Sonuçlar	66
Tablo 3.7: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçlar.....	66
Tablo 3.8: Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçlar ...	67
Tablo 3.9: Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçlar ..	68

Tablo 3.10: Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçlar	69
Tablo 3.11: Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçlar	70
Tablo 3.12: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Toplam Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	71
Tablo 3.13: Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Toplam Puanı ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 3.14: Akran Zorbalığına Uğrama ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Dolaylı ve Doğrudan Etkilerine Yönelik Bootstrap Sonuçları.....	73
Tablo 3.15: Akran Zorbalığı Yapma ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Dolaylı ve Doğrudan Etkilerine Yönelik Bootstrap Sonuçları.....	75
Tablo 3.16: Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna Yönelik Yapılan Bağımsız Grup t Sonuçları	76
Tablo 3.17: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna Yönelik Yapılan Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	76
Tablo 3.18: Lise Türü Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna Yönelik Yapılan Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	77
Tablo 3.19: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	77
Tablo 3.20: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyutu Puanına Yönelik Yapılan Mann- Whitney U Testi Sonuçları	78

Tablo 3.21: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	78
Tablo 3.22: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyutu Puanına Yönelik Yapılan Kruskall Wallis H Testi Sonuçları.....	79
Tablo 3.23: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	80
Tablo 3.24: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Games-Howell Testi Sonuçları	81
Tablo 3.25: Lise Türüne Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyutu Puanına Yönelik Yapılan Kruskall Wallis H Testi Sonuçları.....	83
Tablo 3.26: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	84
Tablo 3.27: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutu Puanlarına Yönelik Yapılan Mann- Whitney U Testi Sonuçları.....	84
Tablo 3.28: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	85
Tablo 3.29: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskall Wallis H Testi Testi Sonuçları	86
Tablo 3.30: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	87
Tablo 3.31: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskall Wallis H Testi Testi Sonuçları	88
Tablo 3.32: Cinsiyet Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	88
Tablo 3.33: Cinsiyet Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Mann-Withney U Sonuçları	89

Tablo 3.34: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	91
Tablo 3.35: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskall Wallis H Testi Testi Sonuçları	92
Tablo3.36: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	94
Tablo 3. 37: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Gabriel Testi Sonuçlar	96
Tablo 3.38: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskall Wallis H Testi Sonuçları.....	101
Tablon 3.39: Kendine Zarar Verme Sıklığının Lise Türlerine ve Yöntemlere Göre Dağılımı.....	102
Tablo 3.40: Kendine Zarar Verme Davranışını Sonlandırma İsteği Frekans ve Yüzdelik Tablosu	105
Tablo 3.41: Lise Türlerine Göre Kendine Zarar Verme Davranışı Sırasında Fiziksel Acı Hissetme ve Kendine Zarar Verme Davranışı Sırasında Yalnız Ya da Başkalarıyla Birlikte Olma Durumu	105

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1: Akran Zorbalığına Uğrama Ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü	72
Şekil 3.2: Akran Zorbalığı yapma Ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü.....	74



GİRİŞ

Eğitim dönemi, bireylerin küçük yaşlardan itibaren sosyal, psikolojik ve akademik olarak gelişim gösterdiği kritik bir süreci ifade etmektedir. Ancak bu sürecin yalnızca olumlu deneyimlerden ibaret olmadığı, çoğu zaman bireylerin zorluğuyla başa çıkması gereken karmaşık ve zorlu durumları da içerdiği açıktır. Lise dönemi ise bireylerin köklü değişim ve gelişim süreçleri yaşadığı, kimlik oluşturma ve sosyal ilişkilerde önemli adımlar attığı bir dönemdir. Bu kritik evrede karşılaşılan sorunların başında akran zorbalığı gelmektedir. Akran zorbalığı, bireyin psikolojik sağlığını, akademik başarısını, sosyal uyumunu ve genel refahını olumsuz etkileyen yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Olweus, 1993; Swannell ve ark., 2014).

Zorbalığa maruz kalan bireyler, genellikle çekingen, içe kapanık ve duygusal olarak savunmasız bir duruma gelir. Bu durum, bireyin kendisine olan saygısını yitirmesine, çevresiyle olan ilişkilerinde sorun yaşamasına ve hatta kendine zarar verme davranışı gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Craig ve ark., 2020). Bu bağlamda kendine zarar verme davranışı, ergenler arasında giderek yaygınlaşan ve bireyin yaşam kalitesini derinden etkileyen bir problem olarak dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar, bu davranışın çoğu zaman zorbalık deneyimlerinin sonucu olarak ortaya çıktığını göstermiştir (Muehlenkamp & Kerr, 2010). Yapılan araştırmalar, kendine zarar verme davranışının; akran zorbalığı, sarsıcı olaylar, düşük akademik başarı ve farklı ruh sağlığı sorunlarıyla bağlantılı olduğu sonucunu göstermiştir. Akran zorbalığının, çocuk ve ergenlerin psikolojik gelişimine ve davranışsal ilerlemesine zarar veren bir konu olduğu için önemle ele alınması gereken bir konudur. Bu sorun sadece ülkemizde değil, aynı zamanda dünya çapında çeşitlenerek artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu gibi karmaşık ve zarar verici deneyimlerin üstesinden gelmede önemli bir içsel kaynak olarak "şefkat" kavramı öne çıkmaktadır. Şefkat, bireyin kendisini zor zamanlarında anlayışla karşılaması ve acı çeken diğer bireylerin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmasıdır. Şefkat, bireyin acıya yeteneğinden kaynaklanan bir duygu olup, başarı ya da hata durumlarına odaklanmak yerine insanların hayatlarında zorluklarla karşılaşabileceğini ve kontrol edilemeyen durumları deneyimleyebileceklerini anlamak olarak tanımlanır. Bu bakış açısı, herkesin aynı şartlara sahip olamayacağı ve yanılma payının herkes için geçerli olduğu fikrini içerir (Yağbasanlar, 2017). Şefkat, bireyin

kendisine, başkalarına ve başkalarından aldığı şefkat olmak üzere üç ana kategoride sınıflandırılabilir (Kolts, Bell, Bennett-Levy ve Irons, 2018; Akt.: Kıvrak, 2021). Sağlıklı ilişkiler kurabilmek için bireyin, kendisine duyduğu şefkati başkalarına gösterdiği şefkatle dengeli tutması önemlidir. Bu bağlamda zorbalık ve kendine zarar verme gibi olumsuz deneyimlerin etkilerini azaltmada şefkat, bireyin içsel dayanıklılığını artıran, travmalarla başa çıkmasına yardımcı olan ve kendisine karşı hoşgörü geliştirmesini sağlayan güçlü bir duygusal destek sağlamaktadır (Neff, 2003).

Şefkatten sonra devreye giren "öz şefkat" kavramı ise, bireyin kendisine duyduğu şefkatin bir adım ötesine geçerek, bu şefkati içsel bir tutum haline getirmesidir. Öz şefkat, bireyin zor bir durumla karşılaştığında kendisini yargılamadan kabul etmesi, hata yapıldığında kendi değerini sorgulamadan, nazik bir şekilde kendisine destek olması anlamına gelmektedir. Bu, bireyin kendisini başkalarına karşı duyduğu şefkatle aynı anlayış ve merhametle ele almasıdır. Öz şefkat, özellikle zorbalık deneyimlerinin ardından bireylerin psikolojik iyileşme süreçlerini hızlandırır, çünkü bu kavram, acı verici deneyimlere karşı daha güçlü bir içsel denge geliştirmeyi ve bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlamaktadır (Neff, 2011). Bu durum, zorbalığa uğrayan bireylerin, kendilerine zarar verme davranışlarından kaçınmalarına, duygusal yaralarını iyileştirmelerine ve daha sağlıklı bir özsayıgı geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir.

Bu kavram, kişinin başarısızlıkla ve olumsuzluklarla karşılaştığında kendisini sert bir şekilde eleştirmesi ve izole olması yerine, nazik, anlayışlı, mantıklı ve yargısız bir tutumla kendine yaklaşmasını ifade etmektedir. Bireyler, hayatları boyunca karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmek için çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirirler. Folkman ve arkadaşları (1986), stresle başa çıkabilmek için kişilerin sahip oldukları kaynakları aşan ve zorlayan koşullara karşı tolerans göstererek bu durumların üstesinden gelmek için çaba harcadıklarını belirtmişlerdir (Akt: Aydın, 2003). Bu başa çıkma stratejileri arasında, öz-şefkat de önemli bir yer tutar, çünkü bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında kendilerine daha nazik ve anlayışlı bir yaklaşım sergileyerek daha sağlıklı bir başa çıkma süreci geçirebilirler. Öz-şefkat, bireyin olumsuz deneyimlere karşı daha hoşgörülü ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesini sağlayarak, kişinin kendisine daha sağlıklı bir şekilde yaklaşmasını mümkün kılar (Kurtoğlu & Başgöl, 2021).

Bu bağlamda, öz şefkatın başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Öz-şefkat, bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkarken kendilerine nazik ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmalarını sağlayarak, daha sağlıklı başa çıkma yöntemleri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Neff & Germer, 2013). Bu durum, kendine zarar verme davranışının ortaya çıkışını anlamada da kritik bir rol oynayabilmektedir. Ancak, kendine zarar verme davranışı ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar sınırlıdır. Bu iki kavram üzerine yapılan araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde, kendine zarar verme davranışı sergilemeyen bireylerin, bu davranışı gösterenlere göre genellikle daha fazla öz-şefkat düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Erol, 2021).

Yapılan araştırmalar, kendine zarar verme davranışının; akran zorbalığı, sarsıcı olaylar, düşük akademik başarı ve farklı ruh sağlığı sorunlarıyla bağlantılı olduğu sonucunu göstermiştir. Akran zorbalığının, çocuk ve ergenlerin psikolojik gelişimine ve davranışsal ilerlemesine zarar veren bir konu olduğu için önemle ele alınması gereken bir konudur. Bu sorun sadece ülkemizde değil, aynı zamanda dünya çapında çeşitlenerek artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tezde, dört ana bölüm yer almaktadır. Giriş bölümünde, araştırmanın amacı, önemi, problem durumu, varsayımlar, sınırlamalar ve kullanılan tanımlar açıklanmıştır. Birinci bölümde, öz-şefkat, akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışı üzerine teorik bir çerçeve sunulmuştur. İkinci bölümde, araştırma yöntemine dair bilgiler verilmiş; araştırma modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ve veri analizi süreçleri ele alınmıştır. Üçüncü bölüm, araştırmadan elde edilen bulguları sunmaktadır. Dördüncü bölümde ise elde edilen sonuçlar, tartışmalar ve öneriler yer almaktadır. Tezin sonunda ise kaynakça, ekler ve özgeçmiş bölümleri bulunmaktadır.

Araştırmanın problem durumu “*Lise öğrencilerinde akran zorbalığı, kendine zarar verme davranışları ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide öz-şefkatın aracı rolünün incelemesi*” olarak ifade edilebilir. Araştırma kapsamındaki alt problemler aşağıda verilmiştir.

- Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Akran zorbalığına uğrayan lise öğrencilerinin ile Akran Zorbaları Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Akran zorbalığı yapan lise öğrencilerinin Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile KZVDD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve KZVD arasında öz-şefkatin aracı rolü var mıdır?
- Akran Zorbaları Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve KZVD arasında öz-şefkatin aracı rolü var mıdır?
- Lise öğrencilerinin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ve KZVD Envanteri alt boyutları puanları cinsiyet, sınıf düzeyi ve lise türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- KZVD yöntemleri, sıklığı, KZVD sırasında yalnız olma durumu ve fiziksel acı hissetme durumu lise türlerine göre farklılık göstermekte midir?

Bu araştırma, ergenlerde öz-şefkat, akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkileri inceleyerek, öz-şefkatin bu ilişkilere aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bu çalışma, bireylerin öz-şefkat düzeylerinin akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışlarına etkisini, bu faktörlerin okul türü, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi değişkenlerle nasıl farklılaştığını istatistiksel yöntemlerle analiz etmektedir. Amaç, bu ilişkileri anlamlandırarak, ergenlerin duygusal refahını artıracak ve zorbalık ile kendine zarar verme gibi olumsuz sonuçları azaltacak rehberlik uygulamaları ve politikalar geliştirmektir.

Bu amaç çerçevesinde aşağıda verilen hipotezler sınanacaktır.

Hipotez 1. Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2. Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3. Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır

Hipotez 4. Akran zorbalığına uğrayan lise öğrencilerinin Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 5. Akran zorbalığı yapan lise öğrencilerinin Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 6. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve KZVD arasında öz-şefkatin aracı rolü vardır.

Hipotez 7. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve KZVD arasında öz-şefkatin aracı rolü vardır.

Hipotez 8. Lise öğrencilerinin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ve KZVD Envanteri alt boyutları puanları cinsiyet, sınıf düzeyi ve lise türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 9. KZVD yöntemleri, sıklığı, KZVD sırasında yalnız olma ve fiziksel acı hissetme durumu lise türlerine göre farklılık göstermektedir.

Akran zorbalığı, ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal, duygusal ve akademik yaşamlarını olumsuz etkileyen yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırma, akran zorbalığının ergenler üzerindeki etkilerini anlamak ve bu bağlamda öz şefkatin rolünü incelemek adına büyük bir öneme sahiptir. Akran zorbalığı, dünya çapında ergenler arasında önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir. Yapılan çalışmalara göre, ergenlerde akran zorbalığına maruz kalma oranı %20-30 arasında değişmektedir (Craig ve ark., 2020). UNICEF'in verilerine göre, 13-15 yaş grubundaki

her üç öğrenciden biri zorbalığa uğramakta ve aynı oranda öğrenci fiziksel kavgalara karışmaktadır (UNICEF, 2020). Türkiye’de ise Talu ve Gümüş’ün (2022) meta-analiz çalışmasında, her öğrencinin eğitim-öğretim yılı boyunca ortalama iki kez zorbalığa maruz kaldığı tespit edilmiştir. Bu da Türkiye’de akran zorbalığının yaygın ve ciddi bir problem olduğunu göstermektedir.

Akran zorbalığı üzerine yapılan araştırmalar, bu sorunun yalnızca bireylerin yaşadıkları toplumla sınırlı olmadığını, kültürlerarası bir sorun olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, Baldry ve Farrington’un İtalya’da yaptığı çalışmada, öğrencilerin önemli bir kısmının hem zorbalık davranışları sergilediği hem de zorbalığa maruz kaldığı tespit edilmiştir (Baldry & Farrington, 2000). Bununla birlikte, çocukluk döneminde zorbalığa uğramanın herkes için aynı derecede olumsuz sonuçlar doğurmadığı belirtilmiştir. Bazı bireyler bu deneyimlerin onları daha güçlü kıldığını ifade ederken, bu farkın öz şefkat gibi bireysel özelliklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Neff, 2003). Bu durum, zorbalık mağduriyeti ile bireysel psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaların önemini artırmaktadır.

Akran zorbalığının yaygınlığı, okullarda önemli bir sorun olduğunu gösteren birçok araştırma ile desteklenmektedir (Atalay, 2010). Bununla birlikte, bazı araştırmalar çocukluk döneminde zorbalığa uğramanın her zaman olumsuz sonuçlar doğurmadığını ve bazı bireylerin bu deneyimleri daha güçlü bireyler haline gelmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Olweus, 1993; Carlisle ve Rofes, 2007). Bu farklılıkların nedenleri arasında, bireylerin öz-şefkat gibi koruyucu faktörlere sahip olmaları öne çıkmaktadır. Bu nedenle, öz-şefkatin zorbalığa uğrayan bireyler üzerindeki etkilerini incelemek oldukça önemlidir.

Zorbalık mağduriyetinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilen kendine zarar verme davranışı, ergenler arasında giderek yaygınlaşan ve psikolojik sağlık üzerinde ciddi etkiler yaratan bir başka önemli sorundur. Dünya genelinde kendine zarar verme davranışının görülme oranı %13-18 arasında değişirken (Swannell ve ark., 2014), Türkiye’de bu oran %15 olarak rapor edilmiştir (Eroğlu ve Yıldırım, 2019; Taş ve ark., 2022). Araştırmalar, ergenlerin %13-36’sının yaşamları boyunca en az bir kez intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır (Hankin ve Abela, 2011). Kendine zarar verme davranışı, zorbalık mağduriyetinden kaynaklanan

olumsuz duygularla başa çıkma veya bu duyguları dışa vurma mekanizması olarak değerlendirilebilir (Muehlenkamp & Kerr, 2010).

Bu bağlamda, öz-şefkat, zorbalık ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkiyi anlamada kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Öz-şefkat, bireylerin kendilerine karşı nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemesini ifade eder ve psikolojik sağlık üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir (Neff, 2003). Öz-şefkatin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve sosyal uyumlarını güçlendirdiği ve eksikliğinin olumsuz sonuçlara yol açabileceği bulunmuştur (Muehlenkamp ve ark., 2012). Bu nedenle, öz-şefkat düzeyinin, zorbalık ve kendine zarar verme davranışlarının etkilerini hafifletici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Son yıllarda pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini desteklemeyi ve bu yönleri geliştirerek psikolojik iyi oluşlarını artırmayı amaçlayan bir yaklaşım olarak öne çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşım, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artıran mutluluk, umut, iyimserlik gibi olumlu özellikleri vurgulamaktadır (Duckworth ve ark., 2005; Sheldon ve King, 2001; Akt, Mülazım, 2022). Öz-şefkat, pozitif psikoloji çerçevesinde, zorbalık ve kendine zarar verme davranışlarına karşı koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, öz-şefkatin bu bağlamda öneminin arttığı bir araştırma alanı doğmuştur.

Türkiye'deki liselerde, ergenlerde akran zorbalığı, kendine zarar verme davranışı ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bu araştırma, mevcut literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Literatür incelendiğinde, akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışları genellikle birbirinden bağımsız ele alınmıştır (Craig ve ark., 2020; Swannell ve ark., 2014). Ancak, öz-şefkatin bu ilişkiyi nasıl etkilediği üzerine yapılmış çalışmalar sınırlıdır. Türkiye'deki araştırmalar da bu üç değişkenin birlikte ele alındığı çalışmalardan yoksundur. Bu araştırma, öz-şefkatin bu dinamiklerdeki aracı rolünü test ederek literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, öz-şefkatin, zorbalığa uğrama ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığını inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulguları, ergenlerin ruhsal sağlığını korumaya yönelik daha bilinçli müdahaleler geliştirilmesine yardımcı olabilir ve okul rehberlik hizmetlerine yönelik stratejilerin

şekillendirilmesine katkı sağlayabilir. Bu tür araştırmalar, gençlerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek önleyici ve iyileştirici programların geliştirilmesine olanak tanıyabilir. Lise öğrencilerinde öz-şefkate yönelik olan bu araştırmanın, gençlerin yaşamlarını etkileyen önemli bir konuya ışık tutacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

1. Bu araştırmada kullanılan Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun katılımcıların yanıtlarının dürüst ve samimi olduğu kabul edilmiştir.

2. Araştırmada belirlenen örneklem grubunun evreni temsil edebilme özelliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Kendine Zarar Verme Davranış Değerlendirme Envanteri ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, ölçme araçlarının ergenlerin öz şefkat, akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışlarını ölçmek için uygun, geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Araştırma verileri Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile ölçülebilen özellikler ile sınırlıdır.

2. Araştırma Bitlis ilinde yer alan Hikmet Kiler Fen Lisesi, Nurullah Eren Anadolu Lisesi, Bitlis Merkez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bitlis Anadolu Lisesi, Bitlis Ziya Eren Güzel Sanatlar Lisesi, Bitlis Ziya Eren Spor Lisesi ve Fen Lisesi'nde yer alan Bu araştırma, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinden gönüllü olarak katılanların verileriyle sınırlıdır.

3. Araştırma verileri, 2023-2024 eğitim-öğretim yılına ait olup, bu dönemle sınırlıdır.

Tanımlar, temel kavramlar

Öz-şefkat: Bireyin yaptığı hatalar ve yetersizlikler karşısında kendisine karşı acımasız ve eleştirel bir yaklaşım içinde olmadan yaşadığı sıkıntıları sadece kişisel bir sorun olarak değil tüm insanlığın ortak bir deneyimi olarak görmesi, kendi acı ve başarısızlıklarına nazik, açık, duyarlı ve şefkatli olması, içinde bulunduğu anı olduğu gibi kabul edip yaptığı hatalar karşısında affedici olmasıdır (Neff, 2003).

Akran Zorbalığı: Güçlü bireyin ya da grupların, tekrarlayıcı ve amaçlı olarak güç bakımından kendisinden daha az güçlü ya da zayıf bireyleri, fiziksel, sözel ya da psikolojik olarak baskılayarak şiddete maruz bırakmasıdır. Hakkında söylenti yayması, dışlama, yalnız bırakma, eşyalarına zarar verme, eşyalarını çalma gibi agresif davranışları kapsar (Uysal & Dinçer, 2012).

Kendine Zarar Verme Davranışı: bireyin hayatını sonlandırma amacı taşımadan, bilinçli bir şekilde vücuduna kasıtlı olarak zarar vermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Klonsky, 2007).



BİRİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, ilgili kavramsal altyapı ele alınmış ve literatürdeki yerli ve uluslararası çalışmalar incelenmiştir.

1.1. Öz-şefkat Kavramı

Kökeni Budist felsefeye dayanan öz-şefkat kavramı, psikoloji literatürüne ilk olarak Neff (2003a) tarafından kazandırılmıştır. Budist öğretilere göre, kişinin başkalarına karşı duyarlı ve merhametli olabilmesi için öncelikle kendisine karşı şefkatli bir tutum sergilemesi gerekmektedir (Neff, 2004). Hatta, kişinin kendine karşı şefkat geliştirmeksizin başkalarına samimi bir şefkat duymasının mümkün olmadığı öne sürülmektedir (Brach, 2003; Kirkpatrick, 2005). Bu çerçevede, öz-şefkat kavramının, şefkat kavramının genel tanımı ile yakından bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkat kavramını anlamlandırabilmek için öncelikle şefkat kavramını açıklamak gerekmektedir. Şefkat bireyin acıma ve merhamet etme yeteneğinden gelen bir duygu olduğu için şefkati deneyimleyen bir insan başkasının acısını fark eder. Şefkat; hatalarından ya da olumsuz deneyimlerinden dolayı insanları eleştirmek, yargılamak yerine herkesin deneyimleyebileceği hataları ve zorlukları anlamak hatalı eylemleri evrensel insan deneyimi olarak değerlendirmektir (Andiç, 2013).

Şefkat temelli terapinin kurucusu olan Paul Gilbert şefkati bakım verme, ilgi gösterme, empati, bireysel olarak geliştirilebilen bir yetenek olarak tanımlarken Barad (2007) şefkati, başkalarının acılarına karşı empati yapabilmeyi, onların bu acılarına karşı anlayışlı, duyarlı sevgi dolu bir tutum içinde olup acılarını paylaşmayı tanımlamaktadır. Wispe (1991) göre ise şefkat, başkalarının yaşadığı acıların farkında olma ve bu acılara karşı anlayışlı olarak acı veren duyguları hafifletmeye çalışmaktır (Akt: Mülazım, 2022).

Neff'e (2003a) göre şefkat ise insanların duygusal ihtiyaçlarına anlayış göstermek, onları desteklemek ve değerli hissettirmektir.

Bireylerin birbirlerine karşı hoşgörölü ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri, saygılı ve şefkat dolu bir anlayış içinde bulunmalarını önemli bir erdem olarak kabul eden batı felsefesinin inanç sistemine karşın Budizm gibi doğu felsefelerinde bireyin başkalarına karşı anlayışlı, duyarlı, şefkatli sevecen olabilmesi için ilk olarak kendisine karşı anlayışlı ve şefkatli yaklaşmasının gerektiğine inanılmaktadır (Özpeynirci & Kırmızı, 2020). Budizm öğretisi bireylerin varoluşunun kaçınılmaz acılarının varlığını kabullenip keyif aldıkları anların bilincinde yaşayarak kendi iç dünyalarını anlamlandırmalarını öğretip huzura erebilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır (Kurtoğlu & Başgöl, 2021).

Bu bağlamda öz-şefkat kişinin yetersizlik, başarısızlık ve olumsuz yaşam deneyimi gibi durumlarda yaşadığı acıyı inkâr etmeden ve yaşadığı acıdan kaçmadan bu yaşadığı talihsizliklerin evrensel insanlık deneyimi olduğunun farkında olarak kendine karşı eleştirel yaklaşımdan nazik ve hoşgörölü davranması ve kendisini şefkatle iyileştirmesidir (Neff,2003a).

1.1.1. Öz Şefkat Kavramıyla İlgili Yanılgılar

Öz-şefkat, sıklıkla yanlış anlaşılabilen bir kavram olup, bu yanlış anlamalar bireylerin kendilerine yönelik tutumlarını ve başa çıkma stratejilerini olumsuz yönde şekillendirebilir. Bu nedenle, öz-şefkatin doğru bir şekilde anlaşılması, bireylerin psikolojik iyilik hallerini güçlendirecek önemli bir adımdır.

Öz-şefkat kendi durumuna üzülmeye anlamını içermemekle birlikte öz-şefkatin kendi acıyla empati kurma ve olumlu bir içsel tutum geliştirme yolunda bir iyileşme süreci olduğu ifade edilmektedir. Kendine durumuna üzülen kişide '*mağdur ben*' düşüncesi hâkimken, öz-şefkatli bireyin farkındalığı ise yüksektir. Bu bireyde paylaşımların bilincinde olarak hayatın herkes için zor olduğu düşüncesi akla gelmektedir. Bu düşünce akla geldiği için yaşanan deneyimler objektif bir bakış açısıyla dengeli bir biçimde değerlendirilebilmektedir (Uyanık & Çevik, 2020).

Bir bireyin olumsuz deneyimlerle karşılaştığında kendisine karşı sevgi dolu ve kabul edici bir yaklaşım sergilemesi, Piaget'nin benmerkezcilik kavramını çağrıştırsa da, öz-şefkat bencillik olarak da değerlendirilmemelidir. Öz-şefkat, hata veya başarısızlık durumlarında kendine karşı yargılayıcı ve sert bir tutum sergilemeyen bireylerin,

kendilerini diğer insanlarla benzer görerek insan olmanın kusurları da içerdiğinin farkında olmalarının bir göstergesidir (Kıcalı, 2015; Kirkpatrick, 2005).

Öz-şefkat ile ilgili diğer bir yanılgı ise öz-şefkatin güçsüzsüz ifade ettiğinin düşünülmesidir. Fakat öz-şefkat bireyin sıkıntılı olaylar karşısında ihtiyaç duyulan azim, kararlılık, sağlamlık ve cesaretini artıran güçlü bir kaynaktır. Öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin öz yeterliliği yüksek, hata yapmaktan daha az çekinen, yatığı hataların sorumluluğunu üstlenen ve amaçlanan noktaya erişmek için daha fazla istek ve enerjiye sahip olan kişiler olduğu söylenebilmektedir. Bu nedenle öz-şefkat tembellik demek de değildir (Uyanık & Çevik, 2020).

Öz-şefkate sahip kişilerin kendilerini eksikleriyle kabullenip acımasız bir şekilde yargılamamaları kişisel gelişimlerine engel olarak görülebilmesi de öz-şefkatle ilgili olan yanlış inanışlardan biridir. Fakat yapılan çalışmalar öz-şefkati yüksek olan bireylerin hedefe ulaşmak adına kendilerini yeterli gördüklerini ve hata yapmaktan daha az korktuklarını göstermektedir. Bu da öz-şefkatin pasiflik ve kendine acıma gibi olumsuz duygular olduğunu değil tam aksi ruh sağlığına olumlu katkıda bulunan bir kavram olduğunu göstermektedir (Kuzu, 2018).

Öz-şefkat ile ilgili bir diğer yanılgı bazıları, öz şefkatin kendi ihtiyaçlarına düşkün olmak anlamına geldiğini yanlış bir şekilde düşünmektedir. Ancak, öz şefkat bireylerin kendi içsel dünyalarına hoşgörü ve anlayışla yaklaşmalarını sağlamaktadır. Bu, duygusal güvenliği artırarak bireylerin kendilerini keşfetmelerini, değişim ve gelişim için gerekli adımları atmalarını desteklemektedir (Mülazım,2022).

1.1.2. Öz-Şefkatin Bileşenleri

Öz şefkatin karmaşık yapısında, Neff tarafından belirtilen üç ana bileşen bulunmaktadır: öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilgece farkındalık. Neff'in vurguladığı gibi, bu bileşenler birbirleriyle etkileşim halindedir ve sadece bir bileşen üzerinden öz-şefkat kavramını anlamak mümkün değildir (Neff, 2003a, Neff 2003b).

1.1.2.1. Öz-Sevecenlik

Öz-sevecenlik kavramı bireyin kendisine karşı hoşgörülü olarak yaklaşması ve olumsuzluklara yoğunlaşmak yerine, mutlu olma ve iyi hissetme için çaba göstermesi

olarak tanımlanabilmektedir (Neff, 2003) . Öz-sevecenlik; bireyin yaşadığı tüm deneyimleri, olumlu veya olumsuz duyguları kabul etme yeteneğiyle ilişkilidir. Bu, olumsuz duygulara karşı affedici bir yaklaşım sergileme, empatik adımlar atma ve anlayışlı olabilme kapasitesini içermektedir (Yıldırım, 2023). Bu kavram bireyin kendisine karşı aşırı affedici veya kayıtsız olması anlamına gelmemektedir. Kendisine karşı ılımlı ve anlayışlı bir tutum sergilemek kişiyi daha iyi olmaya teşvik etmektedir. Bu alanda güçlük yaşayan kişiler çektiği acının sebebinin kendisini acımasızca yargılamak olduğunun bilincinde değildir ve kendi davranışlarını daha iyi anlama fırsatı bulamamaktadır (Kıcalı, 2015).

Bununla birlikte insan olmanın doğal bir parçası olarak görülen yetersizlikler ve kusurlar, sevgi dolu bir yaklaşımla karşılandığında, kişinin kendi eleştirilerini fark etmesi ve olumsuz etkilerini anlaması daha kolay olacaktır (Kurtoğlu& Başgöl, 2021).

1.1.2.2. Paylaşımların Bilincinde Olmak

Paylaşımların bilincinde olma acının, hata yapmanın, yetersiz hissetmenin, zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmanın sadece kendine özgü olduğunu değil de tüm insanlığın paylaştığı deneyimler olduğunun farkına varma durumu olarak tanımlanabilmektedir (Neff, 2003; Germer & Neff, 2013). Ayrıca hata yapmayı insan olmanın bir doğal bir gereği olarak görmek ve bu durumun kendine has olmadığını hissetmek olarak da tanımlanmıştır (Yıldırım, 2023).

Bu bakış açısı, acı çekmek, başarısızlıkla yüzleşmek, hatalar yapmak ve yetersiz hissetmenin, herkesin yaşadığı ortak deneyimler olduğunu kavrayarak, bireyin kendisini yalnız hissetmesini engellemektedir. Kendini yetersiz hisseden biri, bu duyguların sadece kendi özel deneyimi olmadığını fark ederek aşırı eleştirel olmaktan kaçınarak geniş bir perspektifle kendi eksikliklerine bakabilmektedir. Öz-şefkati düşük olan biri ise, kendini yalnız hissettiğinde çoğu insanın daha mutlu olduğunu düşünebilmektedir. Ancak bu farkındalıkla, bu duyguların ortak bir yaşantı olarak kabul ederek aşırı öz-eleştiri yapmaktan kaçınmaktadır (Neff, 2003b).

Paylaşımların bilincinde olmanın en önemli kriteri ise bireyin empati becerisidir. Empati becerisi yüksek kişilerin kendilik farkındalıkları ve ortak deneyimlere dair bilinçleri son derece açık olduğundan dolayı diğerlerinin acılarının da farkında olmaktadır. Kişi ne kadar fazla yaşananların tüm insanlığın ortak bir parçası olduğunu

algılayabilir, başkalarına empati ile yaklaşabilirse ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilirse kişinin kendisine yönelttiği şefkat hissi de artacaktır (Kurtoğlu & Başgöl, 2021).

1.1.2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz duygu, düşünce ve tutumlarının farkında olmasını ve bu durumlara dengeli bir şekilde yaklaşmasını gerektirmektedir. Bu farkındalığa sahip olan kişiler, karşılaştıkları olumsuz duygu ve düşünceleri değiştirmeye veya bastırmaya çalışmak yerine, bu duyguları kabul eder ve olumsuz durumları dönüştürmek için çaba gösterir. Aynı zamanda, bu durumlara yoğunlaşmak yerine, dengeyi korumasına odaklanırlar (Yağbasanlar, 2017).

Bilinçli farkındalık kişinin duygu, düşünce ve deneyimlerini keşfetmesini yardımcı olmaktadır. Bu keşif kişinin bu duygu, düşünce ve deneyimlerden bir şeyler öğrenmesine yardımcı olmaktadır. Aşırı özdeşleşme ve kaçınma kavramları bilinçli farkındalığın gelişimini engelleyen kavramlardır. Aşırı özdeşleştirmenin tekrarlayan düşünceleri içerdiği ve şu anın yaşanmasını zorlaştırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca insanların hatalara olması gerekenden fazla anlam yüklemesine sebep olan bu kavramın “Denge” sağlama sürecinde de sorun oluşturabileceği düşünülmektedir. Bir diğer sorun oluşturabilecek kaçınma kavramı insanların zorlayıcı duygu ve düşüncelerden anlık olarak kaçınmasıdır. Kişi bu rahatsız edici hissiyat ve düşüncelerinden kaçındıkça bu duygu ve düşünceleri zaman içerisinde daha da yoğunlaşmaktadır (Barnard & Curry, 2011).

Öz-şefkatin üç temel bileşeni arasındaki ilişkinin tam anlamıyla açıklığa kavuşmamış olmasına karşın, her bir bileşenin diğerlerini destekleyerek güçlendirdiği kabul edilmektedir (Neff, 2003a). Başka bir yaklaşım ise, paylaşımın ortak bilincini artırarak öz-sevecenlik ve farkındalığı güçlendirdiğidir. İnsanlar iletişim halindeyken, hatalarını daha az yargılar ve insan olmanın doğası gereği mükemmel olmamayı kabul görürler. Bu, hataları daha açık bir biçimde değerlendirmelerine ve bilinçli bir farkındalık geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca, bilinçli farkındalığın öz-sevecenlik ve ortak paylaşım bilincini artırdığı düşünülmektedir. Hataların farkına varmak, onları kabul etmek ve kendini yargılamamak, öz-sevecenliğin gelişimine katkı sağlamaktadır. Hataları

kabul etmek, diğer insanların benzer hatalarına duyarlılık geliştirerek ortak paylaşım bilincine katkıda bulunmaktadır (Kurtoglu & Başgöl, 2021).

Bu bağlamda bilinçli farkındalık, zor zamanlarda insanların olumsuz deneyimlere verdiği tepkileri dönüştürmeye yardımcı olabilmektedir. Bu, öz-sevecenlik ve ortak paylaşım bilincini daha da güçlendirmektedir. Örneğin, öz eleştiri yerine kendine sevgiyle yaklaşmayı, sosyal izolasyon yerine acının evrenselliğini hatırlamayı ve aşırı özdeşleşme yerine farkındalıkla duruma eşlik etmeyi teşvik eder (Germer, 2009; Akt, Ünal, 2021).

1.1.3. Öz-Şefkatin Önemi

Öz-şefkatli yapının oluşturduğu yeni katkı tüm duygularımızı hissedilmeye ve onaylanmaya değer görüp kişinin kendi kendine değer verme duygularından ziyade olumsuz yaşam deneyimleriyle karşılaştıklarında bireylerin kendi duygusal durumlarına odaklanmasıdır (Uyanık & Çevik, 2020). Neff (2003a)'e göre hiç kimse hatasız değildir. İnsanlar tüm bu hatalarına, kusurlarına, olumsuz yaşam deneyimleri karşısındaki yetersizliklerine rağmen her koşulda değerli görülmektedirler.

1.1.4. Farklı Kuramlara Göre Değerlendirilmesi

Hedonik bakış açısı, psikolojik iyi oluşu mutluluk temelinde ele alırken, eudaimonik yaklaşım varlığın anlamını arayarak kişisel gelişimi vurgulamaktadır. Eudaimonizm, öz şefkat kavramını ön plana çıkararak insanın acı ve ıstırapına duyarlı bir yardım anlayışını benimser, bu da psikolojik iyi oluşun temelini oluşturmaktadır. Öz şefkatin tanımında, bireyin acı ve zorluklarıyla ilgili yardım anlayışının kabul edilmesi, psikolojik iyi oluşun temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu bakış açısıyla, psikolojik danışma teorilerinin doğrudan öz şefkatten bahsetmese de, bu kuramların öz şefkatin temel bileşenlerine ihtiyaç duyduğu söylenebilir çünkü her iki yaklaşım da bireyin psikolojik sağlığını ve genel iyilik halini iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Kirkpatrick, 2005).

1.1.4.1 Psikanalitik Kurama Göre Öz-şefkat

Freud'un temellerini attığı psikanalitik kuram, öz şefkatin gelişimine doğrudan etki eden içyapıların gelişimine odaklanmaktadır. İlk doğduğu dönemlerde yalnızca kendi varlığının farkında olan bebek ihtiyaçları her zaman anında giderilemeyince artık bir diğerinin varlığını da fark etmektedir. Öz-şefkatin oluşması için gerekli ilk koşulun

bebeğin kendisi ve bir diğeri olduğunu anladığı noktada gerçekleştiği düşünülmektedir (Yetgin, 2022).

Öz şefkat ile ilişkili olduğu söylenebilecek başka bir kavram, nesne ilişkileri kuramının içerisinde yer alan potansiyel alan kavramıdır. İlişki kurma kuramındaki bireyin etkileşimde bulunabileceği, gelişebileceği alanı temsil eden potansiyel alan kavramı gerçek olan ve gerçek olmayan olaylar arasında kişinin yaşadığı deneyimi temsil etmektedir. Bu kavrama göre bebeklik çağında ‘ben’ düşüncesinin ağır bastığı ancak çocukluk çağı deneyimleriyle ben” kavramı yerini “ben değil” kavramına bırakmaktadır. Anne çocuk ilişkisinin böyle geliştiği bir süreçte anne ile ilişki farkındalığı arttıkça kişinin kendisine yönelik farkındalığında da artılacağı düşünülmektedir (Şamlıoğlu,2023). Bu şekilde daha önce üzerinde durulan öz-şefkatin alt unsurlarından olan ortak insanlık ve farkındalık boyutuna odaklanarak başlangıç noktası oluşturulmuştur (Sümer, 2008; Akt, Yağbasanlar, 2017).

1.1.4.2. Bilişsel-Davranışçı Kurama Göre Öz-şefkat

Öz-şefkatin bileşenlerinden olan farkındalık eğitimlerinde bireylerin düşünceleri değiştirilmeden, doğru-yanlış diye ayrılmaya çalışılmadan düşüncelerinin bilincinde olmaları ve kendilerini acımasızca eleştirmeme durumuna getirilmek hedeflenmektedir (Bear, 2003). Bu hedef, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide de benzer bir şekilde ortaya çıkmaktadır; bu terapide de bireyin kendine yönelik şefkat düzeyinin düşük olması durumunda sorunlarına karşı daha anlayışlı bir yaklaşım benimsenmektedir (Grossack, 1974; Akt, Özyeşil, 2011). Her iki yaklaşımdaki benzerlik, bireylerin kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı olmalarını sağlamaya yönelik olup, duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla eleştirel düşüncelerin ve olumsuz içsel diyalogların azaltılmasını hedeflemektedir.

Diyalektik Davranış Terapisi, bireylerin zorlayıcı duygusal deneyimlerle başa çıkmalarını sağlamak için çeşitli teknikler ve uygulamalar kullanmayı hedefler. Bu terapide, bireylerin duygusal deneyimlerini hem kabul etmeleri hem de değişiklik yapabilmeleri gerektiği vurgulanır. Öz-şefkat kavramı da benzer şekilde, bireylerin duygusal zorluklar karşısında kendilerine karşı nazik ve anlayışlı olmalarını teşvik eder. Özellikle farkındalık alt boyutu, Diyalektik Davranış Terapisi’nin kabul ve değişim stratejileri ile paralellik göstermektedir. Bireyler, objektif bir perspektif benimsemeye

çalışarak duygusal acılarını kabullenmeyi öğrenirler, böylece öz-şefkat geliştirilir ve kendilerine karşı daha şefkatli olma yolunda ilerlerler (Yetgin, 2022).

Boş Sandalye Tekniği de, bilişsel davranışçı kuram doğrultusunda geliştirilmiş bir yöntemdir. Bu teknik, bireyin kendini yargıladığı noktaların farkına varmasını sağlayarak, kendisine karşı daha hoşgörülü ve kabullenici bir tutum geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Kirkpatrick, 2005; Akt, Aşık, 2019). Öz şefkat de benzer şekilde bireyin kendisine yönelik yargılayıcı tutumlarını fark etmesi ve kendine anlayışla yaklaşması sürecini desteklemektedir (Neff, 2003). Bu bağlamda, Boş Sandalye Tekniği ile öz şefkat arasındaki paralellik, her ikisinin de bireyin kendine karşı daha olumlu bir yaklaşım geliştirmesine odaklanmasında görülmektedir.

1.1.4.3. Hümanistik Kurama Göre Öz-şefkat

Maslow'a göre hatalardan ders çıkarmak, acıları deneyimlemek ve bu süreçlere şefkatle yaklaşma bireyin kişisel gelişimine olumlu katkılarda bulunabilmektedir. Bu perspektif, öz-şefkat kavramıyla benzerlik göstermektedir (Bolat, 2013; Akt, Yağbasanlar, 2017).

Hümanist kuramın isimlerinden biri olan Carl Rogers'a göre, olumsuz olarak nitelendirilen duygular, acı ve korku gibi, olumlu duygularla aynı şekilde değerlendirilmelidir. Koşulsuz pozitif saygı, kişinin kendini olumlu değerlendirmesi değil, her durumda kendisine anlayışlı ve hoşgörülü bir yaklaşım sergilemesidir. Bu yaklaşım, öz-şefkatle benzerlik göstermektedir çünkü öz-şefkat de bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerini yargılamadan kabul etmeyi ve onlara anlayışla yaklaşmayı içerir. Hem koşulsuz pozitif saygı hem de öz-şefkat, bireylerin kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini ve kendilerine karşı şefkatli bir tutum sergilemelerini teşvik eden önemli psikolojik ilkeler sunmaktadır (Yetgin,2022).

Gestalt Kuramı'na göre ele alınacak olursa, zemin ve şekil kavramlarına dikkat etmek önemlidir; bu farkındalık, öz-şefkatle ilişkilendirilebilir. Bu kurama göre, rahatsızlık veren duyguları kontrol etme ve kaçınma çabaları, yaşamın işlevsiz hale gelmesine yol açabilir. Pozitif bir ruh hali için, kişi olumsuz ve acı veren duygularını bastırmadan ve kontrol etmeye çalışmadan onlarla başa çıkmalıdır. Hem Gestalt Kuramı hem de öz-şefkat, duygusal zorluklarla yüzleşmenin, bunları yargılamadan ve baskı altına

almadan kabul etmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Greenberg, Korman ve Paivio, 2001).

1.1.4.4. Evrimsel Kurama Göre Öz-şefkat

Evrimsel kuram, öz şefkatin gelişimini, insanın güvenlik ve sosyal bağlanma sistemleriyle ilişkili olarak açıklamaktadır (Gilbert, 2014). Gilbert (2005), korunma ve tehdit sistemlerinin, bireylerin hissetme ve sosyal ilişki kurma şekillerini güvenlik, sakinleştirme ve memnuniyet sistemleri ile etkileşim içinde olduğunu belirtmektedir. Evrimsel kurama göre, bu sistemler bireylerin hayatta kalma ve sosyal bağlanma ihtiyaçlarına hizmet etmektedir (Gilbert, 2014). Bu bağlamda, öz şefkat, bireyin kendini suçlama ve acıma gibi olumsuz tutumları yerine, daha destekleyici ve anlayışlı bir bakış açısı geliştirmesini sağlamaktadır. Öz şefkat, bireylerin tehdit algılarını azaltarak, sorunlarla başa çıkma motivasyonlarını artırmakta ve sosyal bağları güçlendirmektedir (Gilbert, 2005)

Dürtü, uyarılma ve kaynak arama sistemleri, bireyleri hayatta kalma ve üreme davranışlarına yönlendirmektedir. Bu sistem, tehdit algısı ve korunma mekanizmaları ile bağlantılıdır. Dürtü sistemi, olumsuz sonuçlardan kaçınmanın yanı sıra, olumsuz deneyimleri sert bir şekilde eleştirme eğilimini de barındırmaktadır (Vardar, 2019). Öfke, hayal kırıklığı ve güvensizlik duyguları, dürtü, kaynak arama ve uyarılma sistemlerinin eksik olduğu durumlarda öz-şefkatle anlaşılır hale gelmektedir (Özpeynirci & Kırmızı, 2020)

Dürtü ve uyarılma sistemlerinin olumsuz duyguları tetikleyebilmesi ve bu duyguların başa çıkılması gereken tehditler olarak algılanması, bireylerin kendilerini eleştiren bir tutum geliştirmelerine yol açabilmektedir. Ancak kişi, olumsuz deneyimlerle başa çıkmak için farklı bir yaklaşım benimsemeye karar verdiğinde, bu deneyimlerle nasıl başa çıkacağına dair endişe duyabilir; bu durumda öz-şefkat, sağlıklı bir başa çıkma stratejisi olarak önemli bir rol oynamaktadır (Yetgin, 2022).

1.1.5. Öz Şefkat Ve Ergenlik

Kişinin kendi benliğine yönelik olumlu bir perspektif kazandıran duygu, öz şefkat olarak tanımlanmaktadır (Tanaka ve diğerleri, 2011). İnsanın gelişimi açısından düşünüldüğünde, olumsuz deneyimlerin kişinin umutlarını kaybetmesini engelleyerek yaşamın anlamını artırmasına izin vermektedir. Bu durumun temelinde, öz şefkatin bireye

naziklik, huzur ve içsel bağlantı sağlaması önemli bir rol oynamaktadır (Neff ve diğerleri, 2007). Bireyin kendiyile ilgili nazik ve kabul edici bir tutum benimsemesi, düşünce, duygu ve davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir. İnsanların kendilerine yönelik eleştirel yaklaşımları farklı boyutlarda olabilmekle birlikte kişiliğe yönelik olanın en zorlayıcı olduğu söylenilmektedir. Bunun yerine, kişinin eksik veya iyileştirilmesi gereken yönlerine yönelik eleştirilerin yerine, daha nazik ve tamamen kabul edici bir yaklaşım benimsemek, öz şefkatin önemli faydalarından biridir (Şamlıoğlu, 2023)

Neff'e (2003a) göre, öz şefkat eksikliğinin en belirgin olduğu yaşam evresi, ergenlik dönemidir. Bu durumun temel nedeni, ergenlerin kendilerini aşırı yargılamaları, toplumdan izole olmaları ve deneyimledikleri duygularla aşırı derecede özdeşleşmeleridir. Bu durum, öz şefkate olan ihtiyacı açıkça ortaya koymaktadır.

Ergenlik dönemindeki benmerkezcilik, gençlerin fiziksel görünüşlerine aşırı önem vermesine, diğerlerinden farklı olduklarına ve kendilerine benzemediklerine sıkı sıkıya inanmalarına yol açmaktadır Aynı zamanda, başarısızlık ve yetersizlikle başa çıkmakta güçlük çekmektedir. Bu özellikler, narsisizmle benzerlik göstermektedir. Ergenlik döneminde bireylerin içinde bulunduğu ergen benmerkezciliği, öz şefkat ihtiyacını artırabilecek bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde, ergenler sıklıkla özsaygılarını artırmaya teşvik edilmektedirler. Ancak özsaygıyı artırmaya yönelik bu çabalar, ergenlerin kendi değerlendirmelerine daha fazla odaklanmasına neden olabilmektedir. Bu durum, olumlu değerlendirmeler ergenin kendine güvenini artırsa da, olumsuz değerlendirmelerle karşılaşıldığında, bireyin negatif düşüncelerinin yoğunlaşmasına ve kendine yönelik eleştirilerinin artmasına yol açabilmektedir (McDougall, 2019).

Ergenlerde özsaygının artırılmasına yönelik çalışmaların olumsuz öz değerlendirmeye sonuçlanması, sağlıklı ergenlerde bile depresyon ve intihar eğilimlerine yol açabilmektedir (Harter ve Marold, 1994; Laufer, 1995). Bunun önüne geçebilmek için bireyin kendi üzerindeki olumsuz düşüncelerinin neden olduğu depresyon ve endişenin hafifletilmesi amacıyla öz-şefkat düzeylerinin yükseltilmesi tavsiye edilmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Ergenlerdeki narsistik özellikler, öz şefkatin kendine iyi davranma ve insan olmanın doğallığı ve bilinçli farkındalık temel unsurlarını tersine çevirmektedir. Bu

durumda, gençler yaşantılarını başkalarınınkilerle karşılaştıramazlar, bu da kendi hakkındaki yargılarını arttırarak olumsuz deneyimlerinde yalnız hissetmelerine ve sorunlarını aşırı dramatize etmelerine neden olabilmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Ancak öz şefkat, olumsuz olaylarla karşılaşıldığında kişiye kendi kendine sabırlı ve nazik olmayı; diğer insanlarla olan bağlantıyı koparmadan, yaşantının diğerleriyle bağlantılı ve benzer olduğunu hatırlatmayı; yaşanan deneyime daha dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmayı hedeflemektedir. Bu nedenle, ergenlerde görülen narsisizme karşı öz şefkat geliştirmek önemlidir. (Neff, 2003a).

Sonuç olarak, ergenlerin sık sık olumsuz düşünceler ve duygular yaşaması, onların acı ve ıstırap çekmesine neden olabilmektedir. Öz şefkat, ergenlerin negatif duygularını engellemede ve bu durumdan kaynaklanan acıyı azaltmada önemli bir rol oynamaktadır (Neff, 2003a).

1.1.6. Şefkat-Odaklı Terapi

Günümüzde yapılan araştırmalar, öz-şefkatin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Gilbert (2014) tarafından geliştirilen Şefkat-Odaklı Terapi, özellikle yoğun utanç ve öz-eleştiri hisseden bireylerin baş etme becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu terapi yaklaşımında, bireylerin kendilerine yönelik anlayış ve güven duygularını artırmak için çeşitli imgeleme ve deneyimsel teknikler kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalar, bu terapinin depresyon, sosyal kaygı bozukluğu, yeme bozuklukları, psikoz ve alkol kullanım bozuklukları gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir (Asano ve Shimizu, 2018; Boersma, Hakanson, Salomonsson ve Johansson; Braun, Park ve Gorin, 2016; Heriot-Maitland, McCarthy-Jones, Longden ve Gilbert, 2019; Brooks, Kay-Lambkin, Bowman ve Childs, 2012).

Öz-şefkatin tedavilerde kullanılmasının ardından, bazı bireylerin bu yaklaşımlara direnç gösterdiği ve beklenen olumlu tepkileri vermediği gözlemlenmektedir. Bu durum, "öz şefkat korkusu" olarak adlandırılan bir kavramla açıklanmaktadır (Breines ve Chen, 2012). Bazı kişiler, kendilerine daha anlayışlı, sevecen ve dostça bir yaklaşım benimsedikçe motivasyonlarının azalacağına dair yanlış bir inanca sahip olabilmektedirler. Ancak yapılan araştırmalar, öz-şefkat seviyelerinin artmasının mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu gibi olumsuz özelliklerle ters ilişkili olduğunu

göstermektedir (Breines ve Chen, 2012). Yani öz-şefkati yüksek olan bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha fazla çaba gösterip geçmiş hataları tekrarlamaktan kaçınma eğilimi göstermektedirler (Neff, Hseih ve Dejjitterat, 2010).

1.1.7. Öz Şefkat Geliştirme İçin Kullanılan Teknikler

Bilinçli Farkındalık Temelli programlar, stres, kaygı, depresyon ve diğer psikolojik sorunların yönetilmesinde etkili yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır. Bunlar arasında, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından 1979'da geliştirilmiştir ve stresle başa çıkabilmek için bireylere farkındalık tekniklerini öğretir (Kabat-Zinn, 1990). Program, özellikle kronik ağrı, stres, depresyon ve anksiyete gibi durumlarla mücadele eden bireylere yönelik olup, katılımcılara farkındalık meditasyonları, nefes egzersizleri ve bedensel farkındalık tekniklerini içermektedir. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, katılımcıların düşüncelerine, duygularına ve bedensel hislerine dikkat etmelerini sağlarken, bu deneyimlere yargılamadan yaklaşmalarını öğretir ve stresli durumları daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, depresyon tedavisinde kullanılan başka bir etkili yaklaşımdır. Dr. Zindel Segal, Dr. Mark Williams ve Dr. John Teasdale tarafından geliştirilen bu terapi, depresyonun tekrarını önlemeye yönelik bir tedavi olarak tasarlanmıştır. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, bilinçli farkındalık uygulamalarını bilişsel terapi teknikleriyle birleştirir ve katılımcılara olumsuz düşüncelerle başa çıkmayı öğretir. Bu terapi, bireylerin olumsuz düşüncelerinin farkına varmalarını ve onları yargılamadan gözlemleyerek başa çıkmalarını sağlar, böylece depresyonun tekrarını engellemeyi amaçlar (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

Bir başka terapi programı olarak Şefkatli Zihin Eğitimi, Paul Gilbert tarafından geliştirilmiş bir program olup, bireylere şefkatli bir yaklaşımı, hem kendilerine hem de başkalarına nasıl göstereceklerini öğretir. Bu program, duygusal acıyı azaltmak ve kişilerin kendilerine karşı şefkat geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla uygulanmaktadır. Şefkatli Zihin Eğitimi katılımcılara şefkatli düşünce ve davranışları öğretir, ayrıca onları negatif duygusal durumlarla başa çıkabilmeye teşvik eder. Kişinin öz-şefkatini artırmak, psikolojik acıyı hafifletmek ve daha sağlıklı bir zihinsel durum geliştirmek bu programın ana hedefidir (Gilbert, 2005).

Son olarak, Öz-Şefkatli Farkındalık, Dr. Kristin Neff ve Dr. Christopher Germer tarafından geliştirilen ve kişilerin kendilerine karşı şefkatli ve farkındalıklı olmalarını amaçlayan bir programdır. Öz-Şefkatli Farkındalık, katılımcılara öz-şefkatli farkındalık uygulamaları ve meditasyon teknikleri öğretir, böylece kişilerin olumsuz duygularını kabul etmeyi ve bu duygulara nazik bir şekilde yaklaşmayı öğrenmelerini sağlamaktadır. Bu program, içsel eleştirileri azaltarak kişilerin daha şefkatli ve farkındalıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini amaçlamakta ve psikolojik iyi oluşu artırmaktadır (Neff & Germer, 2013).

1.1.8. Öz-Şefkat Araştırmaları

Bu bölümde, öz-şefkat konusuyla ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir.

Araştırmalar, öz-şefkatin bireylerin psikolojik durumları ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Neff (2003b), öz-şefkatin anksiyete, depresyon, sürekli olumsuz düşünceler ve öz eleştiri ile negatif bir ilişki gösterdiğini bulmuştur. Bunun yanı sıra, öz-şefkatin yaşam doyumu, duygusal zekâ ve sosyal bağlanma ile pozitif bir ilişki içinde olduğu da ortaya konmuştur. Bu bulgular, öz-şefkatin bireylerin hem duygusal hem de sosyal iyi oluşunu destekleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu bulguların ardından, Neff ve McGehee (2010), ergenlik ve genç yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada, öz-şefkatin anksiyete ve depresyonla negatif, anne desteği ve aile işlevselliğiyle pozitif ilişkilendiğini bulmuşlardır. Ayrıca, kadınların öz-şefkat düzeyinin erkeklere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öz-şefkatin toplumsal ve ailevi faktörlerle olan ilişkisini daha iyi anlamak için bu tür çalışmalar önemlidir.

Öz-şefkatin bireysel farklılıklar üzerindeki etkisine ilişkin bir diğer araştırma İskender (2009) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu çalışmada, öz-şefkatin farkındalık ve ortak insanlık hali gibi bileşenlerinin kişisel yetkinlik ve öğrenme güveni ile pozitif, yoğun özdeşleşme ve kişinin kendisini eleştirmesi ile ise negatif bir ilişki sergilediği tespit edilmiştir. Bu bulgular, öz-şefkatin bireyin akademik ve kişisel yetkinliklerine olan katkısını göstermektedir. Benzer şekilde, Yıldırım (2018), öz-şefkatin eğitilebilirliğine odaklanmış ve öz-şefkat geliştirme programının ergenlerin öz-şefkat düzeylerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili

olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, öz-şefkatin eğitim yoluyla geliştirilebileceğini vurgulamaktadır.

Öz-şefkatin kültürel bağlamdaki farklılıklarını ele alan Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012), farklı ülkelerden üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, Türk öğrenciler arasında öz-şefkatin olumlu duygusal durum ve yaşam doyumunu ile pozitif, olumsuz duygusal durum ile ise negatif bir ilişki sergilediğini bulmuşlardır. Bu durum, öz-şefkatin kültürel bağlamda farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Kültürel perspektiften bu tür araştırmalar, öz-şefkatin uluslararası geçerliliğini anlamak için önem taşımaktadır. Bu perspektiften devam eden Andiç (2013), lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, öz-şefkatin kişilerin bağlanma tarzları ve psikolojik belirtilerini anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, öz-şefkat ile öfke, saldırganlık, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, öz-şefkatin bireylerin duygusal tepkilerini düzenlemedeki rolünü vurgulamaktadır.

Sun, Chan ve Chan (2016), Hong Konglu ergenler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öz-şefkatin cinsiyetlere özgü yollarla psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını ve genel iyi oluşu artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, ergenlik dönemindeki öz-şefkatin kritik önemini desteklemektedir. Yılmaz ve Kesici de (2014), öz-şefkatin aile dinamikleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, algılanan otoriter ve koruyucu anne-baba tutumları ile öz-şefkat arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki, algılanan demokratik tutum ile ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, öz-şefkatin aile ortamındaki dinamiklerle olan ilişkisini göstermektedir.

Öz-şefkatin bireylerin zihinsel sağlığı üzerindeki koruyucu etkisine dair Özden'in (2021) yüksek lisans tezinde, 519 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma, kendini mükemmeliyetçi bir şekilde gösterme eğiliminin, öz-şefkat seviyesini düşürüp öz-tiksinme düzeyini artırarak algılanan sosyal desteği azalttığını ve bu durumun intihar düşüncelerine yol açabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, öz-şefkatin bireylerin zihinsel dayanıklılığını artırmada kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Erol'un (2021) yüksek lisans tezinde ise, çocukluk dönemi travmalarının kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi, öz-şefkat ve öz-tiksinme gibi değişkenler aracılığıyla incelenmiştir. Araştırma

sonuçları, düşük öz-şefkat düzeylerinin ve yüksek öz-tiksinmenin, kendine zarar verme davranışları için risk faktörleri oluşturduğunu göstermiştir. Bu bulgular, öz-şefkatin psikolojik dayanıklılık üzerindeki önemine dikkat çekmektedir.

Son olarak, Sarıgül'ün (2021) yüksek lisans tezine göre, öz-şefkat geliştirme programları lise öğrencilerinde olumsuz davranışları azaltmada ve öz-şefkat düzeylerini artırmada etkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, öz-şefkatin eğitim programlarıyla geliştirilebileceğini göstermektedir. Çelik ve Koçak (2021) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma ise, erken yaş dönemine ait uyumsuz şemaların öz-şefkat ile duygusal özerkliği anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu çalışma, erken dönem yaşantılarının öz-şefkat üzerindeki etkilerini göstermektedir. Tüm bu çalışmalar, öz-şefkatin bireylerin psikolojik sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymakta ve öz-şefkatin bireysel, ailevi ve kültürel bağlamlarda önemini vurgulamaktadır.

1.2. Akran Zorbalığı

Çocukların ve ergenlerin iyi oluşları üzerinde önemli bir etkisi bulunan akran zorbalığı evrensel bir olgu olup 1970'li yıllarda ilgi çekmeye başlamıştır. 1982 yılında Norveç'te üç gencin akran zorbalığına maruz kalması sonucu hayatına son vermesi bu konunun araştırılması gerektiği noktasında tetikleyici bir olay olmuştur (Kaşıkçı, 2018).

Akran zorbalığı, başlangıçta, bir grup insanın kendi bütünlüğünü tehdit eden bir diğer gruba saldırgan davranması olarak tanımlanmıştır. Ancak günümüzde bu tanım yetersiz bulunarak akran zorbalığı farklı açılardan ele alınmaktadır (Olweus, 1993).

Olweus (1978), akran zorbalığını, sağlıklı aile ortamında büyüyen ve gereksinimleri karşılanmayan bir kişi veya grubun, savunmasız birine zarar verme amacıyla sürekli saldırgan davranışlar sergilemesi olarak tanımlamıştır. Zorbalık üzerine öncü bilimsel araştırmalarıyla tanınan Olweus (1993), okul zorbalığını tekrarlayan olumsuz davranışlarla karşılaşan öğrencileri tanımlamaktadır. Bir davranışın zorbalık olarak nitelendirilmesi için üç temel ölçüt bulunmaktadır: kasten zarar verme amacıyla tekrarlayıcı saldırgan davranışlar, süreklilik ve zorbalık uygulayan ile mağdur arasında güç dengesizliği (Pişkin ve Ayas, 2011).

Son bilimsel araştırmalarda akran zorbalığı çok öne çıkan ve incelenen bir kavram olduğu için birçok tanımlama yapılmaktadır. Akran zorbalığına yönelik tanımlar incelendiğinde tanımların ortak özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Bireyin kendi ihtiyacını karşılamak için kendinden daha güçsüz kişiye karşı zarar verme isteği
- Bu zorbalığın fiziksel, sözel ya da psikolojik içerikli olması
- Taraflar arasındaki güç eşitsizliği,
- Bilinçli, sistematik kasıtlı ve sürekli eylemler olması (Kaşıkçı,2018)

Zorbalık, şiddet ve saldırganlık kavramları birbirlerine benzeyen yönleri olmasından dolayı karıştıırılan ve kimi zaman birbirinin yerine de kullanılan kavramlardır. Akran zorbalığı ve saldırganlık benzer kavramlar olsa da aralarında bazı farklar bulunmaktadır. Akran zorbalığı genellikle bir kişinin ya da bir grup kişinin, bir diğerine sistematik olarak zarar verme niyetiyle davranışlar sergilemesini ifade etmektedir. Saldırganlık ise genel olarak saldırgan bir eylemi tanımlar ve bu eylem bir bireyden diğerine yönelik etkiye tepki gösterme şeklinde olabilmektedir (Bedel ve Güler, 2020). Akran zorbalığı daha spesifik ve tekrarlayan bir örüntüyü içerebilirken, saldırganlık daha genel bir terimdir ve tek bir olayı da kapsayabilmektedir (Uludağlı&Uçanok,2005).

Sonraki yıllarda akran zorbalığı kavramı daha da genişleyerek içine alay etme, taciz etme ve grup dışına itip yalnızlaştırma gibi eylemler de dahil edilmiştir. Akran zorbalığı konusunda Türkiye'deki önde gelen araştırmacılarından biri olan Pişkin, akran zorbalığını, ya da fiziksel olarak daha büyük olan öğrencilerin, daha küçük ya da daha zayıf olan öğrencilere zarar veren bireyler olarak tanımlamaktadır (Pişkin, 2002).

1.2.1. Zorbalık Türleri

Akran zorbalığı, fiziksel, sözlü, duygusal ve siber zorbalık olarak dört ayrı biçimde karşımıza çıkmaktadır.

1.2.1.1. Fiziksel Zorbalık

En yaygın görülen ve belki de en kolay tanımlanabilen zorbalık türüdür. Genellikle çocuklar arasında yaklaşık üçte bir oranında görülmektedir. Fiziksel zorbalık, tokat atma, dövme, yumruklama, saç çekme, tekme atma, sıkıştırma, itme, kolları bükme,

tükürme ve kıyafet ya da eşyalara hasar verme gibi agresif davranışları kapsamaktadır. Güçlü ve yaşça büyük olan zorba, fiziksel zararın ciddiyetini hafifletmek için genellikle *"Sadece korkutmak istedim, kolu kırmak istemedim"* gibi açıklamalar yapmaktadır. Bu açıklamalar, zorbalığın genellikle kasıtlı olmadığına dair bir izlenim oluşturmaya çalışsa da, mağdurun yaşadığı acıyı ve travmayı göz ardı etmek anlamına gelir. Zorbalık yapan kişi, davranışının sonuçlarını anlamadığında, bu tür açıklamalar yalnızca durumu daha da karmaşık hale getirebilmektedir (Coloroso, 2003).

1.2.1.2. Sözel Zorbalık

Zorbalık türleri arasında %70 oranında paya sahip olan sözel zorbalık tespit edilmesi zor olan ve diğer kişiler tarafından normal veya şakalaşma olarak görülen zorbalık davranışlarıdır (Coloroso, 2003). Bununla birlikte, kelimeler ergenlik çağındaki gençler ve çocuklar üzerinde derin bir etki bırakabilmekte, ruhsal durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Karaköse, 2005)

Sözel zorbalık, korkutma, alay etme, küçük düşürme, hakaret etme, sert eleştirilerde bulunma, iftira atma, cinsel içerikli ifadeler, ırkçı söylemler, rahatsız edici iletişim biçimleri ve dedikodu gibi birçok zararlı davranış kapsamaktadır. Bu tür zorbalık, mağdurların özgüvenini zedeleyebilmekte, duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilmekte ve uzun vadede kaygı bozukluğu veya depresyona yol açabilmektedir. Sözel zorbalığı gerçekleştiren kişiler, çoğu zaman karşı tarafın duygularını önemsemeksizin, aşağılayıcı ifadelerle güç dengesini kendi lehlerine çevirmeye çalışmaktadırlar. Bu tür davranışlar genellikle okul ortamında, sosyal medya platformlarında veya çevrim içi oyunlarda daha sık görülmektedir. Sözel zorbalık, doğrudan fiziksel bir zarar vermese de psikolojik olarak mağdurlar üzerinde derin izler bırakabilmektedir (Sullivan, 2002; Coloroso, 2003; Karaman-Kepenekçi ve Çinkır, 2006).

1.2.1.3. İlişkisel Zorbalık

İlişkisel zorbalık, fark edilmesi en zor olan zorbalık türüdür. Bu tür, kişinin dikkate alınmaması, sosyal ortamından soyutlanması ve izole edilmesiyle karakterizedir. Bu davranışlar, çocuğun sosyal ve psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Dedikodular ve hareketlerle çocuğun sosyal çevresi daraltılır ve yalnız bırakılmaya çalışılır ve kişinin sosyal ilişkilerinin bozulması hedeflenmektedir (Açıkgöz, 2017).

İlişkisel zorbalık, bireyin sosyal gruplardan dışlanması, göz ardı edilmesini ve arkadaşlık ilişkilerinin kesilmesini içermektedir. Bu tür zorbalık, doğrudan bir fiziksel eylemden ziyade, sözlü ifadeler, mimikler, bakışlar ve sessiz muamele ile kendini gösterir. Zorbalığı yapan kişi ya da kişiler, mağdurun diğer kişilerle olan bağlarını koparmak için grup içindeki nüfuzunu kullanır. İlişkisel zorbalık genellikle gizli yollarla yapılır ve dışarıdan fark edilmesi zor olduğu için öğretmenler, ebeveynler ve okul personeli tarafından gözden kaçabilmektedir. Bu tür zorbalıkta, mağdura yönelik alaycı gülüşler, grubun ortak etkinliklerine dahil etmeme ve kasıtlı olarak sohbetlerden dışlama gibi yöntemler yaygın olarak kullanılmaktadır (Coloroso, 2003; Kaiser ve Rasminsky, 2003).

İlişkisel zorbalık, kişinin yalnızlaştırılması ve arkadaş grubundan dışlanması üzerine odaklanmaktadır. Bu tür zorbalık, ergenlik dönemi boyunca, fiziksel, duygusal ve cinsel değişimlerin meydana geldiği ortaöğretim yıllarında en sık rastlanmaktadır. Gençler bu dönemde kim olduklarına dair keşifler yaparak akran gruplarına entegre olmaya çalışmaktadırlar. Bu süreçte, bir kişinin arkadaş gruplarına kabul edilmemesi veya etkinliklere davet edilmemesi gibi durumlar, açıkça görülen fiziksel zorbalık kadar belirgin olmadığından genellikle zorbalık olarak tanımlanmaz. Ancak bu davranışlar, çocuğun psikolojik ve sosyal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (Coloroso, 2003).

1.2.1.4. Siber Zorbalık

Teknolojideki hızlı gelişmeler ve akıllı telefonlar, bilgiye erişim, iletişim kurma ve sosyal ilişkileri geliştirme gibi olumlu yönlerinin yanı sıra insanlara zarar verme, incitme amacıyla da kullanılmaya başlanmıştır (Peker ve Yalçın, 2022). Bir kişi ya da grup tarafından diğer kişilere zarar vermek niyetiyle elektronik iletişim araçları olan e-posta, cep telefonu, çağrı cihazı, kısa mesaj servisi ve web siteleri gibi teknolojilerin kasıtlı, tekrarlayıcı ve düşmanca şekilde kullanılmasıyla gerçekleşen bir tür zorbalık, sanal veya siber zorbalık olarak adlandırılmaktadır (Arıcak, 2009).

Günümüzde giderek artan bir ilgi gören siber zorbalık, diğer zorbalık biçimlerine benzer şekilde ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Sanal iletişimin yaşandığı ortamlarda ortaya çıkan bu tür zorbalıkta, zorba ile kurban arasında fiziksel temas olmasa da kurban psikolojik olarak etkilenebilmektedir (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007). Bu

durum, siber zorbalığın görünmez yapısı nedeniyle müdahale ve önleme stratejilerinin daha karmaşık hale geldiğini göstermektedir.

Beran ve Li (2005), gençlerle gerçekleştirdikleri araştırmada, katılımcıların dörtte birinin siber zorbalığa maruz kaldığını tespit etmişlerdir. Ayrıca, zorbalığa hedef olan bireylerin özellikle öfke ve üzüntü gibi negatif sonuçlar sergilediklerini belirlemişlerdir. Bu sonuç, siber zorbalığa karşı etkili önlemlerin ve destek mekanizmalarının önemini vurgulamaktadır.

1.2.2. Akran Zorbalığında Roller

1.2.2.1. Zorba

Güçsüz olan diğer öğrencilere karşı saldırgan davranışlar sergileyen kişiler, zorba olarak tanımlanmaktadır (Pişkin, 2002). Akran zorbalığı yapan çocukların sahip olduğu genel özellikler şu şekilde özetlenebilmektedirler. Zorba çocuklar, başkalarının duygularını anlamakta zorlanabilmekte ve empati eksikliği gösterebilmektedirler ve yaptıklarından dolayı pişmanlık duymamaktadırlar. Zorbalar, başkalarını kontrol etmeye çalışarak güç hissi elde etmeye çalışabilmektedirler. Özgüven eksiklikleri olabilmektedirler. Başkalarını kendi istek ve ihtiyaçları için kullanma eğilimindedirler ve diğerlerinin taleplerine ilgisiz ve duyarsız olabilmektedirler. Aile içinde yaşanan problemler ve aile içinde şiddet görmüş bir çocuk, benzer davranışları başkalarına uygulayabilmektedirler (Kaşıkçı,2018).

Olweus (2011), zorbaları davranışlarına bağlı olarak aktif zorba ve pasif zorba olmak üzere iki gruba ayırdığına dikkat çekmektedir. Pasif zorbalar, zorbalık sürecini başlatmazlar ve genellikle başkalarını izleyerek bu sürece dahil olurlar. Aktif zorbalar ise, kurbanlarına karşı sözlü ya da fiziksel zorbalık yapmaktan kaçınmazlar. Sullivan ve arkadaşlarına (2005) göre, zorbaların temel özelliği güç kullanma yetenekleridir ve üç farklı zorba türü bulunmaktadır: zeki zorba, daha az zeki zorba ve zorba kurbanı.

1.2.2.2. Mağdur

Zorbalık döngüsü içerisinde kötü muameleyle karşı karşıya kalan kişiler olarak tanımlanan mağdurlar sosyal izolasyon, düşük özsaygı ve kaygı gibi psikolojik etkiler içerebilmektedirler. Fiziksel, sözlü veya duygusal zorbalıkla karşı karşıya kalan kişilerde depresyon, kaygı ve travma sonrası kaygı bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Ayrıca, mağdurlar genellikle sosyal ilişkilerde zorluk yaşayabilmekte ve travma sonrası büyüme sürecinden geçebilmektedirler (Rigby,2003).

Graham (2016), çalışmasında mağdurlara ait bir takım genel özellikleri şekilde belirtmiştir: Kendilerini depresif üzüntülü hissederler, içe kapanık, düşük özgüvenli ve sakin bir yapıya sahip oldukları için herhangi bir saldırgan davranışla karşılaştıkları durumda bu durumla başa çıkmaya çalışmaktan kaçınmaktadırlar. Anksiyete, depresyon ve okul başarısında düşüş gibi belirtiler gösterebilmektedirler. Ayrıca, sosyal ilişkilerde zorluk yaşayabilmekte ve duygusal olarak travmatize olabilmektedirler. Uygunsuz tepkiler, korku veya güvensizlik duyguları da ortaya çıkabilmektedir. Fiziksel belirtiler gösterebilirler, örneğin karın ağrısı veya baş ağrısı gibi. Duygusal olarak gerilemiş olabilirler, sosyal becerileri geliştirmede zorlanabilmektedirler. Ayrıca, başkalarıyla iletişim kurmaktan kaçınabilir ve güçsüzlük hissi yaşayabilmektedirler. Zorbalığa maruz kalan çocuklar genellikle duygusal dalgalanmalar yaşayabilir, öfke sorunları geliştirebilir ve içsel çatışma hissi içinde olabilmektedirler.

1.2.2.3. Zorba/Kurbanlar

Birçok kurban çoğunlukla boyun eğici ve sessiz davranışlar sergilerken, bazıları aynı zamanda saldırgan bir tutum gösterebilmektedirler (Schwartz, 2000). Kurbanlar, zorbaca davranışlara maruz kalan kişiler iken zorba-kurbanlar, sadece zorbalığa maruz kalmazlar, aynı zamanda kendileri de zorba rolünü oynamaktadırlar (Yıldırım, 2019). Zorba-kurbanlar kendilerinden güçlüler tarafından kendilerine uygulanan zorbalık davranışlarını, daha güçsüz bireylere karşı gösterebilmektedirler (Gürhan, 2017).

Yapılan araştırmalar, kurbanların genellikle tepkisel saldırganlık gösterirken, zorbaların ise kasıtlı saldırganlık sergilediğini ortaya koymuştur. (Unnever, 2005). Bu bulgu, kurbanların zorbalığa karşı savunma mekanizmaları olarak tepkisel davranışlar sergilediklerini ve bunun da onların daha fazla olumsuz duygusal deneyimler yaşamasına yol açtığını göstermektedir. Zorba-kurbanlarda ise hem tepkisel hem de kasıtlı saldırganlık biçimlerinin bir arada daha sık gözlemlendiği tespit edilmiştir. (Salmivalli ve Nieminen, 2002).

Yapılan başka bir araştırmada, zorba/kurban bireylerin, yalnızca zorbalık yapan öğrencilere kıyasla daha reaktif, düşüncesiz, düzensiz ve amaçlı bir şekilde saldırgan davrandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bireylerin, genellikle anlık öfke patlamalarıyla

hareket ettikleri, duygularını kontrol etmekte zorlandıkları ve tepkilerinin öngörülemez olduğu belirlenmiştir. Araştırmalarda, zorba/kurban bireylerin, zorbalık yapanlara oranla daha dürtüsel davrandıkları ve tepkilerinin planlı bir saldırganlık niteliği taşıdığı tespit edilmiştir. Zorba/kurban bireyler, hem mağdur hem de zorbalık yapan rolünde bulundukları için çevresel tetikleyicilere daha duyarlı hale gelmektedir. Bu durum, hem içsel çatışmalar yaşamalarına hem de sosyal ilişkilerde daha agresif tepkiler vermelerine yol açmaktadır. Zorba/kurban bireylerin bu tür davranışlar sergilemesinin, duygusal düzenleme becerilerindeki eksikliklerle ve sosyal çevrelerinin onlara karşı tutumuyla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. (Haynie ve ark. 2001).

Olweus (2003), zorba/kurbanları tahrik edici mağdurlar olarak tanımlamış ve bu bireylerin hem endişeli hem de agresif davranışlar sergilediklerini belirtmiştir. Olweus'a (2003) göre, zorba/kurbanlar genel mağdur grubu içinde %10 ile %20 arasında bir oran oluşturmaktadır. Yıldırım'ın 2001 yılında yaptığı bir araştırmada zorba/kurban olanların diğer kişilere göre daha fazla olumsuz davranışlar sergilediği belirtilmiştir. Zorba/kurbanların daha saldırgan, stresli ve kaygılı tutumları, onları daha fazla zorbalığa maruz bırakabilmektedir (Schwartz, 2000).

Ayrıca zorba/kurbanların, arkadaşları tarafından daha az sevildikleri ve sosyal problemlerle daha sık karşılaştıkları gözlemlenmektedir. Zorbalığa uğradıklarında, müdahale edenlerin sayısı daha az, zorbaları destekleyenlerin sayısı ise daha fazla olabilmektedir (Salmivalli, 1999). Zorba/kurbanlar, yapılan araştırmalar sonucunda, ilerleyen dönemde davranışsal ve duygusal sorunlarla karşılaşma riski yüksek olan bir grup olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 1993; Hawker & Boulton, 2000; Boulton & Underwood, 1992). Yapılan başka bir araştırmada, zorba/kurban öğrencilerin, diğer öğrencilere kıyasla daha fazla akranları tarafından dışlandığı tespit edilmiştir (Pekel, 2024).

1.2.2.4. İzleyiciler

İzleyiciler, zorbalık durumunda ne mağdur ne de saldırgan konumunda bulunmayan kişilerdir (Morkan-Şahin, 2021). İzleyiciler, doğrudan zorbalık göstermeyebilirler ve zorbalığa maruz kalmamış olabilirler, ancak akran zorbalığı sürecinde önemli bir rol oynamaktadırlar. Özellikle akran zorbalığının önlenmesine büyük katkılarda bulunabilmektedirler. Çünkü izleyiciler pasif kaldıklarında, bu

davranışın okul çevresinde normalleşmesine ve yayılmasına yol açabilmektedirler (Uysal ve Dinçer, 2012).

Salmivalli (1999) tarafından yapılan araştırmada, zorbalık durumlarında zorba ve mağdurun yanı sıra bireylerin sergilediği çeşitli roller incelenmiştir. Bu roller şu şekildedir: Pekiştirici roldeki kişiler, zorbaya aktif olarak saldırmamalarına rağmen, gülerken veya jestlerle olumlu geri bildirimde bulunarak zorba için bir tür destekçi kitlesi oluşturmaktadırlar. Yardımcı rolünde olanlar ise zorbalığa hevesle katılıp zorbanın yanında yer almaktadırlar. Savunucu rolündeki bireyler ise mağduru destekler, zorbalığa karşı çıkar ve sona ermesini sağlamaya çalışmaktadırlar. Son olarak, yabancı rolündeki kişiler ise hiçbir eylemde bulunmazlar, uzak durma eğilimindedirler ve herhangi bir tarafı tutmamaktadırlar.

1.2.3. Zorbalığa Etki Eden Faktörler

1.2.3.1. Bireysel Faktörler

Zorbalık genellikle duygusuzluk, psikopatik eğilimler, maskülen özelliklerin öne çıkması, antisosyal bireysel özellikleri, akran etkileşimlerine duyarlılık, endişe ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir. Bazı zorbalarda ise yüksek sosyal zeka ve sosyal statü görülmektedir. Bundan dolayı, bazıları zorbalık yapanları topluma uyumlu ve toplumdan dışlanmış zorbalar olmak üzere iki gruba ayırmaktadırlar (Swearer ve Hymel, 2015).

Mağduriyet ise genellikle sağlık sorunları, mutsuzluk, güvensizlik, akademik başarısızlık, okula uyum sorunları gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Yalnızlık, çekingenlik, endişe, depresyon ve intihar eğilimi de mağdurlarla bağlantılı olmaktadır. Mağdurlar genellikle dışlanmış ve kabul görmemiş bireylerdir. Ancak zorbalık ve mağduriyet arasındaki ilişki karmaşıktır. Davranış bozukluğu olan biri zorbalığa başlayabilir ve zorbalık, popülerlik gibi faktörlerle ilişkilendirildiği için devam edebilmektedir. Ayrıca, zorbalığa maruz kalanlar giderek çekingen hale gelebilmektedirler (Swearer ve Hymel, 2015; Juvonen, Wang, & Espinoza, 2011).

1.2.3.2. Ailesel Faktörler

Olweus (1993), çocukluk döneminde akran zorbalığının oluşumunu dört ana faktörle açıklamaktadır. İlk olarak, çocuğun erken yaşlardaki bakım vereninin tutumu

kritiktir; ilgisiz veya soğuk bir tutum, ileride saldırgan davranışlara eğilimi artırabilmektedir. İkinci faktör, bakım verenin aşırı hoşgörülü olmasıdır; net sınırlar çizilmezse, çocuğun saldırganlık eğilimi yükselebilmektedir. Üçüncüsü, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzları önemlidir; şiddet içeren yöntemler, çocuğun saldırganlık eğilimini artırabilmektedir. Son olarak, çocuğun doğal mizacı da saldırgan davranışın gelişiminde etkilemektedir.

Bridge (2010) ise çocukların zorba davranışlar sergileme eğiliminin evde şiddetle karşılaşmalarıyla ilişkili olduğunu ve bu çocukların zorba davranışlar sergileme olasılığının başka çocuklara göre 3 ila 4 kat daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Akran zorbalığında üç temel ailesel faktör tanımlar: sıkı bir aile bağı olmaması, ebeveyn ihmali veya gözetiminin eksikliği ve saldırgan davranışların aile üyeleri tarafından benimsenmesi. Bazı aileler çocuklara özgüven, sorumluluk ve öz-saygı gibi değerleri desteklerken, diğerleri aşırı hoşgörü veya ilgi eksikliği göstermektedir. Çocuklar sosyal kabul arayışıyla bağımsızlaşmaya başlar, bu da aile içi çatışmalara ve iletişim zorluklarına neden olabilmektedir. Güvenir de (2010) , aile ve çocuk ilişkilerinin önemine vurgu yapar; antisosyal ve suç içeren davranışların genellikle ailelerin ilgisiz olduğu dönemlerde meydana geldiğini ve güvenli olmayan ev ortamlarının agresif davranış kalıplarının gelişiminde rol oynadığını ifade etmektedir.

Araştırmalar, çocuklardaki zorbalık eğiliminin aile içi çatışmadan kaynaklandığını, ebeveynlerin ilişkisi, eğitim seviyesi ve iş durumu, algılanan sosyal destek ve çocuğa uygulanan disiplin ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmalar ayrıca, öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim seviyeleri ile zorbalığa uğrama düzeyleri arasında ters bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Baldry, 2010; Gürsoy, 2010; Duman, 2017).

1.2.3.3. Okul ile İlgili Faktörler

Okul, eğitim ve öğretim açısından kritik bir kurumdur, ancak birçok risk faktörünü içinde barındırır. Okul sistemi geniş bir alanı kapsar ve aile içi dinamikler ve sosyal etkileşimler diğer etkenlerle devamlı etkileşim halindedir. Okullarda görülen zorbalık, bireysel, grup veya toplumsal düzeyde önemli sorunlara neden olabilir. Bu bölümde, okul kaynaklı akran zorbalığının faktörlerine odaklanılacaktır.

1.2.3.3.1. Okul Kültürü ve Okul İklimi

Okul kültürü, uzun bir süre boyunca oluşturulan toplumsal değerler, normlar, inançlar ve geleneklerden oluşmaktadır. Öğrenciler, öğretmenler ve yöneticiler arasındaki iletişim şekilleri, yazılı olmayan inanç, değer ve tutumların bir yansımasıdır ve uygun davranışın ne olduğuna ve işlerin nasıl yapılması gerektiğine dair bir rehberlik sağlamaktadır. Okul kültürü, okullardaki şiddetin anlaşılması ve önlenmesi açısından kritik öneme sahiptir (Welsh, Stokes, & Greene, 2000).

Okul kültürü, zorbalığı teşvik eden veya engelleyen bir potansiyel faktördür. Okulun zorbalıkla ilgili politikaları, büyüklüğü, öğretmen öğrenci ilişkileri, eğitim yöntemleri, disiplin politikaları ve öğrenci memnuniyeti gibi faktörler, okuldaki olumsuz davranışların artmasını veya azalmasını etkileyebilmektedir (Espelage ve Swearer, 2003).

Okul iklimi, öğrencilerin, okul personelinin ve aileler arası etkileşim, iki taraflı işbirliğine dayalı ve herkesin desteklendiği, hoşgörü ve saygınlık gördüğü bir öğrenme ortamı olarak tanımlanmaktadır (Hopson & Lee, 2011). Olumlu bir okul iklimi, okul ortamlarında öğrenciler ve okul personeli için sorunlara bütüncül bir yaklaşım geliştirme, başa çıkma stratejileri oluşturma ve müdahale planları yapma konusunda etkili bir araçtır. Örneğin, Meraviglia, Becker, Rosenbluth, Sanchez ve Robertson (2003) tarafından yapılan bir şiddet önleme projesinde, okul ikliminin iyileştirilmesinin zorbalık ve cinsel taciz olaylarını azaltmada etkili olduğu görülmektedir.

Görüldüğü gibi, okul ortamları zorbalık oluşumu ve devamı için önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle, ilk dönemde müdahale ve koruma sağlayıcı önlemler, olumlu bir okul iklimi sağlamak için hayati öneme sahiptir.

1.2.3.3.2. Akran İlişkileri

Öğrenciler, genellikle okul içi ve dışındaki zamanlarını akranlarıyla geçirirler ve bu nedenle ergenlik dönemindeki akran ilişkileri büyük önem taşımaktadır. Bu ilişkiler, bireyin sosyal uyumunu artırırken aynı zamanda saldırganlık, şiddet ve zorbalık gibi negatif davranışların ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Dolayısıyla, ergenlerin akran ilişkilerinin niteliğinin zorbalık açısından büyük bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Totan ve Yöndem, 2007).

Akran gruplarındaki popülerlik, sosyal etkileşim ve sosyal destek gibi faktörler, çocukların bağlanma ve aidiyet duygularıyla ilişkilidir ve bu durum, çocuklar ve ergenlerin davranışsal olarak olumlu veya olumsuz tutumlar sergilemelerine yol

açabilmektedir. Akran ilişkileri, koruyucu bir faktör olarak değerlendirildiğinde, akran gruplarındaki zorbalığın önlenmesi, sosyal becerilerin geliştirilmesi ve olumlu sosyal destek mekanizmalarının oluşturulmasında önemli bir rol oynamaktadır (Öztürk, 2019).

Akran grupları, bazen de ergenlerde problem davranış biçimlerine yol açarak tehlikeli davranışların gelişmesine neden olabilmektedir. Ergenler, grup içinde kabul edilmek için belirlenen normlara ayak uydurmak amacıyla akranlarına karşı zorbalık yapabilmektedirler. Akran baskısı, genellikle risk alma ve sapkın davranışları teşvik edebilmektedir (Polat Külcü, 2015).

1.2.3.3.3. Öğretmen İlişkileri

Öğretmenlerin öğrencileriyle kurduğu ilişkiler, zorbalıkla başa çıkma yaklaşımları ve okuldaki zorbalık eylemlerine karşı nasıl tepki verdikleri, öğrencilerin zorbalık davranışlarını şekillendirebilmektedir. Ancak öğretmenler, farkında olmadan zorbalığa dolaylı yollardan katkı sağlayabilmektedirler. Örneğin, öğretmenin katı tutumu ve sınıf yönetimini sağlayamaması, öğrencilerin okula karşı olumsuz duygular beslemelerine yol açabilir ve bu da akran zorbalığı gibi saldırgan davranışların artmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde, öğretmenin disiplin uygulama tarzı ve olumsuz tutumu, diğer öğrenciler üzerinde kötü bir örnek oluşturabilir ve mağduriyete neden olabilmektedir. Ayrıca, öğretmenin zorbalığı zaman zamaunicefn görmezden gelmesi, zorbalığa katkı sağlayabilmektedir (Smith& Shu, 2000).

Öğretmen ile öğrenciler arasındaki açık ve etkili iletişim, öğrencilerden beklenen akademik başarı, sosyal ve duygusal gelişimi teşvik etmeye yönelik hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflerin karşılıklı bir şekilde paylaşılması, okul iklimini olumlu şekilde etkileyebilmektedir. Öğrencilerin katılımıyla şekillenen bu süreç, arzulanan davranış ve tutumlar doğrultusunda olumlu bir davranış modelinin ortaya çıkmasını sağlayarak zorbalık eğilimlerini azaltabilmektedir (Cornell, Shukla & Konold, 2015).

Özetlenen bulgulara dayanarak, öğretmenlerin okul ortamındaki tehdit unsurlarını tanınması ve anlaması, öğrencilerle iletişim kabiliyetine sahip olması ve zorbalık olaylarıyla karşılaştığında ilgili okul personeline yönlendirmesi, akran zorbalığıyla mücadelede önemlidir.

1.2.4. Akran Zorbalığının Sonuçları

Akran zorbalığı, bireyler üzerinde gerek bireysel gerek toplumsal düzeyde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Araştırmalar, zorbalığa uğrayan kişilerin şiddetli depresyon yaşadığını ve intihar girişimlerinde bulunduklarını ortaya koymaktadır. Çocuklukta başlayan zorbalık ve saldırganlık davranışları, yetişkinlikte ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratır ve suç işleme ya da diğer riskli davranışlar gibi durumlara yol açabilmektedir. Ayrıca, zorbalık döngüsü, bireylerin toplumsal uyum sorunları yaşamasına sebep olmaktadır (Öztürk, 2019).

Akran zorbalığı, zorba, kurban, zorba/kurban ve seyirciyi içinde barındıran farklı rollerin her birini etkiler. Yapılan araştırmalar, zorba davranışları sergileyen çocukların eğitim, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, duygusal denge ve psikolojik iyi oluşlarının zarar gördüğünü ve zamanla suça yönelme, alkol veya sigara kullanma gibi riskli davranışlara eğilimli hale geldiklerini göstermektedir (McGee ve ark. 2011). Zorbalığa uğrayan çocuklar ise depresyon, yalnızlık, kaygı gibi psikolojik uyum sorunlarıyla karşılaşır, akranları tarafından dışlanma korkusu yaşar ve ilişkilerinde bozulmalar görülür. ABD’de yapılan bir araştırmaya göre, öğrencilerin %7’si, akran zorbalığı nedeniyle her ay en az bir kez okuldan uzaklaşmaktadır (Yaman, Eroğlu, Peker, 2011).

Akran zorbalığı sadece zorba ve kurban olan öğrencileri değil, aynı zamanda okulun genel atmosferini ve toplumu da olumsuz etkilemektedir. Okul ortamının doğal işleyişi bozulur, öğrenciler ve okul personelinin psikolojik, duygusal ve sosyal iyilik halleri olumsuz yönde etkilenir, toplumsal uyum süreçleri olumsuz yönde etkilenir. Zorbalık döngüsü, okulun ekosisteminde düzeni bozar, katılımcı yaklaşımları engeller ve okul ile öğrenciler arasında yabancılaşma hissini artırır. Saldırganlıkla karşılaşan öğrenciler okula uyum sağlamakta zorluk çekerken, bu durumu çözmeye çalışan okul personeli de olumsuz tutumlar geliştirebilir ve okula entegre olamazlar (Çalık, Özbay, Özer, Kurt, Kandemir, 2009).

Akran zorbalığı, bireyler, aileler ve toplum üzerinde karmaşık etkilere sebep olmaktadır. Çocukların sağlıklı gelişimleri, aileleri, okulları ve sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerine bağlıdır. Okullarda yaşanan zorbalık, sadece çocuklar üzerinde değil, öğretmenler ve aileler üzerinde de olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Bu durum, çocukların yaşam kalitesini ve toplumun genel ruh sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir (Öztürk, 2019).

1.2.5. Akran Zorbalığı: Görölme Sıklığı, Dünya ve Türkiye’deki Durumu

Dünya çapında akran zorbalığının yaygınlığı üzerine yapılan çalışmalar, ülkeler arasında belirgin farklılıklar göstermektedir. Örneğin, Mauritius’ta %22,2 ile en düşük oran, Sierra Leone’de ise %54,6 ile en yüksek oran rapor edilmiştir (WHO, 2023). Dünya Sağlık Örgütü’nün ergenlerde ruhsal sağlık ve sosyal davranışlar üzerine yaptığı küresel çalışmalarda, kendini yalnız hisseden bireylerin, geçmişte anksiyete yaşamış olanların, intihar düşüncesi taşıyanların ve okuldan kaçma davranışı gösterenlerin akran zorbalığı mağduru olma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (UNICEF, 2022). UNESCO’nun 2020 yılında yayımladığı raporda, 144 ülkeden elde edilen veriler ışığında, Avrupa ve Kuzey Amerika dışındaki bölgelerde en sık rastlanan zorbalık türünün fiziksel zorbalık olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra, çevrimiçi zorbalığın dünya genelinde her 10 çocuktan birini etkilediği vurgulanmıştır. Türkiye’de ise TÜİK’in 2022 yılı verilerine göre, 6-17 yaş aralığındaki çocukların %13,8’i akran zorbalığına maruz kalmaktadır. Aynı yaş grubundaki çocukların %7,2’sinin kasıtlı olarak dışlandığı, %7,7’sinin ayda birkaç kez alay edilerek zorbalığa uğradığı, %4,8’inin hakkında olumsuz söylentiler yayıldığı ve %3,4’ünün kişisel eşyalarının zarar gördüğü bildirilmiştir (TÜİK, 2022).

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında da, akran zorbalığının okullarda önemli bir sorun olduğunu göstermektedir. Arslan ve ark. (2011), İstanbul’da 9. ve 10. sınıf öğrencileriyle yaptığı araştırmada, öğrencilerin %17’sinin zorbalık döngüsüne dahil olduğunu (%5,3 zorba, %5,9 mağdur, %5,8 hem zorba hem mağdur) ortaya koymuştur. Erkeklerin daha çok fiziksel zorbalık yöntemlerini, kızların ise dolaylı yöntemleri kullandığı belirtilmiştir. Ayrıca, zorbalığa karışan öğrencilerin büyük bir kısmının okulu sevmmediği ve mazeretsiz devamsızlık yaptığı saptanmıştır.

Bir diğer çalışmada, Kepenekçi ve Çınkır (2006), lise öğrencilerinde zorbalığın farklı türlerini incelemiş ve katılımcıların %33,5’inin sözlü, %35,5’inin fiziksel, %28,3’ünün duygusal ve %15,6’sının cinsel zorbalığa maruz kaldığını bildirmiştir. Zorbalık türleri cinsiyete göre farklılık göstermiş; erkeklerin fiziksel zorbalıkta daha yüksek oranlara sahip olduğu, kızların ise isim takma gibi sözlü zorbalık biçimlerine maruz kaldığı bulunmuştur.

Siber zorbalık ise, geleneksel zorbalıktan daha güçlü etkilerle ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir çalışmada, 9 ülkeden 26.450 ergenin katılımıyla hem geleneksel hem de siber zorbalığın problemli davranışlarla pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Siber zorbalık mağduriyetinin, düşük duygusal ve sosyal yeterlilikle daha güçlü bir bağlantı gösterdiği rapor edilmektedir (Zhang ve ark., 2021).

Daha yakın dönemde, Kılıçaslan ve ark. (2022), lise öğrencilerinin %34,2'sinin zorbalığa maruz kaldığını ve %13,9'unun zorba davranışlarda bulunduğunu tespit etmiştir. Araştırmada, aşırı kilolu/obez bireylerin, alkol kullananların ve düşük okul başarısına sahip öğrencilerin mağduriyet açısından risk altında olduğu belirtilmiştir.

1.2.6. Zorbalık Davranışının Çeşitli Kuramlar Açısından Değerlendirilmesi

Akran zorbalığının karmaşık doğası, bu olgunun anlaşılmasını ve etkili önleme ile müdahale stratejilerinin geliştirilmesini sağlamak amacıyla birden fazla teorik perspektifin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Zorbalık olgusunun farklı teorik yaklaşımlar ışığında ele alınması, bu davranışları şekillendiren çok yönlü faktörlerin ve bu faktörler arasındaki etkileşimlerin daha kapsamlı bir şekilde kavranmasına olanak tanyabilir. Teoriler, zorbalık ile toplum ve okul arasındaki bağlantıları açıklama imkânı sunarken, toplumsal ve okul ortamındaki davranışların değiştirilmesinin zorbalık davranışlarını önlemede nasıl etkili olabileceğini değerlendirmeye de katkı sağlamaktadır (Mishna, 2012).

1.2.6.1. Ekolojik Kuram Ve Akran Zorbalığı

Bronfenbrenner'ın (1979) ekolojik teorisi, birey, farklı çevresel sistemler ve zorbalık ile mağduriyet davranışları arasındaki karşılıklı ilişkileri açıklamak için temel bir çerçeve sunmaktadır. Bu teori, çocuğun büyüdüğü çevrenin, gelişim süreci üzerinde önemli bir rol oynadığını savunmaktadır. Bronfenbrenner, birey üzerinde etkili olan bağlamları dört düzeyde ele almıştır: mikrosistem, mezosistem, ekzosistem ve makrosistem. Bu düzeyler, çocuğun doğrudan yüz yüze etkileşimde bulunduğu kişilerden geniş kültürel inanç ve değer sistemlerine kadar uzanmaktadır. Teoriye göre, çevre birbiriyle bağlantılı sistemlerden oluşmakta ve bu sistemlerin uyum içinde çalışması, çocuğun sağlıklı gelişimini desteklemektedir. Birbiriyle olumlu etkileşimde bulunan sistemler, birbirini güçlendirerek çocuk üzerinde daha sağlam ve pozitif etkiler oluşturmaktadır (Bronfenbrenner, 1979; Golden ve diğerleri, 2015).

Ekolojik Sistemler Yaklaşımı, bireylerin gelişiminde hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkili olan beş ana sistemden oluşmaktadır. Bu sistemler, bireyin çevresiyle etkileşimde bulunduğu farklı düzeylerde yer alır ve her biri, kişinin büyüme ve gelişme sürecini farklı şekillerde etkiler.

Mikrosistem: Bireyin günlük yaşamında yoğun bir şekilde etkileşimde bulunduğu kişilerle ilişkilerini kapsar. Aile, okul ve arkadaş grupları, bu sistemin temel unsurlarıdır.

Mezosistem: İki veya daha fazla mikrosistem arasındaki etkileşimleri içerir. Örneğin, aile ve arkadaş grubu, aile ve öğretmen, ya da aile ve okul arasındaki ilişkiler mezosistemin temel bileşenleridir.

Ekzosistem: Bireyin doğrudan içinde bulunmadığı ancak yine de etkilenebileceği bir sistemdir. Örneğin, eğitim politikaları veya okul yönetiminin şiddet ve saldırganlık gibi davranışlara karşı sergilediği tutumların, bireyin zorbalık algısını nasıl etkileyebileceği bu tür bir etkileşime örnek olarak verilebilir. Bu sistem, bireyi çevreleyen ancak doğrudan etkileşime girmedikleri sosyal yapıları ifade etmektedir.

Makrosistem: Toplumun kültürel yapısını oluşturan değerler, inançlar, örf ve adetler ile yaşam biçimlerini içeren daha geniş bir sistemi temsil etmektedir.

Kronosistem: Yukarıda açıklanan diğer tüm sistemleri içerisinde bulunduran ve zaman içerisinde ortaya çıkan değişimlerin bireyin gelişimi üzerindeki etkisini ifade eden en üst düzey sistemdir (Kaşıkçı, 2018)

Bronfenbrenner'ın (1979) ekolojik kuramına göre, zorbalık davranışları, erken çocukluk döneminden ergenliğe kadar çeşitli bağlamlar içerisinde şekillenen, çocukların kişisel özellikleri ve eğilimlerinin karmaşık bir kesişiminden kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda, bireysel ve toplumsal faktörler birbiriyle iç içe geçmiş durumdadır ve bu faktörler karşılıklı ve döngüsel bir etkileşim içerisinde birbirlerini etkilemektedir.

Başka bir ifadeyle, zorbalık davranışında bulunan çocuklar ve ergenler, içinde bulundukları ev, okul ve toplumsal çevrede farklı şekillerde karşılanmakta ve bu durum davranışlarını etkilemektedir. Benzer şekilde, zorbalığa maruz kalan çocuklar ve ergenler, bazı durumlarda, içinde bulundukları sosyal bağlamlara uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir. Bu durum, farklı alanlarda mağduriyetin artmasına neden olabileceği

gibi, başkalarıyla iletişim kuramamalarına veya çevresel kaynaklardan tam anlamıyla yararlanmalarına engel teşkil edebilmektedir (Bronfenbrenner, 1979).

1.2.6.2. Zihinsel Çerçeve Kuramı

Sutton ve arkadaşları (1999), Sosyal Bilgiyi İşleme Kuramı'nın, zorbalık yapan kişilerin çevrelerindeki insanların duygusal durumlarını anlamakta zorluk çektikleri iddiasına karşı çıkmış ve bu bireylerin empati kurma konusunda diğerlerinden daha yetkin olduğunu fakat bu becerilerini kendi çıkarları için kullandıklarını savunmuşlardır. Bu bağlamda, zorbalığı tanımlamak ve açıklamak için Zihinsel Çerçeve Kuramını geliştirmişlerdir.

Zihinsel çerçeve, bireyin eylem ve davranışların anlamını kavrayarak, bu eylemlerin sonuçlarını önceden kestirebilme amacıyla zihinsel şemalar kullanması olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre zorbalık, gelişmiş sosyal iletişim becerilerini, sosyal ilişkilerde baskın bir rol üstlenmeyi ve davranışları planlama yeteneğini gerektirmektedir. Zorbalık döngüsünde bireylerin sosyal statüleri, sosyal ilişkilerdeki otoriter duruşlarıyla ilişkilidir. Özellikle duygusal zorbalık yapan bireylerin, mağdurların duygularını anlamlandırma ve sosyal ilişkilerde baskın olma becerileri yüksektir. Araştırma bulguları, zorbaların sosyal beceriler açısından mağdurlardan, zorba-mağdurlardan ve tanıklardan daha yüksek bir seviyede olduğunu göstermektedir (Sutton, Smith ve Swettenham, 1999).

Kaukianien ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında, zorba olarak tanımlanan bireylerin akranları tarafından genellikle yüksek sosyal zekâya sahip kişiler olarak görüldüğü bulunmuştur. Benzer şekilde, Ziegler ve Rosenstein-Manner (1991) ise, zorbaların akran grupları içinde beğenilen ve saygı duyulan olabilmek için yaygın olarak kalabalık ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ettiklerini ve bu tür ortamlardan destek aldıklarını belirtmişlerdir.

Zihinsel Çerçeve Kuramı'na göre, zorbalık yapan bireyler, kendi zarar görme olasılıklarını en aza indirirken mağdurların incinebilirliğini artıracak yöntemleri seçmede ve bu süreçte kendi kimliklerini gizlemede oldukça yetkindir (Sutton, Smith ve Swettenham, 1999).

1.2.6.3. Sosyal Bilgi İşleme Kuramı

Crick ve Dodge (1994) tarafından geliştirilen Sosyal Bilgi İşleme Kuramı, bireylerin geçmiş deneyimlerini ve biyolojik kapasitelerini kullanarak çevresel olaylara tepki verdiklerini ileri sürer. Bu kuram, bilgilerin alınması, depolanması ve yeniden kullanılması süreçlerini açıklamaya odaklanır. Özellikle şiddet içerikli davranışları anlamlandırmayı hedefleyen bu yaklaşıma göre davranışlar, altı aşamada şekillenir. İlk aşamada birey, sosyal çevreden aldığı duyuşsal ipuçlarından gerekli olanları seçer ve kodlar. İkinci aşamada kodlanan bilgiler yorumlanır. Üçüncü aşamada birey, duruma uygun bir amaç belirler. Dördüncü aşamada, önceki benzer durumlarda verilen tepkiler gözden geçirilir. Beşinci aşamada işlevsel bir tepki seçilir ve altıncı aşamada bu tepki sergilenir (Crick ve Dodge, 1994).

Bu çerçevede, Hazler (1996) da zorba bireylerin empati eksikliğine dikkat çekmiş ve bunun, başkalarıyla sağlıklı etkileşim kurmalarını engellediğini ifade etmiştir. Alanyazında, bazı çocukların neden daha fazla saldırgan davranış sergilediğine ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, bu bireylerin problemler karşısında alternatif çözüm önerileri sunamayıp saldırgan davranışları bir çözüm yöntemi olarak benimseme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Eğer saldırgan davranışlar, sorunu geçici olarak çözerse, çocuk bu tepkileri sürekli tercih ederek bir davranış döngüsü oluşturur ve bu durum pekişerek devam eder (Crick ve Dodge, 1994).

1.2.6.4. Sosyal Öğrenme Teorisi

Bireylerin davranış ve tutumları modelleme ve pekiştirme yoluyla öğrendiklerini savunan Sosyal Öğrenme Teorisi, başkalarıyla etkileşim kurma biçimlerinin çevresel gözlemlerle şekillendiğini ifade eder (Swearer ve ark., 2014). Bandura, bu teoriyi, bireylerin davranışlarının bilişsel, çevresel ve davranışsal belirleyiciler arasındaki sürekli bir etkileşimle ortaya çıktığı bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu teori, çocukların davranışları çevrelerinden gözlem yoluyla öğrendiğini ve bu davranışların daha sonra çeşitli pekiştirme süreçleriyle şekillenebileceğini vurgulamaktadır.

Sosyal öğrenme teorisi, özellikle aile içi etkileşimlerin saldırganlığı artırıcı etkilerini ele alarak zorbalık davranışlarını anlamada önemli bir temel sunar. Şiddet gözlemleyen ve bu davranışları model alan çocuklar, yalnızca şiddetin normal bir davranış biçimi olduğunu öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda şiddet uygulamanın gerekçelerini ve olası motivasyonlarını da kavrarlar (Swearer ve ark., 2014).

Olweus (1993), zorbalık davranışlarını açıklamak için sosyal öğrenme teorisi bağlamında üç temel motivasyona işaret etmektedir:

- **Baskınlık ve güç ihtiyacı:** Zorbalar, genellikle sınıf arkadaşları üzerinde baskınlık kurmaya yönelik güçlü bir motivasyon taşır ve başkalarını zayıf hissettirmekten ya da kontrol etmekten zevk alır.

- **Aile ortamının etkisi:** Düşmanca bir aile ortamında büyüyen çocuklar, dünyayı da benzer şekilde tehditkar bir yer olarak algılayabilir. Bu durum, başkalarını incitmekten veya onların acısını gözlemlemekten zevk almalarına yol açabilir.

- **Ödül motivasyonu:** Zorbalar, kurbanlarından zorla elde ettikleri para, sigara veya diğer maddi ödüller gibi kazançlar için zorbalık yapabilirler.

1.2.7. Akran Zorbalığıyla Başa Çıkma

Literatür incelendiğinde akran zorbalığının, her iki tarafı da etkileyen bir durum olduğu görülmektedir. Zorba, genellikle başkalarına zarar verme eğiliminde olduğu için bu davranış biçimi sosyal ve duygusal sonuçlara neden olabilmektedir. Mağdur ise, zorbalığın doğrudan hedefi olduğu için duygusal, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz olarak en fazla etkilenen taraftır (Olweus,1993)

Zorbalığa uğrayan kişilerin bu akran zorbalığıyla mücadele etmek amacıyla ne gibi yöntemler ve yollar kullandığını araştıran çalışmalar incelendiğinde başa çıkma stratejilerinin zorbalık türüne göre değiştiği sonucuna varılmıştır. Zorba bireylerin mağdurlara göre özgüvenleri daha yüksek olduğu için kendi potansiyellerine güvenen yaklaşımlar gösterirken zorbalığa uğrayan bireylerin ise zor durumlar karşısında umutsuzluk duygusuyla içinde bulundukları durumu kabul eden yaklaşım sergiledikleri söylenebilir (Yöndem ve Totan, 2008).

Salmivalli, Karhunen ve Lagerspetz (1996) çalışmasına göre, 12-13 yaşındaki zorbalık mağduru gençler arasında, kız öğrencilerin çoğunlukla çaresiz hissettikleri, buna karşın erkek öğrencilerin saldırgan tepkiler verme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, zorbalıkla karşılaşan kız öğrencilerin %15'lik kısmı saldırgan davranış gösterirken, erkek öğrencilerin %38'lik kısmı benzer bir tutum sergilemektedir. Ayrıca, erkek öğrencilerin işlevsel olmayan baş etme yöntemlerini kullanma oranının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Peker (2014) ise, 314 ortaöğretim

öğrencisi ile yaptığı araştırmada, Destek arama, sorunun üstesinden gelme, önleme stratejileri ve başa çıkma yöntemleri konusunda kızların erkeklerden farklılaştığını, ancak saldırganlık boyutunda erkeklerin kızlara kıyasla anlamlı bir fark gösterdiğini belirlemiştir.

1.2.8. Akran Zorbalığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Ergenlerin öznel iyi oluşları ve olumlu sosyal davranışları üzerinde, benzer yaş grubundaki kişiler önemli bir yer tutmaktadır (Wentzel, Barry ve Caldwell, 2004). Eşkisü (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin zorba davranışların ortaya çıkışı ile aile işlevlerinin etkileşimi ve algılanan toplumsal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, ergenlerin sosyal destek aldıklarını düşündükçe öz güvenlerinin arttığını ve zorba davranışlarla karşılaştıklarında daha güçlü bir duruş sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular, sosyal desteğin ergenlerin zorbalığa karşı direnç geliştirmelerine yardımcı olduğunu ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir. Bu bağlamda, zorbalıkla mücadelede sosyal destek ve öz güvenin geliştirilmesi önemlidir.

Bununla birlikte, Yavuzer (2011) okullarda yaşanan şiddet ve saldırganlık vakalarını inceleyerek, zorbalık yapan ergenlerin genellikle yaşam becerilerinde eksiklikler olduğunu ve öğretmenlerin bu öğrencilere çatışma çözme ve öfke kontrolü gibi beceriler kazandırmaları gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca, Barnard ve Curry'nin (2011) çalışması, öz-şefkatin ergenler arasında güçlendirilmesinin, siber zorbalık ve mağduriyet üzerindeki olumsuz etkileri azalttığını belirtmiştir. Bu iki çalışma, ergenlerin zorbalıkla başa çıkabilmelerinde duygusal ve sosyal becerilerin geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Alanyazındaki akran zorbalığı ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle aile tutumları, kişilik yapıları, internet kullanımı ve motivasyon gibi psikolojik etmenler incelenmişken, öz-şefkatle olan ilişki yeterince araştırılmamıştır. Bu nedenle, öz-şefkat ve akran zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, alanyazına önemli katkılar sağlayabilir.

1.3. Kendine Zarar Verme Davranışının Tanımı

Kendine zarar verme davranışı, toplumlarda, özellikle gençler arasında yaygın olarak görülen bir halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü (2020) kendine zarar verme davranışını, ciddi psikolojik sıkıntının bir ifadesi olarak belirtmektedir.

Alan yazında, bu davranışı açıklamak için çeşitli terimler kullanılmaktadır. Bu terimlerden bazıları şunlardır: kendini yaralama, kendini sakatlama, isteyerek kendine zarar verme, ölümle sonuçlanmayacak şekilde fiziksel olarak kendine hasar verme ve kendine yönelik saldırgan düşünce ve davranışlar (Favazza, 1998; Nock, 2010; Klonsky, 2007). Bu terimlerin kullanımı, literatürdeki farklı yaklaşımlar ve teorik çerçevelerle ilişkilidir. Örneğin, Favazza (1998) kendine zarar vermeyi kültürel ve psikolojik boyutlarıyla ele alırken, Nock (2010) bu davranışı duygusal düzenleme ve kişilerarası iletişim bağlamında incelemiştir. Klonsky (2007) ise, bu tür davranışların altta yatan nedenlerini ve tetikleyici unsurlarını analiz ederek bir çerçeve sunmuştur.

Bu çerçevelere göre kendine zarar verme davranışları, bireyin duygusal sıkıntılarıyla baş etme veya içsel acıları kontrol etme çabası olarak ortaya çıkmaktadır. Bu davranışlar arasında yaygın olanlar şunlardır: kesme (cutting), yanma (burning), çürütme (hair pulling), yaralama (self-hitting), zehirlenme (poisoning), benzetme (self-poisoning), darp (self-beating), kafaya vurma (head-banging). Bu davranışlar genellikle altta yatan psikolojik sorunlarla ilişkilidir ve depresyon, anksiyete veya travmatik deneyimler gibi durumları içerebilmektedir (Klonsky, 2011; Tuna, 2017).

Klonsky, (2007) kendine zarar verme davranışını, ölüm niyeti olmadan beden dokusuna bilinçli bir şekilde hasar vermesi şeklinde tanımlamaktadır. Walsh'a (2006) göre kendine zarar verme davranışı, zorlayıcı duygusal durumdan kurtulmak ve psikolojik bir sıkıntıyı azaltmak için bilinçli olarak gerçekleştirilen, genellikle ölümle sonuçlanmayan fakat toplumsal olarak da hoş karşılanmayan bir davranıştır (Akt.; Toksoy, 2018).

Favazza (1998) ise, "kendi kendine zarar verme" veya "kendi kendini yaralama" terimini kullanarak, bireyin bilinçli olarak kendi bedenine zarar verme eylemini tanımlamaktadır. Bu tanım genellikle kendine zarar verme davranışlarını, duygusal ya da zihinsel sıkıntıları hafifletme ya da kontrol etme çabası olarak anlamaya yöneliktir.

1.3.1. Tarihsel Süreç

Kendine zarar verme davranışı, uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen, bilimsel olarak 1900'lerin ortalarında araştırılmaya başlandığı görülmektedir (Higgins, 2015). 1800 – 1940 yılları arası, kendine zarar vermenin genellikle intihar amacıyla ilişkilendirildiği ve intihar ile kendine zarar verme arasındaki ayrımın yapılmadığı

görülmektedir. 1938 yılında Karl Menninger, kendine zarar verme davranışının intihardan uzak durma amacı güttüğünü öne sürmüştür. 1967'de Harold Graff ve Richard Marlin, "bilek kesme sendomu" adını verdikleri bir durumu açıklamışlardır; ancak bu terim, kendine zarar verme davranışının çeşitliliğini tam olarak yansıtmadığı için yetersiz kalmıştır. İntihar ile kendine zarar verme davranışı arasındaki farkın, 1980'lerde netleştiği görülmektedir (Higgins, 2015). 1990'larda, medya ve ünlülerin bu tür davranışları sergilemeye başlamasıyla, kendine zarar verme davranışı konusunda farkındalık artmış ve bu durum, toplum ile ruh sağlığı uzmanlarının ilgisini çekerek bu alandaki araştırmaların çoğalmasına yol açmıştır. Kendine zarar verme davranışına dair odaklanmış dijital platformlar ise 2000'li yıllarda ortaya çıkmaya başlamıştır (Adler ve Adler, 2011). Dünya Sağlık Örgütü ise (2020) kendine zarar verme davranışını, ciddi psikolojik sıkıntının bir ifadesi olarak belirtmektedir.

1.3.2. Kendine Zarar Verme Davranışının Ayrımı ve Sınıflandırma

Kendine zarar verme davranışlarını belirlemek önemlidir. Bu tür davranışlar genellikle toplumun onaylamadığı ve bilinçli olarak vücuda zarar verme eğiliminde olan, ancak genellikle intihar amacı taşımayan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (ISSS, 2018; Klonsky, 2007; Nock, 2009). Örneğin, yeme bozuklukları veya madde kötüye kullanımı gibi davranışlar, doku hasarını doğrudan amaçlamazlar ve sonuçları genellikle zaman içinde ortaya çıkmaktadır. Dövme veya piercing gibi davranışlar, toplumca kabul gördükleri için kendine zarar verme kategorisine dahil edilmemektedirler (Babiker ve Arnold, 2001; Klonsky, 2007). Trafik kurallarına uymama veya tehlikeli sporlar gibi davranışlar ise doğrudan doku hasarına neden olabilmektedir, ancak genellikle kasıtlı zarar vermekten ziyade risk alma veya eğlence arayışı ile ilişkilendirilmektedirler (Babiker ve Arnold, 2001; ISSS, 2018). Bu davranışların amacı, kişiye zarar vermek değil, genellikle keyif veya heyecan deneyimi elde etmektir (Babiker ve Arnold, 2001).

Kendine zarar verme davranışı ile intihar eğilimi arasındaki fark oldukça önemlidir (Tuna, 2017). Bu iki kavram sıklıkla birbiriyle karıştırılsa da, altında yatan motivasyonlar ve sonuçları bakımından önemli ayrımlar bulunmaktadır. İntihar düşüncesi, planı ve girişimlerinde bireyin yaşamına son verme isteği söz konusudur. Bu durum, bireyin varoluşsal bir çıkmazda hissetmesiyle ilişkilendirilebilir. Kendine zarar verme davranışlarından farklı olarak, intihar girişiminde temel amaç hayata son vermektir

(Nock, 2009). Buna karşılık, kendine zarar verme davranışlarında bireyin amacı kendini öldürmek değil, genellikle yoğun duygusal sıkıntılarla başa çıkmaktır.

Babiker ve Arnold (2001), intihar girişimi ile kendine zarar verme arasındaki farkı daha net bir şekilde ortaya koyarak, intihar girişiminde bulunan kişilerin bilinç durumlarını değiştirmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu, bireyin yaşamdan tamamen kopma isteğini yansıtırken, kendine zarar verme davranışlarında böyle bir amaç bulunmamaktadır. Aksine, bu tür davranışlar bireyin duygusal gerilimini azaltma, kendini "hissetme" ya da olumsuz düşüncelerden kurtulma amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle, intihar girişimi daha yüksek düzeyde bir tehlike taşırken, kendine zarar verme davranışları genellikle bu düzeyde bir ölüm riski barındırmaz.

Lofthouse ve arkadaşları tarafından 2009 yılında yapılan çalışma intihar girişimlerinde ölüm riskinin daha yüksek olduğunu, ancak kendine zarar verme davranışlarında bu riskin daha düşük olduğunu ve çoğu durumda tıbbi müdahale gerektirmediğini vurgulamaktadır. Bu fark, bireyin müdahaleye ne kadar ihtiyaç duyduğunu ve hangi tür desteğin sağlanması gerektiğini belirlemek açısından kritik öneme sahiptir. İntihar girişimlerinde bireyin yaşamı ciddi tehdit altındayken, kendine zarar verme davranışları genellikle fiziksel olarak daha az tehlikeli sonuçlar doğurmaktadır. Bununla birlikte, her iki durumun da bireyin ruhsal iyilik hali üzerinde olumsuz etkileri olabileceği unutulmamalıdır.

Bazı araştırmalar, kendine zarar verme davranışlarının intihar riskini artırdığını ortaya koymaktadır (Demirel ve Canat, 2004; Toprak ve ark., 2011; Whitlock ve ark., 2013). Bu bulgu, her ne kadar kendine zarar verme doğrudan intihar niyeti taşıyor olsa da, bu davranışın uzun vadede bireyin intihara eğilim göstermesine zemin hazırlayabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, yoğun duygusal stresle başa çıkamayan bireylerde bu tür davranışların bir "alışkanlık" haline gelmesi mümkündür. Ancak, her kendine zarar veren bireyin intihar eğiliminde olmadığı unutulmamalıdır (Adler ve Adler, 2011). Sonuç olarak, kendine zarar verme davranışları ve intihar eğilimleri arasındaki farkları anlamak, etkili müdahalelerin ve desteklerin belirlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu bağlamda, kendine zarar verme davranışlarının sınıflandırılması da önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Farklı psikolojik teoriler ve sınıflandırma

yaklaşımlarıyla ele alınan bu davranışlar, çeşitli alt kategorilere ayrılmıştır. Menninger (1938), kendine zarar verme davranışını dört ana kategoriye ayırmıştır: nevrotik, psikotik, organik ve dinsel. Bu sınıflandırma, kendine zarar verme davranışlarının farklı psikolojik kökenlerine dair önemli bilgiler sunmaktadır. Menninger'e (1938) göre, nevrotik kendine zarar verme, bireyin içsel çatışmalarına ve duygusal sıkıntılara yanıt olarak gelişirken, psikotik kendine zarar verme genellikle gerçeklikten kopma durumu ile ilişkilidir. Organik grup ise, beynin veya vücutta meydana gelen biyolojik bozuklukların bir sonucu olarak görülen kendine zarar verme davranışlarını ifade etmektedir. Dinsel sınıf ise, dini inançlar veya ritüellerin bir parçası olarak gerçekleştirilen kendine zarar verme eylemlerini kapsamaktadır.

Daha sonra ise Pattison ve Kahan (1983)'ün araştırmasına göre kendine zarar verme davranışlarını dolaylılık, öldürücülük ve tekrarlama gibi üç temel değişken üzerinden yeniden sınıflandırmışlardır. Bu sınıflandırma, kendine zarar verme davranışlarının ne şekilde ortaya çıktığını ve bireyin bu davranışları ne derece farkında olarak gerçekleştirdiğini incelemektedir. Dolaylı kendine zarar verme, genellikle daha uzun bir zaman diliminde, bireyin farkındalığı olmadan gerçekleşirken, doğrudan kendine zarar verme ise genellikle bilinçli olarak kısa süreli bir süreçte meydana gelir. Pattison ve Kahan'ın sınıflandırması, kendine zarar verme davranışlarını anlamamıza katkı sağlarken, Favazza ve Rosenthal (1993) daha ayrıntılı bir yaklaşım sunarak bu davranışı üç ana gruba ayırmışlardır: majör, stereotipik ve yüzeysel/hafif. Majör grupta, uzun amputasyonu gibi nadir ve aşırı derecede şiddetli eylemler yer almaktadır. Stereotipik grup, kendini ısırma veya vücudu vurma gibi tekrarlayıcı ve ritüelistik davranışları içerirken, yüzeysel/hafif grup, tırnak yeme gibi kompulsif davranışlar ile kesme ve yakma gibi epizodik davranışları kapsamaktadır. Yüzeysel/hafif grubun bir alt kategorisi olarak tekrarlayıcı davranışlar da sıklıkla gözlemlenmektedir ve bu davranışlar, kişinin yoğun bir şekilde saplantılı düşüncelerle bağlantılıdır. Bu sınıflandırma, kendine zarar verme davranışlarının farklı şiddet ve süreklilik düzeylerini daha iyi anlamamıza olanak tanımaktadır.

Son olarak, Skegg (2005), kendine zarar verme davranışlarını ölümcüllük derecelerine göre dört gruba ayırmıştır: ölümcül, daha az ölümcül, doku hasarına neden olan ve görünür hasar bırakmayan davranışlar.

1.3.3. Kendine Zarar Verme Davranışı Çeşitleri

Kendine zarar verme davranışının yaygın yöntemleri arasında kesme, vurma, çarpma, kazıma, tırnaklama, yara yeriyle oynama, deriye sembol veya şekil kazıma ve iğne batırma bulunmaktadır. Klinik örneklemde, toplum örneklemlerine kıyasla daha fazla çeşitlilik görülür (Jaconson, Gould (2007). Araştırmalarda, en sık kullanılan yöntemler arasında kesme, vurma, çarpma, kazıma ve tırnaklama yer alır. Kızlarda genellikle kesme davranışları gözlenirken, erkeklerde ise sert bir cisimle vurma, çarpma ve yakma davranışları daha yaygındır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise en sık rapor edilen yöntem sert bir cisimle vurmaktır, ancak kesme de sıkça kullanılan bir yöntemdir (Eyüboğlu, 2013; Çamuroğlu, 2014).

1.3.4. Kendine Zarar Verme Davranışının İşlevleri

Kendine zarar verme davranışları genellikle birçok farklı işlevi yerine getirebilir. Bunlar arasında duygusal acıyı hafifletme, olumsuz duygu ya da düşüncelerden kaçma, kontrol hissi kazanma, yardım arama, dikkat çekme, içsel boşluğu doldurma veya başkalarının duygusal tepkilerini gözlemleme gibi işlevler bulunabilir. (Nock ve ark., 2009).

Klonsky (2007) ise kendine zarar verme davranışlarında yedi amaç tanımlamıştır. Klonsky (2007) tarafından belirlenen yedi amaç, kişinin kendi zarar verme davranışlarını yönlendirmesini içerir. Bu amaçlar arasında duygusal denge, bireysel cezalandırma, başkalarını etkileme, kendini diğerlerinden uzaklaştırmak/özgür hissetme, duyarsızlık veya gerçek olmayan duyguları şok etkisiyle sonlandırma ve gerçeklikle yeniden bağ kurma, ölüm düşüncesinden uzak durma ve heyecan arama bulunmaktadır. Klonsky, bu amaçların kadınlar, erkekler ve farklı yaş kategorileri için uygulanabilir olduğunu bu davranışların yaygın olarak duygu düzenleme ve kendini cezalandırma nedenleriyle ortaya çıktığını belirtmiştir.

Bu çerçevede, kendine zarar verme davranışı genellikle kişinin psikolojik ya da duygusal sıkıntılarına tepki olarak ortaya çıkan ve çeşitli fonksiyonel amaçlar taşıyan bir davranış olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışın ardında yatan nedenler ve işlevler, farklı teorik yaklaşımlar tarafından açıklanmaktadır. Kendine zarar verme davranışının çeşitli fonksiyonlarını açıklamak için birkaç hipotez geliştirilmiştir. Nock (2010), bu davranışların çeşitli psikolojik süreçlerle açıklanabileceğini belirtir. Sosyal öğrenme

hipotezi, bireylerin çevrelerindeki insanları gözlemleyerek davranışları öğrenmesini ve buna bağlı olarak akran etkisiyle kendine zarar verme davranışlarının artmasını öne sürer (Bandura, 1977; Heilbron & Prinstein, 2008). Kendini cezalandırma hipotezi, bireylerin olumsuz duyguları düzenlemek amacıyla kendilerine zarar verdiğini ifade eder ve bu davranışın genellikle özne tarafından kendinden nefret etme veya özeleştiriyile ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Nock & Prinstein, 2004; Favazza, 1998). Saklı tutum/özdeşleşme hipotezi, kişinin kendine zarar verme davranışına karşı saklı tutumlarının ve özdeşleşmelerinin bu davranışı tetikleyebileceğini iddia etmektedir (Greenwald ve ark., 2009). Sosyal işaret hipotezi, kendine zarar verme davranışının, kişi için duygusal ya da zihinsel sıkıntıyı daha etkili ifade etmenin bir yolu olduğunu savunur (Mutz, 2008). Acı yitimi/Opiyat hipotezi, kendine zarar verenlerin acıya karşı daha az duyarlı olduğunu ve bu davranışın öforik bir his uyandırabileceğini öne sürer (Nock & Prinstein, 2004). Son olarak, pragmatik hipotez, bu davranışın kolayca uygulanabilir ve hızlı bir şekilde duygusal düzenleme sağlayan bir strateji olarak tercih edildiğini belirtir (Nock, 2010). Bu bağlamda, kendine zarar verme davranışının fonksiyonlarını anlamak, tedavi süreçlerinde daha etkili yaklaşımlar geliştirmek için büyük önem taşır.

1.3.5. Kendine Zarar Verme Davranışının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Kendine zarar verme davranışı yaşa bağlı olarak incelendiğinde, bu davranışın 12 yaşından önce ya da 16 yaşından sonra başlayabileceği ancak çoğunlukla 12-16 yaşları arasında başladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin yüksek risk grubunda yer aldığı belirtilmiştir (Nock, 2009). Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir araştırmada, kendine zarar verme davranışının yaşam boyu yaygınlık oranı %15,4 olarak bulunmuştur (Toprak ve ark., 2011). Lise öğrencileri arasında ise bu davranışın yaygınlık oranı %21,4 olarak bildirilmiştir (Zoroğlu ve ark., 2003).

Alanyazındaki cinsiyet odaklı çalışmaların sonuçları ise birbirinden farklıdır. Toprak ve ark. (2011), 636 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada erkeklerin kendine zarar verme davranışını daha sık sergilediğini belirtirken, Bresin ve Schoenleber (2015) ise kadınlara kıyasla erkeklerde daha az görüldüğünü bulmuşlardır. Ayrıca, erkeklerin ve kadınların kullandıkları kendine zarar verme yöntemleri ve vücut bölgeleri

arasında farklılıklar bulunmaktadır (Bresin ve Schoenleber, 2015). İdiğ, Çamuroğlu ve Gölge (2018), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada erkeklerin kadınlardan daha fazla vurma ve yakma gibi davranışlarda bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmalar genellikle kadınların kendine zarar verme davranışını daha sık sergilediğini öne sürse de, bazı araştırmalar erkeklerle kadınların oranının eşitlenebileceğini göstermektedir (Klonsky ve ark., 2003; Whitlock ve ark., 2006). Ayrıca, bazı çalışmalar da aynı şekilde ilerleyen yaşla birlikte kadın ve erkek oranının giderek eşitlendiğini ortaya koymuştur (Hawton, Rodham ve Evans, 2005).

Kendine zarar verme davranışı genellikle ergenlik dönemiyle beraber ortaya çıkmaya başladığı görülmektedir, bu davranışın daha erken yaşlarda ortaya çıkması nadir olarak görülmektedir (Klonsky, 2011; Skegg, 2005). Ancak, olayların üçte birinde bu davranışın 18 yaşından sonra başladığı bildirilmiştir (Klonsky, 2011; Whitlock, Eckenrode ve Silverman, 2006).

Çalışmalar genellikle kadınların kendine zarar verme davranışını daha sık sergilediğini öne sürse de, bazı araştırmalar erkeklerle kadınların oranının eşitlenebileceğini göstermektedir (Klonsky ve ark., 2003; Whitlock ve ark., 2006). Ayrıca, bazı çalışmalar da aynı şekilde ilerleyen yaşla birlikte kadın ve erkek oranının giderek eşitlendiğini ortaya koymaktadır (Hawton, Rodham ve Evans, 2005).

Ailenin psikolojik yapısı kendine zarar verme davranışında önemli bir görev üstlenmektedir. Çocuğun duygusal ifade biçimlerini sınırlayan, sürekli öfkeli ve eleştirel tutumlar sergileyen ebeveynler, çocuğun duygusal düzenleme becerilerini geliştirmede zorluk yaşamasına yol açarak, kendine zarar verme davranışının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (McMahon ve ark. 2010).

Çocuklukta yaşanan örselenme, özellikle fiziksel ve cinsel istismar, kendine zarar verme davranışı ile doğrudan ilişkilidir (Matsumoto, Azekawa, Yamaguchi, Asami ve İzeki, 2004; Whitlock ve ark., 2006; Zoroğlu, Tüzün, Şar, Tutkun, Savaş ve ark., 2003). Bunun yanı sıra, uyumlu bir aile yapısına sahip olmak, ebeveyn desteği ve aile içindeki birliktelik, kendine zarar verme davranışını önleyici koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır (Klonsky ve Glenn, 2008).

Bunun yanı sıra, okul yaşamı, iş imkanları, beden algısı ve güzellik anlayışının toplumsal baskıları gibi sosyo-kültürel faktörler, özellikle ergenlik döneminde risk

oluşturabilmektedir. Bunun yanı sıra, aile veya arkadaş çevresinde intihar ya da kendine zarar verme davranışlarına tanık olmanın, ergenler ve genç yetişkinler arasında kendine zarar verme riskini artırdığı bildirilmiştir. (McMahon ve ark. 2013).

1.3.6. Kendine Zarar Verme Davranışının Risk Faktörlerine İlişkin Modeller

Kendine zarar verme davranışının nedenlerine dair birçok farklı model literatürde bulunmaktadır. Bunlardan biri, Bilişsel-Duygusal Model (Hasking ve ark., 2016) iken, bir diğeri ise Deneyimsel Kaçınma Modeli'dir. Deneyimsel Kaçınma Modeli'ne göre, birey kendine zarar verme davranışını, olumsuz duygusal deneyimleri yaşamaktan kaçınmak amacıyla gerçekleştirir. Bu modele göre, olumsuz duygulara karşı kaçınma, düşük stres toleransı, etkili duygu düzenleme stratejilerinin eksikliği ve yoğun duygusal deneyimler gibi faktörler, kendine zarar verme davranışının tetikleyicilerindendir (Chapman ve ark., 2006).

Nock (2010) tarafından oluşturulan Entegre Teorik Kendine Zarar Modeli ise, kendine zarar verme davranışını açıklamak için çeşitli risk faktörlerinin etkisini vurgulamaktadır. Bu risk faktörleri arasında çocukluk dönemi kötüye kullanımı, genetik yatkınlık ve eleştirel aile ortamları yer almaktadır. Ayrıca, stresli durumlarda yoğun olumsuz duygular, düşük stres toleransı ve zayıf sosyal problem çözme ve iletişim becerileri gibi yatkınlıklar da bu davranışı tetikleyebilir. Nock'a göre, kendine zarar verme davranışına yatkınlık gösteren bireyler, duygusal veya bilişsel düzenleme ile sosyal etkileşimleri yönetmede zorluk çekerler ve bu da uyumsuz davranışlar sergilemelerine yol açar. Nock, kendine zarar verme davranışını tanımlamak için bireysel yatkınlık faktörlerinin varlığını önemli bir unsur olarak kabul etmektedir (Nock, 2010).

1.3.7. Gençlerde Kendine Zarar Verme Davranışı Sıklığı

Briere ve Gill'in (1998) çalışmasına göre kendine zarar verme davranışı, psikiyatrik hastalar arasında %20-30 oranında görülürken, ergen hastalar söz konusu olduğunda bu oran %60'a kadar ulaşmaktadır. Klinik dışı grupta ise bu oran %4-17 arasında değişmekte olup, ergenler ve genç yetişkinlerde artma eğiliminde olduğu gözlemlenmektedir (Klonsky, 2011). Almanya'daki bir çalışmada, ergenlerde kendine zarar verme oranı %10.9, tekrarlayan vakaların oranı ise %4 olarak bulunmuştur (Brunner ve ark., 2007). Kanada'da yapılan araştırmalar, ergenlerde kendine zarar verme oranının

%15 olduğunu, kızların oranının ise erkeklerden daha fazla olduğunu göstermektedir (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005).

Üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmalar, kendine zarar veren bireylerin oranını %7-20 arasında saptamış ve en yaygın yöntemin kendini kesme olduğu belirtilmiştir (Akça, Selen, Demir ve Demir, 2018). Ayrıca, üniversite öğrencilerinde kaygı, depresyon ve sınır kişilik özellikleri gibi faktörlerle kendine zarar verme davranışı arasında ilişki bulunmuştur (Kerr & Muehlenkamp, 2010).

1.3.8. Öz-Şefkat ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişki

Öz-şefkat ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi ve öz-şefkatin bu davranışlar üzerindeki koruyucu etkisini ele alan araştırmalar sınırlı sayıdadır. Ancak, bu bölümde konuyla ilgili gerçekleştirilen bazı çalışmalara yer verilerek söz konusu ilişkinin daha iyi anlaşılması amaçlanmaktadır.

Tuna (2017), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kendine zarar vermeyen öğrencilerin öz-şefkat seviyelerinin kendine zarar verenlere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani öz-şefkat arttıkça kendine zarar verme eğilimi azalmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada ise sürekli endişe içinde olma ve öz-şefkatin, negatif duygu durumu ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiler incelenmiş ve yetersiz öz-şefkat seviyesinin kendine zarar verme davranışını etkilediği bulunmuştur (Hasking ve ark., 2018).

Başka bir çalışmada ise Jiang ve ekibi (2016), 658 ortaokul öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öz-şefkatin, kendine zarar verme davranışındaki koruyucu işlevi ele almıştır. Araştırma, yüksek öz-şefkat seviyelerine sahip ergenlerde akran zorbalığının kendine zarar verme davranışını etkilemediği, ancak öz-şefkati düşük olanlarda etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar, öz-şefkatin kendine zarar verme davranışına karşı koruyucu bir etki sağladığını ve düşük öz-şefkat seviyelerinin bu davranışı daha olası hale getirdiğini göstermektedir. Öz-şefkatin artırılması, kendine zarar verme davranışlarını engellemeye yönelik önemli bir müdahale stratejisi olabilmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, lise öğrencilerinde akran zorbalığı, kendine zarar verme davranışları ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve öz-şefkatin bu ilişkilerdeki aracı rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda, araştırma için ilişkisel tarama modeli uygun görülmüştür. İlişkisel tarama modelleri, genel tarama modelleri içinde yer almakta olup, mevcut durumu olduğu gibi ele alarak sadece betimsel bir analiz sunar. Genel tarama araştırmaları ise, örneklemde elde edilen bulguları evrene genelleterek sonuçlar üzerinde tahmin yürütür.

İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu model, iki veya daha çok değişken arasındaki birlikte değişim oranını ve derecesini belirlemeye odaklanmaktadır (Karasar, 2016).

2.2. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemi, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Bitlis ilinde eğitim veren Bitlis Anadolu Lisesi, Bitlis Nurullah Eren Anadolu Lisesi, Hikmet Kiler Fen Lisesi, Bitlis Merkez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bitlis Ziya Eren Güzel Sanatlar Lisesi ve Ziya Eren Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Söz konusu liselerde 9, 10, 11 ve 12. sınıf düzeyinde eğitim alan toplam 716 öğrenci örneklem grubuna dahil edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen formda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü gibi özellikleri ölçen sorular bulunmaktadır (Bkz. s. 154).

2.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu

Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) kısa formu, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş, Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından ise kısa bir versiyona dönüştürülmüştür. Türkçe'ye uyarlanması ise Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu kısa form, tek boyutlu olup toplam varyansın %44.87'sini açıklamaktadır. 11 maddeden oluşan ölçek, 5 dereceli Likert tipi puanlama kullanılmaktadır. Ölçek üzerindeki ifadeler "Hiçbir zaman (1)" ile "Daima (5)" arasında derecelendirilir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55'tir. Puanın artması, bireylerin öz-şefkat düzeylerinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılan çalışmada, ÖŞÖ-KF'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmış ve model-veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur ($\chi^2 = 105.08$, $sd = 46$, $p = .000$, $\chi^2/sd = 2.28$, $CFI = .93$, $NNFI = .91$, $RMSEA = .064$, $SRMR = .087$). Ölçeğin güvenirliğini ölçmek için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve 0.73 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin geçerli (Kline, 2014) ve güvenilir (Büyüköztürk, 2014) olduğunu göstermektedir ve araştırmada kullanılmaya uygun olduğunu teyit etmektedir (Bkz. s. 155).

2.3.3. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği

Bu araştırmada, akran zorbalığının kurbanlarını belirlemek için "Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, Mynard ve Joseph (2000) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlanarak Gültekin ve Sayıl (2005) tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Ölçek toplamda 27 maddeden oluşan 5 faktöre sahiptir: Korkutma/Sindirme (7 madde), Alay (5 madde), Açık Saldırı (6 madde), İlişkisel Saldırı (4 madde) ve Kişisel Eşyalara Saldırı (5 madde). Orijinal versiyonunda, fiziksel saldırı, sözel istismar, sosyal manipülasyon ve kişisel eşyalara saldırı olmak üzere 4 faktör bulunmaktaydı.

Ölçekteki maddelere, "Hiçbir zaman", "Bir kere" ve "Birden fazla" seçenekleriyle yanıt verilmektedir. Puanlama sistemi şu şekildedir: Hiçbir zaman (0), Bir kere (1), Birden fazla (2). Ölçekte alınabilecek en yüksek puan 54'tür. Ölçeğin Türkçe uyarlama süreci, Gültekin ve Sayıl (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Ankara'nın Çankaya ilçesindeki çeşitli ilkokul ve ortaokul düzeyindeki okullarda yapılmıştır. Katılımcılar, 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri ile 1. ve 2. sınıf lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Toplamda 731 öğrenci çalışmaya katılmış, eksik ya da hatalı doldurulan ölçekler temizlendikten sonra analizler 663 öğrenci üzerinden yapılmıştır.

Ölçeğin güvenirliği için yapılan testlerde, genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları ise şu şekilde bulunmuştur: Korkutma/Sindirme $\alpha = .73$; Alay $\alpha = .68$; İlişkisel Saldırı $\alpha = .72$; Açık Saldırı $\alpha = .72$ ve Kişisel Eşyalara Saldırı $\alpha = .67$.

Ölçeğin geçerliliği için yapılan çalışmada, 294 kız öğrenci ve 298 erkek öğrenci olmak üzere toplam 592 öğrenciye uygulama yapılmıştır. Öğrencilere, akran zorbalığının tanımına dayalı olarak, akran zorbalığına uğrayıp uğramadıkları sorulmuş, öğrenciler "evet" veya "hayır" şeklinde yanıtlamıştır. Ancak, bu soru ölçeğin başında değil, sonunda verilmiştir; böylece öğrencilerin yönlendirilmesi engellenmiştir. Sorulara verilen yanıtlar doğrultusunda öğrenciler iki gruba ayrılmış ve her iki grup arasındaki farklar, ANOVA yöntemiyle karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, her iki grup arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklar bulunduğunu ve "evet" yanıtı verenlerin, "hayır" yanıtı verenlere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir (Bkz. s. 156).

2.3.4. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği

Bu ölçek, akran zorbalığı yapan bireyleri belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Mynard ve Joseph'in (2000) "Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği" temel alınarak oluşturulmuştur. Gültekin ve Sayıl'ın (2005) Türkçe uyarlamasından yararlanılarak yapılan bu ölçekte, Uludağlı ve Uçanok'un (2005) önerdiği "Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?" sorusu eklenmiş ve "Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği" elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları, "Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği" ile aynı olup, şu şekilde sıralanmıştır: Korkutma/Sindirme (7 madde), Alay (5 madde), Açık Saldırı (6 madde), İlişkisel Saldırı (4 madde) ve Kişisel Eşyalara Saldırı (5 madde).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa ile 0.89 olarak hesaplanmıştır. Her bir alt boyutun iç tutarlılık katsayıları ise şu şekilde bulunmuştur: Korkutma/Sindirme (0.71), Alay (0.67), Açık Saldırı (0.86), İlişkisel Saldırı (0.80) ve Kişisel Eşyalara Saldırı (0.76). Ölçeğin geçerliliği, öğretmenlere akran zorbalığı tanımı verilerek ve her öğrencinin arkadaşlarına ne kadar zorbalık yaptığına dair değerlendirmelerde bulunmaları istenerek test edilmiştir. Sonuç olarak, öğretmenlerin yaptığı değerlendirmelerle öğrencilerin akran zorbalığı puanları arasında 0.51'lik bir korelasyon bulunmuştur (Bkz. s. 156).

2.3.5. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri

Bu araştırmada kullanılan Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri (KZVDDE), Klonsky ve Glenn (2009) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlama çalışmaları ise Bildik, Somer, Başay, Başay ve Özbaran (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, Davranışlar ve İşlevler olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm olan Davranışlar, bireylerin yaşam boyu kasıtlı olarak gerçekleştirdiği ve intihar amacı taşımayan 12 farklı kendine zarar verme davranışını sorgulamaktadır. Bu bölümde katılımcılara, söz konusu davranışların sıklığı ve her bir davranışı kaç kez yaptıkları sorulmuş, ek olarak davranışların tanımlayıcı ve yapısal özelliklerini belirlemek amacıyla beş ek soru yöneltilmiştir. İlk bölümde bir ya da daha fazla davranışı sergilediklerini ifade eden katılımcılar, ölçeğin ikinci bölümü olan İşlevler kısmını doldurmaya devam etmiştir.

İkinci bölüm olan İşlevler, kendine zarar verme davranışlarının nedenlerini ve işlevlerini sorgulamakta, toplamda 39 sorudan oluşmaktadır. Bu işlevler, otonom işlevler ve sosyal işlevler olmak üzere iki ana gruba ayrılmaktadır. Otonom işlevler, bireyin kendi duygusal durumlarını düzenleme veya kontrol etme amacıyla gerçekleştirdiği davranışları ifade eder ve beş alt boyuttan oluşur. Duygulanım düzenlemesi, bireyin yoğun olumsuz duygularını azaltma çabalarını içerirken; intiharı önleme, bireyin hayatını sonlandırmayı engellemek için kendine zarar verme davranışı sergilediği durumları kapsar. Sıkıntıyı etiketleme, bireyin yaşadığı duygusal sıkıntıları anlamlandırmaya çalışmasını ifade ederken; kendini cezalandırma, bireyin suçluluk duygusunu hafifletmek için kendine zarar verdiği durumları açıklar. Çözümeyi önleme ise bireyin kendilik algısındaki kopukluk hissini engellemek amacıyla kendine zarar vermesiyle ilişkilidir.

Sosyal işlevler ise bireyin çevresiyle ilişkilerini etkilemek veya düzenlemek amacıyla kendine zarar vermesiyle ilgilidir ve sekiz alt boyutu içermektedir. Kişiler arası sınırlar, bireyin çevresine sınırlarını ifade etme çabasıdır. Kişiler arası etkileşim, başkalarıyla iletişim kurma veya dikkat çekme amacıyla yapılan davranışları içerir. İntikam alma, bireyin öfke veya kızgınlık nedeniyle başkalarından intikam almak için kendine zarar vermesiyle ilişkilidir. Heyecan arama, bireyin sıkıntıyı azaltmak veya heyecan verici bir deneyim yaşamak amacıyla kendine zarar vermesini ifade eder. Dayanıklılık, zor durumlarla başa çıkmak için kullanılan bir yöntemken; akranlarla bağ kurma, bireyin çevresiyle bağlarını güçlendirme çabasını temsil eder. Özerklik, bireyin kendi bağımsızlığını ve kontrolünü vurgulama amacı taşıırken; kendiyle ilgilenme, bireyin dikkatini kendi ihtiyaçlarına yöneltmek amacıyla kendine zarar verme davranışını içermektedir. Katılımcılar, İşlevler bölümünde yer alan bu soruları, ilgili davranışları gerçekleştirme sıklıklarını derecelendiren bir ölçekte yanıtlamıştır.

Klonsky ve Glenn (2009) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'nin sosyal ve otonom işlevler için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .80 ve .88 olarak bulunmuştur. Bildik ve diğerleri (2013) tarafından yapılan güvenilirlik incelemelerinde ise envanterin toplam işlev puanı için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0,93$, otonom işlevler için .81 ve sosyal işlevler için .86 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında, iki uygulama arasındaki korelasyon, toplam işlev puanı için $r = 0,64$, sosyal işlevler için .60 ve otonom işlevler için .58 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, toplam Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri puanı için iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Bkz. s. 157).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin gerekli izinler, ölçek sahiplerinden e-posta yoluyla alınmıştır (Bkz.s.151,152,153). Araştırmacı tarafından bu izinlerin alınmasının ardından, Bitlis Anadolu Lisesi, Bitlis Nurullah Eren Anadolu Lisesi, Hikmet Kiler Fen Lisesi, Bitlis Merkez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bitlis Ziya Eren Güzel Sanatlar Lisesi ve Ziya Eren Spor Lisesi öğrencilerine uygulanmak üzere EBYÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmış ve Bitlis Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden de araştırma ve uygulama izni temin edilmiştir (Bkz. s.147,148,149).

Veri toplama süreci, 15 Nisan 2024 ile 15 Mayıs 2024 tarihleri arasında belirlenmiş olup, bu süre zarfında veriler toplanmıştır. Veri toplama işlemi, araştırmacı tarafından liselerdeki uygun ders saatlerinde gerçekleştirilmiştir. Kişisel bilgi formu ve ölçeklerin uygulama süresi, her sınıf düzeyi için ortalama bir ders saati (yaklaşık 40 dakika) olarak belirlenmiştir. Öğrencilere, kişisel bilgi formu ve ölçeklerle ilgili gerekli yönergeler verilmiş, kimlik ve kişisel bilgilerin gizliliği konusunda bilgilendirme yapılmış ve gönüllülük esasına dayalı olarak uygulama gerçekleştirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 26 (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen ölçüm sonuçlarının normalliğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. George ve Mallery (2010) basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğunda verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir. Bundan dolayı araştırmada kullanılan ölçeklerden ortaya çıkan puanlar bu değer aralığında olduğundan, genel analizlerde normallik varsayımı sağlanmıştır. Ancak, ölçeklerin alt boyutlarında bu değer aralığının dışında kalan durumlarda, parametrik olmayan testler kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerin tamamında anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Bulgular, ilgili testlerin sonuçlarına göre yorumlanmış ve bilgiye dönüştürülmüştür, çalışmanın amacı doğrultusunda tablolar ve grafiklerle desteklenmiştir. Veriler bilgiye dönüştürülürken;

1- Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine (cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü) dair veriler toplanmış ve frekans ile yüzde dağılımları hesaplanarak tabloya dökülmüştür.

2- Öğrencilerin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri'nin alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve bu veriler tablo şeklinde sunulmuştur.

3- Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla, normal dağılım gösteren alt boyutlar için Pearson korelasyon analizi, göstermeyenler için ise Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi yapılmıştır.

4- Akran zorbalığına uğrama ve akran zorbalığı yapma değişkenlerinin, doğrudan ve araştırmanın aracı değişkeni olan öz-şefkat üzerinden kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla bir aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, SPSS PROCESS eklentisi (Model 4) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öz-şefkatin aracı rolünün anlamlılık düzeyi, 5000 Bootstrap örnekleme ile test edilmiştir. Bootstrap yöntemi, veri setindeki gözlem değerlerinin yer değiştirerek farklı büyüklükte ve sayıda örneklem oluşturulmasını sağlar ve bu örneklem üzerinden analiz yapılmasına olanak tanır (Takma ve Atıl, 2006). Bu teknik, elde edilen sonuçların geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmada etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Hayes, 2009). Analizde, doğrudan etki, dolaylı etki ve toplam etki gibi ölçütler değerlendirilmiş ve bu etkilerin anlamlılığı, bootstrap güven aralıkları kullanılarak incelenmiştir. Bootstrap yöntemi, sonuçların daha yüksek bir güvenilirlik düzeyine sahip olmasını destekleyen önemli bir araçtır. Bu bağlamda, akran zorbalığına uğrama ve akran zorbalığı yapma değişkenlerinin kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkilerinde öz-şefkatin aracı rolü detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

5-Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'ndan elde edilen puanlar normal dağılım gösterdiği için, cinsiyet gibi iki gruba ayrılan değişkenlerde Bağımsız Grup T testi uygulanmıştır. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri alt boyutlarından elde edilen puanlar için normal dağılım gösteren alt boyutlarda Bağımsız Grup T testi, normal dağılım göstermeyen alt boyutlarda ise Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

6- Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'ndan elde edilen puanlar normal dağılım gösterdiği için, sınıf düzeyi ve lise türü gibi ikiden fazla gruba ayrılan değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri alt boyutlarından elde edilen puanlar için normal dağılım sergileyen alt boyutlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA); normal dağılım göstermeyen alt boyutlarda ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

7- Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edildiğinde, bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Levene testi ile varyansların homojenliği test edilmiştir. Varyanslar homojen olduğunda,

örnekleme sayısındaki farklılık dikkate alınarak Post-Hoc Gabriel testi, varyanslar homojen olmadığında ise Games Howell testi kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, çalışma grubuna uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların demografik özelliklerini yansıtan frekans ve yüzde dağılım tabloları sunulmuştur. Araştırmanın amaçları doğrultusunda, öncelikle değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçları detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Daha sonra, öz-şefkatin, akran zorbalığı ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkideki aracı rolünü değerlendirmek üzere aracılık analizi yapılmış ve bulgular yorumlanmıştır. Ek olarak, demografik değişkenlerin ölçek puanları üzerindeki etkileri analiz edilmiş ve bu farklılıkların istatistiksel anlamlılığı tartışılmıştır.

3.1. Çalışma Grubunun Demografik Yapısına İlişkin Bulgular ve Çalışma Grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanterine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya katılmış olan lise öğrencilerine ilişkin demografik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verileri elde etmek adına anket formunda sorular sorulmuş ve verilen cevaplar frekans analizine tabi tutulmuştur.

Tablo 3.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Sosyodemografik Dağılımlar

Değişkenler/Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss
Sosyodemografik Dağılımlar			
Cinsiyet: Kadın	376	29,1	0,50
Cinsiyet: Erkek	340	29,2	
Sınıf Düzeyi: 9	208	26,3	
Sınıf Düzeyi: 10	209	15,5	1,05
Sınıf Düzeyi: 11	188	52,5	
Sınıf Düzeyi: 12	111	47,5	
Lise Türü: Anadolu Lisesi	257	16,6	
Lise Türü: Meslek Lisesi	191	35,9	1,19
Lise Türü: Fen Lisesi	119	26,7	
Lise Türü: Güzel Sanatlar Lisesi	76	10,2	
Lise Türü: Spor Lisesi	73	10,6	
Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu	716	32,8	7,01
Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği			
Korkutma/Sindirme	716	3,09	3,46
Alay	716	2,81	2,67
Açık Saldırı	716	1,72	2,27
İlişkisel Saldırı	716	0,97	1,59
Kişisel Eşyalara Saldırı	716	1,54	2,03
Akran Zorbalığını Belirleme Ölçeği			
Korkutma/Sindirme	716	0,95	1,98
Alay	716	1,42	1,81
Açık Saldırı	716	1,83	2,48
İlişkisel Saldırı	716	0,68	1,36
Kişisel Eşyalara Saldırı	716	0,8	1,4
Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri			
Duygulanım düzenlemesi	716	0,98	1,53
Öz Yıkım Önleme	716	0,68	1,34
Sıkıntıyı Etiketleme	716	0,84	1,59
Kendini Cezalandırma	716	0,81	1,49
Çözölmeyi Önleme	716	0,72	1,37
Kişiler Arası Sınırlar	716	0,69	1,34
Kişiler Arası Etkileşim	716	0,52	1,14
İntikam Alma	716	0,65	1,33
Heyecan Arama	716	0,5	1,13
Akranlarla Bağ Kurma	716	0,42	1,02
Dayanıklılık	716	0,81	1,78
Kendiyle İlgilenme	716	0,61	1,32
Özerklik	716	0,74	1,35

Çalışma grubundaki öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine yönelik frekans ve yüzde dağılımlarına bakıldığında; çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımı %52,5 (376) kadın ve %47,5 (340) erkek olarak gözlenmiştir. Bu sonuç, kadın katılımcıların örnekleme az bir farkla erkek katılımcılardan daha fazla olduğunu göstermektedir.

Sınıf düzeyine göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların %29,2'sini (209) 10. sınıf öğrencileri, %29,1'ini (208) 9. sınıf öğrencileri, %26,3'ünü (188) 11. sınıf öğrencileri ve %15,5'ini (111) 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu bulgulara göre, en fazla katılımcı 10. sınıftan, en az katılımcı ise 12. sınıftan seçilmiştir. Ayrıca, katılımcılar arasında alt sınıf düzeylerinin ağırlıklı olduğu gözlenmektedir.

Lise türlerine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %35,9'unu (257) Anadolu Lisesi, %26,7'sini (191) Meslek Lisesi, %16,6'sını (119) Fen Lisesi, %10,6'sını (76) Güzel Sanatlar Lisesi ve %10,2'sini (73) Spor Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu dağılım, örnekleme en fazla Anadolu Lisesi öğrencisinin yer aldığını ve en az Spor Lisesi öğrencisinin bulunduğunu göstermektedir.

Örneklem grubunu oluşturan Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna yönelik örneklem sayısı, aritmetik ortalama, standart sapma değerleri yönelik değerlere bakıldığında, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun aritmetik ortalaması $X = 32,80$, standart sapması $Ss = 7.01$ olarak hesaplanmıştır.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutlarına yönelik değerlere göre Korkutma/Sindirme alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 3,09$ standart sapması $Ss = 3,46$; alay alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 2.81$, standart sapması $Ss = 2.67$, açık saldırı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 1.72$, standart sapması $Ss = 2.27$, ilişkisel saldırı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 0.97$, standart sapması $Ss = 1.59$, kişisel eşyalara saldırı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 1.54$, standart sapması $Ss = 2.03$ olarak hesaplanmıştır.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Akran Zorbalığını Belirleme Ölçeği alt boyutlarına yönelik değerlere göre Korkutma/Sindirme alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 0.95$, standart sapması $Ss = 1.98$; alay alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 1.42$, standart sapması $Ss = 1.81$, açık saldırı alt boyutu puanlarının

aritmetik ortalaması $X = 1.83$, standart sapması $Ss = 2.48$, ilişkisel saldırı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 0.68$, standart sapması $Ss = 1.36$, kişisel eşyalara saldırı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması $X = 0.80$, standart sapması $Ss = 1.40$ olarak hesaplanmıştır.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri Alt Boyutlarına Yönelik değerlere göre, Duygulanım düzenlemesi alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.98$, standart sapması $Ss = 1$; Öz Yıkım Önleme alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.68$ standart sapması $Ss = 1.34$; Sıkıntıyı Etiketleme alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.84$ standart sapması $Ss = 1.59$; Kendini Cezalandırma alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.81$, standart sapması $Ss = 1.49$; Çözölmeyi Önleme alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.72$, standart sapması $Ss = 1.37$; Kişiler Arası Sınırlar alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.69$ standart sapması $Ss = 1.34$; Kişiler Arası Etkileşim alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.52$, standart sapması $Ss = 1.14$; İntikam Alma alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.65$, standart sapması $Ss = 1.33$; Heyecan Arama alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.50$, standart sapması $Ss = 1.13$; Akranlarla Bağ Kurma alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.42$, standart sapması $Ss = 1.02$; Dayanıklılık alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.81$, standart sapması $Ss = 1.78$; Kendiyle İlgilenme alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.61$, standart sapması $Ss = 1.32$; Özerklik alt boyutunun aritmetik ortalaması $X = 0.74$, standart sapması $Ss = 1.35$ olarak hesaplanmıştır.

Özetle araştırma grubunda kadın katılımcılar (%52,5) erkeklere (%47,5) kıyasla biraz daha fazla temsil edilmektedir. Sınıf düzeyi açısından 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin çoğunlukta olduğu, lise türü açısından ise Anadolu Lisesi (%35,9) ve Meslek Lisesi (%26,7) öğrencilerinin ağırlıkta olduğu görölmektedir. Öz-Şefkat Ölçeği'nin genel ortalaması 32,80 olarak saptanmıştır. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutlarında en yüksek puan "Korkutma/Sindirme" ($\bar{X} = 3.09$), en düşük puan ise "İlişkisel Saldırı" ($\bar{X} = 0.97$) boyutlarında gözlemlenmiştir. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği'nde "Açık Saldırı" ($\bar{X} = 1.83$) alt boyutunun diğerlerinden daha yüksek olduğu, "İlişkisel Saldırı" ($\bar{X} = 0.68$) alt boyutunun ise daha düşük olduğu görölmektedir. Kendine Zarar Verme Envanteri alt boyutları incelendiğinde "Duygulanım düzenlemesi" ($\bar{X} = 0.98$) en yüksek, "Akranlarla Bağ Kurma" ($\bar{X} = 0.42$) ise en düşük puana sahiptir.

3.2. Çalışma Grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları ve Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri Alt Boyutlarına Yönelik Korelasyon Analizleri

Tablo 3.2: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearsan Korelasyon Analizi Sonuçları

		Korkutma\Sindirme	Alay	Açık Saldırı	Kişisel Eşyalara Saldırı
Öz-Şefkat	r	-,206**	-,215**	-,179**	-,125**
	p	0	0	0	,001
	N	716	716	716	716

Tablo 3.2’de, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Analize göre, Öz-Şefkat ile zorbalık alt boyutları arasında anlamlı negatif korelasyonlar bulunmaktadır. Öz-Şefkat düzeyinin Korkutma/Sindirme alt boyutu ile olan ilişkisi $r = -0,206$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) bulunmuştur; bu da öz-şefkat düzeyi arttıkça korkutma/sindirme davranışlarına maruz kalma oranının azaldığını göstermektedir. Alay alt boyutu ile de öz-şefkat arasında negatif bir ilişki ($r = -0,215$), $p = 0,000$ ($p < 0,05$) bulunmuştur; bu da alaya maruz kalmanın öz-şefkatle ters orantılı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Açık Saldırı alt boyutu ile öz-şefkat arasındaki korelasyon ($r = -0,179$), $p = 0,000$ ($p < 0,05$) ve Kişisel Eşyalara Saldırı alt boyutu ile öz-şefkat arasındaki korelasyon ($r = -0,125$), $p = 0,001$ ($p < 0,05$) negatif yönlüdür. Bu da kişisel eşyalara saldırı ve açık saldırıya maruz kalma durumlarının da öz-şefkat seviyeleriyle negatif bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.3: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyut Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonucu

		İlişkisel Saldırı
Öz-Şefkat	r	-,115**
	P	0,002
	N	716

Tablo 3.3’de, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Tablo 7’ye göre, öz-şefkat ile ilişkisel saldırı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0,115$, $p < 0,05$).

Tablo 3.4: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Alay	Açık saldırı
Öz-Şefkat	r	-,117**	-,102**
	p	,002	,006
	N	716	716

Tablo 3.4’de, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları (Alay ve Açık Saldırı) arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Tablo 8’e göre, öz-şefkat ile alay arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($r = -0,117$, $p < 0,05$) olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde, öz-şefkat ile açık saldırı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,102$, $p < 0,05$) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.5: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Korkutma/Sindirme	İlişkisel Saldırı	Kişisel Eşyalara Saldırı
Öz-Şefkat	r	-,104**	-0,034	-,080*
	p	,005	,364	,032
	N	716	716	716

Tablo 3.5’de, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları (Korkutma/Sindirme, İlişkisel Saldırı ve Kişisel Eşyalara Saldırı) arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Tablo 9’a göre, öz-şefkat ile korkutma/sindirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,104$, $p < 0,05$). Öz-şefkat ile kişisel eşyalara

saldırı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,080$, $p < 0.05$). Öz-şefkat ile ilişkisel saldırı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0,034$, $p > 0.05$).

Tablo 3.6: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Analizi Sonuçlar

		Duygulanım düzenlemesi	Kendini Cezalandırma	Çözölmeyi Önleme	Kişiler Arası Sınırlar	Kendiyle İlgilenme	Sıkıntıyı Etiketleme
Öz-Şefkat	r	-,217**	-,251**	-,204**	-,162**	-,174**	-,262**
	p	0	0	0	0	0	0
	N	716	716	716	716	716	716

Tablo 3.6’da, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri alt boyutları (Duygulanım düzenlemesi, Kendini Cezalandırma, Çözölmeyi Önleme, Kişiler Arası Sınırlar, Kendiyle İlgilenme ve Sıkıntıyı Etiketleme) arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Analize göre, öz-şefkat düzeyi ile Duygulanım düzenlemesi ($r = -0,217$), kendini cezalandırma ($r = -0,251$), çözölmeyi önleme ($r = -0,204$), kişiler arası sınırlar ($r = -0,162$), kendiyle ilgilenme ($r = -0,174$) ve sıkıntıyı etiketleme ($r = -0,262$) alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 3.7: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçlar

		Öz Yıkım Önleme	Kişiler Arası Etkileşim	İntikam Alma	Heyecan Arama	Akranlarla Bağ Kurma	Dayanıklılık	Özerklik
Öz-Şefkat	r	-,160**	-,136**	-,181**	-,105**	-0,034	-,151**	-,156**
	p	0	0	0	0,005	0,37	0	0
	N	716	716	716	716	716	716	716

Tablo 3.7’de, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri’nin alt boyutları olan Öz Yıkım Önleme, Kişiler Arası Etkileşim, İntikam Alma, Heyecan Arama, Dayanıklılık ve Özerklik arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Analize göre, öz-şefkat düzeyi ile öz yıkım önleme ($r = -0,160$), kişiler arası etkileşim (r

= -0,136), intikam alma ($r = -0,181$), heyecan arama ($r = -0,105$), dayanıklılık ($r = -0,151$) ve özerklik ($r = -0,156$) alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu sonuçlar, öz-şefkat düzeyinin artmasıyla birlikte bu alt boyutlardaki ihtiyacın ve eğilimlerin azaldığını göstermektedir. Öz-şefkat ile akranlarla bağ kurma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0,034$, $p > 0,05$). Bu sonuçlar, genel olarak öz-şefkat düzeyinin artmasıyla birlikte kendine zarar verme davranışlarının alt boyutlarına olan eğilimlerde azalma olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.8: Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Sıra Farkları Korelasyon Analizi

Sonuçlar					
Alt Boyut		Korkutma-sindirme	Alay	Açık Saldırı	Kişisel Eşyalara Saldırı
Duygulanım düzenlemesi	r	,252**	,278*	,304**	,275**
	p	0	0	0	0
	N	716	716	716	716
Sıkıntıyı Etiketleme	r	,274**	,284*	,299**	,263**
	p	0	0	0	0
	N	716	716	716	716
Kendini Cezalandırma	r	,269**	,293*	,316**	,285**
	p	0	0	0	0
	N	716	716	716	716
Çözölmeyi Önleme	r	,274**	,269*	,293**	,270**
	p	0	0	0	0
	N	716	716	716	716
Kişiler Arası Sınırlar	r	,265**	,273*	,301**	,305**
	p	0	0	0	0
	N	716	716	716	716
Kendiyle İlgilenme	r	,206**	,206*	,253**	,240**
	p	0	0	0	0
	N	716	716	716	716

Tablo 3.8’de, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği’nin alt boyutları olan Korkutma-Sindirme, Alay, Açık Saldırı ve Kişisel Eşyalara Saldırı ile Kendine Zarar

Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'nin alt boyutları (Duygulanım düzenlemesi, Sıkıntıyı Etiketleme, Kendini Cezalandırma, Çözölmeyi Önleme, Kişiler Arası Sınırlar ve Kendiyle İlgilenme) arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, Duygulanım düzenlemesi ile Korkutma-Sindirme ($r = 0,252$), Alay ($r = 0,278$), Açık Saldırı ($r = 0,304$) ve Kişisel Eşyalara Saldırı ($r = 0,275$) arasında, Sıkıntıyı Etiketleme ile Korkutma-Sindirme ($r = 0,274$), Alay ($r = 0,284$), Açık Saldırı ($r = 0,299$) ve Kişisel Eşyalara Saldırı ($r = 0,263$) arasında, Kendini Cezalandırma ile Korkutma-Sindirme ($r = 0,269$), Alay ($r = 0,293$), Açık Saldırı ($r = 0,316$) ve Kişisel Eşyalara Saldırı ($r = 0,285$) arasında, Çözölmeyi Önleme ile Korkutma-Sindirme ($r = 0,274$), Alay ($r = 0,269$), Açık Saldırı ($r = 0,293$) ve Kişisel Eşyalara Saldırı ($r = 0,270$) arasında, Kişiler Arası Sınırlar ile Korkutma-Sindirme ($r = 0,265$), Alay ($r = 0,273$), Açık Saldırı ($r = 0,301$) ve Kişisel Eşyalara Saldırı ($r = 0,305$) arasında ve Kendiyle İlgilenme ile Korkutma-Sindirme ($r = 0,206$), Alay ($r = 0,206$), Açık Saldırı ($r = 0,253$) ve Kişisel Eşyalara Saldırı ($r = 0,240$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu bulgular, ilgili alt boyutların her birinin artışıyla birlikte zorbalık türleriyle olan ilişkilere işaret etmektedir.

Tablo 3.9: Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçlar

Alt Boyut		Öz Yıkım Önleme	Kişiler Arası Etkileşim	İntikam Alma	Heyecan Arama	Akranlarla Bağ Kurma	Dayanıklılık	Özerklik
İlişkisel Saldırı	r	,185**	,186**	,181**	,196**	,204**	,196**	,215**
	p	0	0	0	0	0	0	0
	N	716	716	716	716	716	716	716

Tablo 3.9'da, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği'nin İlişkisel Saldırı alt boyutu ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'nin alt boyutları (Öz Yıkım Önleme, Kişiler Arası Etkileşim, İntikam Alma, Heyecan Arama, Akranlarla Bağ Kurma, Dayanıklılık ve Özerklik) arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, İlişkisel Saldırı ile Öz Yıkım Önleme (r

= 0,185), Kişiler Arası Etkileşim ($r = 0,186$), İntikam Alma ($r = 0,181$), Heyecan Arama ($r = 0,196$), Akranlarla Bağ Kurma ($r = 0,204$), Dayanıklılık ($r = 0,196$) ve Özerklik ($r = 0,215$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu bulgular, İlişkisel Saldırı mağduru olmanın söz konusu alt boyutlarla olan ilişkisinin arttığını göstermektedir.

Tablo 3.10: Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçlar

Alt Boyut		Alay	Açık Saldırı
Duygulanım düzenlemesi	r	,185**	,258**
	p	0	0
	N	716	716
Sıkıntıyı Etiketleme	r	,179**	,245**
	p	0	0
	N	716	716
Kendini Cezalandırma	r	,152**	,199**
	p	0	0
	N	716	716
Çözölmeyi Önleme	r	,195**	,270**
	p	0	0
	N	716	716
Kişiler Arası Sınırlar	r	,208**	,257**
	p	0	0
	N	716	716
Kendiyle İlgilenme	r	,154**	,213**
	p	0	0
	N	716	716

Tablo 3.10’da Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları (Alay ve Açık Saldırı) ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri alt boyutları (Duygulanım düzenlemesi, Sıkıntıyı Etiketleme, Kendini Cezalandırma, Çözölmeyi Önleme, Kişiler Arası Sınırlar ve Kendiyle İlgilenme) arasındaki Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, Alay alt boyutu ile Duygulanım düzenlemesi ($r = 0,185$), Sıkıntıyı Etiketleme ($r = 0,179$), Kendini Cezalandırma ($r = 0,152$), Çözölmeyi Önleme ($r = 0,195$), Kişiler Arası Sınırlar ($r = 0,208$) ve Kendiyle İlgilenme ($r = 0,154$); Açık Saldırı alt boyutu ile Duygulanım düzenlemesi ($r = 0,258$), Sıkıntıyı Etiketleme ($r = 0,245$), Kendini Cezalandırma ($r = 0,199$), Çözölmeyi Önleme ($r = 0,270$), Kişiler Arası

Sınırlar ($r = 0,257$) ve Kendiyle İlgilenme ($r = 0,213$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$), bu da her iki zorbalık türüne maruz kalan bireylerin söz konusu alt boyutlarla daha belirgin etkiler yaşadığını göstermektedir.

Tablo 3.11: Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçlar

Alt Boyut		Korkutma/Sindirme	İlişkisel Saldırı	Eşyaya Saldırı
Öz Yıkım Önleme	r	,168**	,189**	,197**
	p	0	0	0
	N	716	716	716
Kişiler Arası Etkileşim	r	,192**	,226**	,200**
	p	0	0	0
	N	716	716	716
İntikam Alma	r	,188**	,218**	,225**
	p	0	0	0
	N	716	716	716
Heyecan Arama	r	,193**	,220**	,245**
	p	0	0	0
	N	716	716	716
Akranlarla Bağ Kurma	r	,203**	,229**	,216**
	p	0	0	0
	N	716	716	716
Dayanıklılık	r	,158**	,227**	,249**
	p	0	0	0
	N	716	716	716
Özerklik	r	,221**	,256**	,259**
	p	0	0	0
	N	716	716	716

Tablo 3.11’de, Korkutma/Sindirme, İlişkisel Saldırı ve Eşyaya Saldırı alt boyutları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri alt boyutları arasında yapılan Sperman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, Korkutma/Sindirme ile Öz Yıkım Önleme ($r = 0,168$), Kişiler Arası Etkileşim ($r = 0,192$), İntikam Alma ($r = 0,188$), Heyecan Arama ($r = 0,193$), Akranlarla Bağ Kurma ($r = 0,203$), Dayanıklılık ($r = 0,158$) ve Özerklik ($r = 0,221$); İlişkisel Saldırı ile Öz Yıkım Önleme ($r = 0,189$), Kişiler Arası Etkileşim ($r = 0,226$), İntikam Alma ($r = 0,218$), Heyecan Arama ($r = 0,220$), Akranlarla Bağ Kurma ($r = 0,229$), Dayanıklılık ($r = 0,227$) ve Özerklik ($r =$

0,256); Eşyaya Saldırı ile Öz Yıkım Önleme ($r = 0,197$), Kişiler Arası Etkileşim ($r = 0,200$), İntikam Alma ($r = 0,225$), Heyecan Arama ($r = 0,245$), Akranlarla Bağ Kurma ($r = 0,216$), Dayanıklılık ($r = 0,249$) ve Özerklik ($r = 0,259$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 3.12: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Toplam Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Akran Zorbalığına Uğrayanlar	Akran Zorbalığı Yapanlar	KZVD
Öz-şefkat	r	-,209**	-,107**	-,212**
	p	0	0,004	0
	N	716	716	716

Tablo 3.12'deki sonuç, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, öz-şefkat ile akran zorbalığına uğrayanlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,209$, $p < 0,05$). Öz-şefkat ile akran zorbalığı yapanlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,107$, $p < 0,05$). Öz-şefkat ile kendine zarar verme davranışı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,212$, $p < 0,05$).

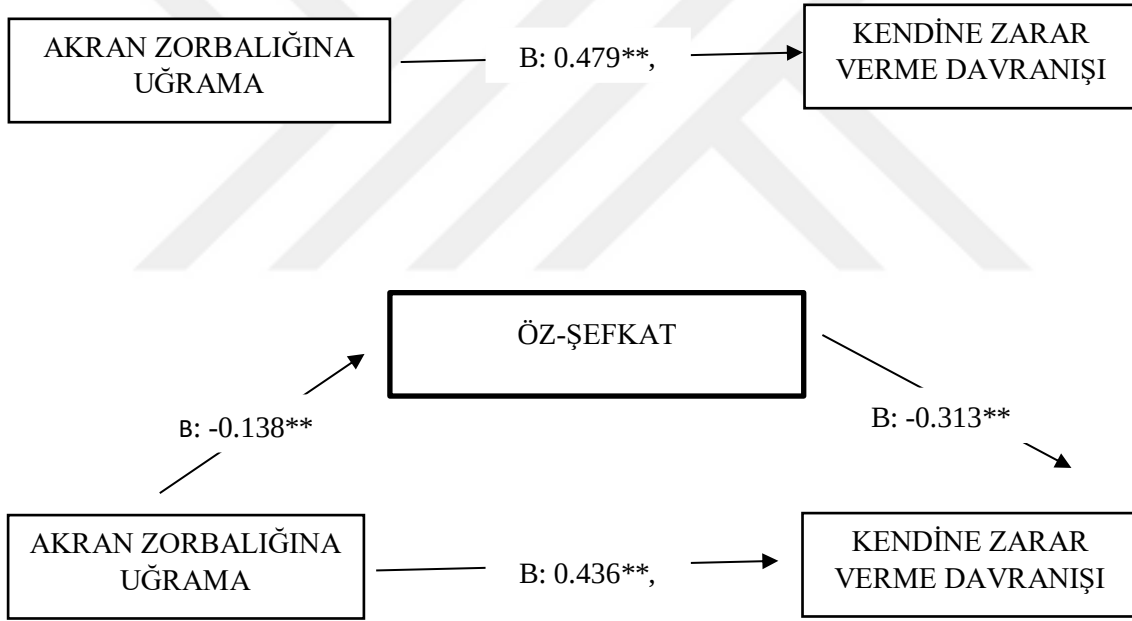
Tablo 3.13: Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Toplam Puanı ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Akran zorbalığına uğrayanlar	Akran zorbalığı yapanlar
Kendine Zarar Verme Davranışı	r	,341**	,292**
	p	0	0
	N	716	716

Tablo 13’de, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme **Envanteri** toplam puanı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre, akran zorbalığına uğrayanlar ile kendine zarar verme davranışı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,341$, $p < 0,05$). Akran zorbalığı yapanlar ile kendine zarar verme davranışı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,292$, $p < 0,05$).

3.3. Akran Zorbalığına Uğrama Ve Akran Zorbalığı Yapma Değişkenleri ile Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü

Şekil 3.1: Akran Zorbalığına Uğrama Ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü



Bu analizde, akran zorbalığına uğramanın kendine zarar verme davranışları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri, öz-şefkatin aracılık rolü ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, akran zorbalığına uğramanın öz üzerinde negatif bir etkisi olduğu bulunmuş olup ($B = -0.138$, $p < 0.001$), bu da akran zorbalığındaki artışın öz-şefkate bir azalmaya yol açtığını göstermektedir. Öz-şefkatin kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisi de negatif yöndedir ($B = -0.313$, $p < 0.001$), yani öz-şefkateki artış, kendine zarar verme davranışlarını azaltmaktadır. Akran zorbalığına uğramanın doğrudan

kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisi ise pozitif ve anlamlıdır ($B = 0.436$, $p < 0.001$). Bu da akran zorbalığındaki artışın kendine zarar verme davranışlarını artırdığına işaret etmektedir. Bu doğrudan etki, orta düzeyde bir büyüklüğe sahiptir ($\beta = 0.311$). Ayrıca, akran zorbalığının öz aracılığıyla kendine zarar verme davranışları üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlı bulunmuş ($B = 0.043$, $p < 0.001$) ve bu etkilerin pozitif yönde olduğu ortaya konmuştur. Dolaylı etkinin büyüklüğü, doğrudan etkiden daha küçüktür ($\beta = 0.031$), ancak yine de anlamlıdır. Akran zorbalığına uğramanın toplam etkisi (hem doğrudan hem de dolaylı etkilerin birleşimi) anlamlıdır ($B = 0.479$, $p < 0.001$) ve güçlü bir etkiye sahiptir ($\beta = 0.341$). Bu bulgular, akran zorbalığının kendine zarar verme davranışları üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkiler aracılığıyla önemli bir etkisi olduğunu, ayrıca öz-şefkatin bu ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, öz-şefkatin bireylerin psikolojik süreçlerinde kritik bir faktör olduğunu ve akran zorbalığının etkilerini azaltmada önemli bir aracı olabileceğini vurgulamaktadır.

Tablo 3.14: Akran Zorbalığına Uğrama ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Dolaylı ve Doğrudan Etkilerine Yönelik Bootstrap Sonuçları

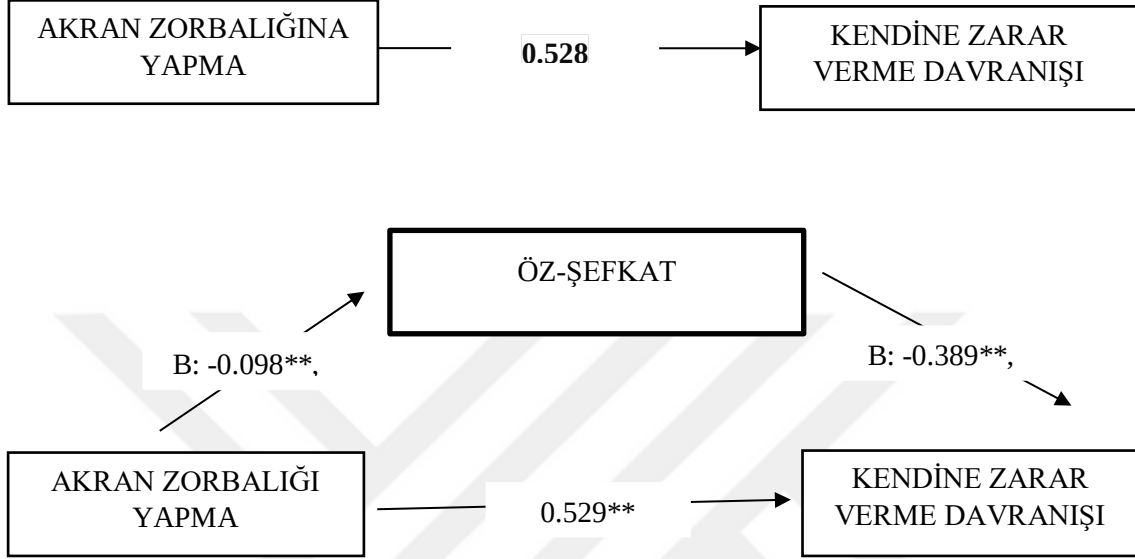
Etkiler	Bootstrap Katsayısı	SH	%95 GA Alt Limit	%95 GA Üst Limit
Dolaylı Etkiler				
Akran Zorbalığına Uğrama → Öz-Şefkat → Kendine Zarar Verme	0,0432	0,0133	0,0203	0,0724
Toplam Dolaylı Etki	0,0432	0,0133	0,0203	0,0724
Doğrudan Etki				
Akran Zorbalığına Uğrama → Kendine Zarar Verme	0,436	0,0499	0,3379	0,534
Toplam Etki (C1)	0,4791	0,0494	0,3822	0,5761

SH standart hata; GA güven aralığı

Tablodaki bulgular, akran zorbalığına uğramanın kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı bir rol oynadığını göstermektedir. Dolaylı etki katsayısı 0,0432 ve doğrudan etki katsayısı 0,4360 olarak bulunmuş; her ikisi de anlamlıdır. Bu sonuçlar, akran zorbalığının hem doğrudan hem de öz-şefkat aracılığıyla dolaylı olarak kendine zarar verme davranışlarını artırabileceğini ortaya koymaktadır.

Öz-şefkatin bu süreçte koruyucu bir rol oynayabileceği, önleyici ve destekleyici müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Şekil 3.2: Akran Zorbalığı yapma Ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü



Bu analizde, akran zorbalığının kendine zarar verme davranışları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri, öz-şefkatin aracılık rolüyle incelenmiştir. Bulgulara göre, Akran zorbalığı yapmanın öz-şefkat üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ($B = -0.098$, $p = 0.004$). Bu, akran zorbalığındaki artışın öz-şefkate bir azalmaya yol açtığını göstermektedir. Öz-şefkatin kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisi de negatif yöndedir ($B = -0.389$, $p < 0.001$), yani öz-şefkateki artış, kendine zarar verme davranışlarını azaltmaktadır. Akran zorbalığı yapmanın doğrudan kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisi ise pozitif ve anlamlıdır ($B = 0.529$, $p < 0.001$), bu da akran zorbalığındaki artışın kendine zarar verme davranışlarını artırdığına işaret etmektedir. Etkinin büyüklüğü ($\beta = 0.273$), orta düzeyde bir etkiyi göstermektedir. Ayrıca, akran zorbalığı yapmanın öz-şefkat aracılığıyla kendine zarar verme davranışı üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlı bulunmuş ($B = 0.038$, $p < 0.001$) ve bu etki, öz-şefkatin bir aracı değişken olarak kendine zarar verme davranışları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Dolaylı etkinin büyüklüğü ($\beta = 0.020$) doğrudan etkiden daha küçük olmasına rağmen, yine de anlamlı bir rol oynamaktadır. Akran zorbalığı yapmanın kendine zarar verme davranışı üzerindeki toplam etkisi ise anlamlıdır ($B =$

0.567, $p < 0.001$) ve bu etki, hem doğrudan hem de dolaylı etkilerin birleşiminden kaynaklanmaktadır. Toplam etki ($\beta = 0.292$) orta düzeyde bir büyüklüğe sahiptir. Bu bulgular, akran zorbalığının kendine zarar verme davranışları üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ve öz-şefkatin bu ilişkiyi değiştirici bir rol oynadığını göstermektedir. Öz-şefkat, akran zorbalığına uğrayan bireylerde kendine zarar verme davranışlarını etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Tablo 3.15: Akran Zorbalığı Yapma ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Dolaylı ve Doğrudan Etkilerine Yönelik Bootstrap Sonuçları

Etkiler	Bootstrap Katsayısı	SH	%95 GA Alt Limit	%95 GA Üst Limit
Dolaylı Etkiler				
Akran Zorbalığı Yapma → Öz-Şefkat → Kendine Zarar Verme	0,038	0,0145	0,0131	0,07
Toplam Dolaylı Etki	0,038	0,0145	0,0131	0,07
Doğrudan Etki				
Akran Zorbalığı Yapma → Kendine Zarar Verme	0,5288	0,0686	0,3941	0,6635
Toplam Etki (C1)	0,5668	0,0694	0,4304	0,7031

SH standart hata; **GA** güven aralığı

Bu analizde, akran zorbalığı yapma ile kendine zarar verme arasındaki ilişkilerin doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Dolaylı etki, öz şefkat aracılığıyla ölçülmüş ve akran zorbalığı yapma ile kendine zarar verme arasındaki ilişkiyi kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Doğrudan etki ise bu iki değişken arasındaki güçlü ve anlamlı ilişkiyi göstermektedir. Toplam etki ise doğrudan ve dolaylı etkilerin birleşimiyle daha güçlü bir ilişkiyi işaret etmektedir. Bu bulgular, öz şefkatin akran zorbalığı yapan bireylerin kendilerine zarar verme davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir.

3.4. Öz-Şefkat Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 3.16: Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna Yönelik Yapılan Bağımsız Grup t Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	X	Ss	t	Sd	p
Öz-Şefkat	Kadın	376	31,58	7,272	4,95	714	,000
	Erkek	340	34,14	6,456			

Tablo 3.16, cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu puanlarına yönelik yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarını göstermektedir. Yapılan analizlere göre, öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t = 4,95$; $p < 0,05$). Kadın öğrencilerin öz-şefkat puanları ($X = 31,58$, $Ss = 7,272$) erkek öğrencilere göre ($X = 34,14$, $Ss = 6,456$) daha düşük çıkmıştır.

Tablo 3.17: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna Yönelik Yapılan Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Puan	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Var. K	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Öz-Şefkat	9	208	32,57	7,27	G. Arası	317,712	3	105,904	2,166	0,091
	10	209	33,23	6,66	G. İçi	34807,11	712	48,886		
	11	188	31,93	6,9	Toplam	35124,82	715			
	12	111	33,86	7,22						

Tablo 3.17, Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu puanlarına yönelik yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarını göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda, sınıf düzeyi ile öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 2,166$, $p = 0,091$, $p > 0,05$).

Tablo 3.18: Lise Türü Değişkenine Göre Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna Yönelik Yapılan Bağımsız Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Lise Türü	N	X	Ss	Var. K	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Öz-Şefkat	Fen lisesi	119	31,95	7,583	Gruplar arası	307,147	4	76,787	1,568	0,181
	Anadolu Lisesi	257	32,41	7,402	Grup içi	34817,673	711	48,97		
	Meslek Lisesi	191	33,29	6,611	Toplam	35124,82	715			
	Spor Lisesi	73	34,16	5,694						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	32,87	6,702						

Tablo 3.18, lise türü değişkenine göre öz-şefkat ölçeği kısa formu puanlarına yönelik yapılan bağımsız tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarını göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda, lise türü ile öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,568$, $p = 0,181$, $p > 0,05$).

3.5. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme ve Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 3.19: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	X	Ss	t	Sd	p
Korkutma-sindirime	Kadın	376	3,4	3,61	2,60	714	0,009
	Erkek	340	2,73	3,245			
Alay	Kadın	376	2,65	2,505	-1,71	714	0,087
	Erkek	340	2,99	2,834			
Açık Saldırı	Kadın	376	1,52	2,007	-2,57	714	0,011
	Erkek	340	1,95	2,505			
Kişisel Eşyalara Saldırı	Kadın	376	1,44	1,828	-1,35	714	0,176
	Erkek	340	1,65	2,231			

Tablo 3.19'a göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine göre akran zorbalığı kurbanlarını belirleme ölçeği alt boyutları puanlarında bazı anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadın öğrencilerin korkutma-sindirme puanları, erkek öğrencilerinkinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t_{\text{korkutma-sindirme}} = 2,60$; $p < 0,05$). Ayrıca, kadın öğrencilerin açık saldırı puanları da erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde düşük çıkmıştır ($t_{\text{açık saldırı}} = -2,57$; $p < 0,05$). Diğer yandan, alay alt boyutu ve kişisel eşyalara saldırı alt boyutlarında ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. ($t_{\text{Alay}} = -1,71$, $p = 0,087$, $t_{\text{kişisel eşyalara saldırı}} = -1,35$, $p = 0,176$).

Tablo 3.20: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyutu Puanına Yönelik Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	Z	P
İlişkisel Saldırı	Kadın	376	128490	57614	-2,595	0,009
	Erkek	340	128196			
	Toplam	716				

Tablo 3.20'ye göre, cinsiyet değişkenine göre akran zorbalığı kurbanlarını belirleme ölçeği ilişkisel saldırı alt boyutu puanları üzerinde yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 57614$, $Z = -2,595$, $p < 0,05$). Kadın öğrencilerin ilişkisel saldırı puanlarının, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.21: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Puanlar	Sınıf Düzeyleri	N	X	Ss	Var.K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
	9	208	3,26	3,395	G. Arası	18,743	3	6,248	0,522	0,667
	10	209	3,03	3,463	G. İçi	8519,06	712	11,965		
	11	188	3,14	3,41	Toplam	8537,803	715			
Korkutma-sindirme	12	111	2,77	3,648						
	Toplam	716	3,09	3,456						

Tablo 3.21: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları(devamı)

	9	208	2,85	2,621	G. Arası	53,264	3	17,755	2,506	0,058
	10	209	3,11	2,7	G. İçi	5043,522	712	7,084		
	11	188	2,75	2,672	Toplam	5096,786	715			
	12	111	2,26	2,645						
Alay	Toplam	716	2,81	2,67						
	9	208	1,73	2,251	G. Arası	10,37	3	3,457	0,672	0,569
	10	209	1,87	2,399	G. İçi	3660,428	712	5,141		
	11	188	1,55	2,202	Toplam	3670,797	715			
	12	111	1,74	2,148						
Açık Saldırı	Toplam	716	1,72	2,266						
	9	208	1,48	1,973	G. Arası	15,158	3	3,457	1,227	0,299
	10	209	1,74	2,14	G. İçi	2932,747	712	5,141		
	11	188	1,36	1,846	Toplam	2947,905	715			
	12	111	1,59	2,209						
Kişisel Eşyalara Saldırı	Toplam	716	1,54	2,031						

Tablo 3.21'e göre, sınıf düzeyi değişkenine göre akran zorbalığı kurbanlarını belirleme ölçeği alt boyutları puanlarına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, dört alt boyutun hiçbirisi için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Korkutma-sindirme alt boyutunda ($F_{\text{Korkutma-sindirme}} = 0,522$, $p > 0,05$) alay alt boyutunda ($F_{\text{Alay}} = 2,506$, $p > 0,05$), açık saldırı alt boyutunda ($F_{\text{Açık saldırı}} = 0,672$, $p > 0,05$) ve kişisel eşyalara saldırı alt boyutunda ($F_{\text{Kişisel eşyalara saldırı}} = 1,227$, $p > 0,05$) sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.22: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyutu Puanına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	H	Sd	p
İlişkisel Saldırı	9	208	355,27	0,666	3	0,881
	10	209	365,97			
	11	188	352,21			
	12	111	361,14			
	Toplam	716				

Tablo 3.22'ye göre, sınıf düzeyi değişkenine göre akran zorbalığı kurbanlarını belirleme ölçeği ilişkisel saldırı alt boyutuna yönelik yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($H = 0,666, p > 0,05$).

Tablo 3.23: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Puanlar	Gruplar	N	X	Ss	Var.K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Korkutma-sindirme	Fen Lisesi	119	2,8	3,466	G.Arası	216,041	4	54,01	4,615	0,001
	Anadolu Lisesi	257	2,8	3,311	G.İçi	8321,762	71	11,704		
	Meslek Lisesi	191	2,9	3,559	Toplam	8537,803	71			
	Spor Lisesi	73	3,18	3,441						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	4,64	3,345						
	Toplam	716	3,09	3,456						
Alay	Fen Lisesi	119	2,71	2,738	G.Arası	65,405	4	16,351	2,311	0,056
	Anadolu Lisesi	257	2,66	2,574	G.İçi	5031,381	71	7,076		
	Meslek Lisesi	191	2,68	2,685	Toplam	5096,786	71			
	Spor Lisesi	73	2,97	2,718						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	3,64	2,707						
	Toplam	716	2,81	2,67						
Açık Saldırı	Fen Lisesi	119	1,49	2,025	G.Arası	86,268	4	21,567	4,278	0,002
	Anadolu Lisesi	257	1,4	1,964	G.İçi	3584,531	71	5,042		
	Meslek Lisesi	191	1,87	2,53	Toplam	3670,797	71			
	Spor Lisesi	73	2,14	2,616						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	2,42	2,322						
	Toplam	716	1,72	2,266						

Tablo 3.23: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Anova Testi

Sonuçları(devamı)

	Fen Lisesi	119	1,46	1,845	G.Arası	35,519	4	8,88	2,168	0,071
	Anadolu Lisesi	257	1,34	1,835	G.İçi	2912,386	711	4,096		
Kişisel	Meslek Lisesi	191	1,54	2,164	Toplam	2947,905	715			
Eşyalara	Spor Lisesi	73	1,82	2,446						
Saldırı	Güzel Sanatlar Lisesi	76	2,04	2,094						
	Toplam	716	1,54	2,031						

Tablo 3.23'e göre, lise türüne göre akran zorbalığı kurbanlarını belirleme ölçeği alt boyutları puanlarına yönelik yapılan tek yönlü Anlamlılık testi sonuçları incelendiğinde, korkutma-sindirme alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{\text{korkutma-sindirme}} = 4,615$, $p < 0,05$). Buna göre, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, Spor Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri arasında korkutma-sindirme davranışı düzeylerinde anlamlı farklılıklar mevcuttur. Ayrıca, açık saldırı alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuş ve F değeri 4,278 olarak bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer alt boyutlar olan alay ($F_{\text{alay}} = 2,311$, $p > 0,05$) ve kişisel eşyalara saldırı ($F_{\text{kişisel eşyalara saldırı}} = 2,168$, $p > 0,05$) alt boyutlarında ise anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 3.24: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Games-Howell Testi Sonuçları

	Lise Türleri		Ortalamalar Farkı	P
	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	-0,023	1
		Meslek Lisesi	-0,165	0,994
		Spor Lisesi	-0,38	0,947
		Güzel Sanatlar Lisesi	-1,846*	0,003
	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	0,023	1
		Meslek Lisesi	-0,142	0,993
		Spor Lisesi	-0,357	0,933
		Güzel Sanatlar Lisesi	-1,824*	0,001
	Meslek Lisesi	Fen Lisesi	0,165	0,994
		Anadolu Lisesi	0,142	0,993
		Spor Lisesi	-0,215	0,991
		Güzel Sanatlar Lisesi	-1,681*	0,003
	Spor Lisesi	Fen Lisesi	0,38	0,947
		Anadolu Lisesi	0,357	0,933

Tablo 3.24: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Games-Howell Testi

Sonuçları(devamı)

	Meslek Lisesi	0,215	0,991
	Güzel Sanatlar Lisesi	-1,467	0,069
Güzel Sanatlar Lisesi	Fen Lisesi	1,846*	0,003
	Anadolu Lisesi	1,824*	0,001
	Meslek Lisesi	1,681*	0,003
	Spor Lisesi	1,467	0,069
Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	0,057	1
	Meslek Lisesi	0,039	1
Alay	Spor Lisesi	-0,258	0,969
	Güzel Sanatlar Lisesi	-0,93	0,141
Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	-0,057	1
	Meslek Lisesi	-0,018	1
	Spor Lisesi	-0,315	0,902
	Güzel Sanatlar Lisesi	-,987*	0,043
Meslek Lisesi	Fen Lisesi	-0,039	1
	Anadolu Lisesi	0,018	1
	Spor Lisesi	-0,297	0,931
	Güzel Sanatlar Lisesi	-0,969	0,068
Spor Lisesi	Fen Lisesi	0,258	0,969
	Anadolu Lisesi	0,315	0,902
	Meslek Lisesi	0,297	0,931
	Güzel Sanatlar Lisesi	-0,672	0,556
Güzel Sanatlar Lisesi	Fen Lisesi	0,93	0,141
	Anadolu Lisesi	,987*	0,043
	Meslek Lisesi	0,969	0,068
	Spor Lisesi	0,672	0,556
Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	0,083	0,996
	Meslek Lisesi	-0,382	0,586
	Spor Lisesi	-0,65	0,37
	Güzel Sanatlar Lisesi	-,934*	0,037
Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	-0,083	0,996
Açık Saldırı	Meslek Lisesi	-0,464	0,219
	Spor Lisesi	-0,732	0,181
	Güzel Sanatlar Lisesi	-1,016*	0,007
Meslek Lisesi	Fen Lisesi	0,382	0,586
	Anadolu Lisesi	0,464	0,219
	Spor Lisesi	-0,268	0,944

Tablo 3.24: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Games-Howell Testi

Sonuçları(devamı)

Spor Lisesi	Güzel Sanatlar Lisesi	-0,552	0,432
	Fen Lisesi	0,65	0,37
	Anadolu Lisesi	0,732	0,181
	Meslek Lisesi	0,268	0,944
Güzel Sanatlar Lisesi	Güzel Sanatlar Lisesi	-0,284	0,956
	Fen Lisesi	,934*	0,037
	Anadolu Lisesi	1,016*	0,007
	Meslek Lisesi	0,552	0,432
	Spor Lisesi	0,284	0,956

*** Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı fark bulunan gruplar**

Tablo 3.24'de yer alan Games-Howell testi sonuçlarına göre, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları puanlarında lise türlerine göre anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Korkutma-sindirme alt boyutunda, Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri, Fen Lisesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar alırken ($p = 0,003$), Anadolu, Meslek ve Spor Liseleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Alay alt boyutunda ise, Güzel Sanatlar Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında anlamlı farklar bulunmuş olup ($p = 0,043$), Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri daha yüksek puanlar göstermektedir. Açık saldırı alt boyutunda, Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin Fen Lisesi ($p = 0,037$) ve Anadolu Lisesi ($p = 0,007$) öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Tablo 3.25: Lise Türüne Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği İlişkisel Saldırı Alt Boyutu Puanına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi

Sonuçları

Lise Türleri	N	Sıra Ortalaması	H	sd	p
İlişkisel Saldırı Fen Lisesi	119	333,86	15,446	4	0,04
Anadolu Lisesi	257	335,38			
Meslek Lisesi	191	376,21			
Güzel Sanatlar Lisesi	76	378,87			
Spor Lisesi	73	411,18			
Toplam	716				

Tablo 3.25'de, lise türüne göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği'nin İlişkisel Saldırı alt boyutu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testinin sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler sonucunda lise türlerine göre İlişkisel Saldırı alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($H_{\text{İlişkisel Saldırı}} = 15,446$, $p = 0,04$, $p < 0,05$). Fen Lisesi öğrencilerinin sıralama ortalaması 333,86, Anadolu Lisesi öğrencilerinin sıralama ortalaması 335,38, Meslek Lisesi öğrencilerinin sıralama ortalaması 376,21, Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin sıralama ortalaması 378,87 ve Spor Lisesi öğrencilerinin sıralama ortalaması 411,18'dir. Bu sonuç, lise türünün İlişkisel Saldırı alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve bazı lise türlerinin (özellikle Spor Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi) diğerlerine göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

3.6. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeğinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 3.26: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p
Alay	Kadın	376	1,35	1,86	-1,096	714	0,273
	Erkek	340	1,5	1,77			
Açık Saldırı	Kadın	376	1,63	2,21	-2,316	714	0,021
	Erkek	340	2,06	2,72			

Tablo 3.26'da, cinsiyet değişkenine göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutlarının puanları arasındaki farkların incelenmesi amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler sonucunda "Alay" alt boyutu puanları arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t_{\text{Alay}} = -1,096$, $p = 0,273$, $p > 0,05$). Kadınların ortalama puanı 1,35, erkeklerin ortalama puanı ise 1,5 olarak bulunmuştur. Diğer taraftan, "Açık Saldırı" alt boyutu puanları arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{\text{Açık Saldırı}} = -2,316$, $p = 0,021$, $p < 0,05$). Kadınların ortalama puanı 1,63, erkeklerin ortalama puanı ise 2,06 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.27: Cinsiyet Değişkenine Göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutu Puanlarına Yönelik Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	U	Z	P
Korkutma/sindirme	Kadın	376	352,43	61636,5	-1,036	0,3
	Erkek	340	365,22			
	Toplam	716				
İlişkisel Saldırı	Kadın	376	348,66	60219	-1,431	0,152
	Erkek	340	369,39			
	Toplam	716				
Eşyaya saldırı	Kadın	376	341,68	57594,5	-2,715	0,007
	Erkek	340	377,1			
	Toplam	716				

Tablo 3.27, cinsiyet değişkenine göre Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutlarının puanları arasındaki farkların incelenmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçlarını vermektedir. Yapılan analizler sonucunda "Korkutma/sindirme" alt boyutu puanları arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U = 61636,5$, $Z = -1,036$, $p = 0,3$, $p > 0,05$). Kadınların sıra ortalaması 352,43, erkeklerin sıra ortalaması ise 365,22 olarak hesaplanmıştır. "İlişkisel saldırı" alt boyutunda da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 60219$, $Z = -1,431$, $p = 0,152$, $p > 0,05$). Kadınların sıra ortalaması 348,66, erkeklerin sıra ortalaması ise 369,39'dur. Diğer taraftan, "Eşyaya saldırı" alt boyutu puanları arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 57594,5$, $Z = -2,715$, $p = 0,007$, $p < 0,05$). Kadınların sıra ortalaması 341,68, erkeklerin sıra ortalaması ise 377,1 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.28: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Puan	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Var.K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Alay	9	208	1,63	1,896	G.Arası	22,019	3	7,34	2,238	0,083
	10	209	1,48	1,776	G.İçi	2334,601	712	3,279		
	11	188	1,3	1,785	Toplam	2356,62	715			
	12	111	1,13	1,754						
	Toplam	716	1,42	1,815						

Tablo 3.28: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları(devamı)

	9	208	1,79	2,305	G.Arası	9,407	3	3,136	0,509	0,676
Açık	10	209	2	2,686	G.İçi	4385,815	712	6,16		
saldırı	11	188	1,8	2,312	Toplam	4395,222	715			
	12	111	1,66	2,671						
	Toplam	716	1,83	2,479						

Tablo 3.28'de, sınıf düzeyi değişkenine göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları puanlarına yönelik yapılan Tek Yönlü Anamlılık Testi (ANOVA) sonuçlarına göre, Alay alt boyutunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış ($F(3, 712) = 2,238, p = 0,083 p > 0,05$), 9. sınıf ortalaması 1,63, 10. sınıf ortalaması 1,48, 11. sınıf ortalaması 1,3 ve 12. sınıf ortalaması 1,13 olarak belirlenmiş; Açık Saldırı alt boyutunda da sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış ($F(3, 712) = 0,509, p = 0,676, p > 0,05$), 9. sınıf ortalaması 1,79, 10. sınıf ortalaması 2, 11. sınıf ortalaması 1,8 ve 12. sınıf ortalaması 1,66 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.29: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi Testi Sonuçları

Puan	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	H	sd	p
Korkutma/sindirme	9	208	368,06	8,863	3	0,031
	10	209	373,49			
	11	188	354,5			
	12	111	319,14			
	Toplam	716				
İlişkisel saldırı	9	208	365,8	2,621	3	0,454
	10	209	367,01			
	11	188	351,49			
	12	111	340,68			
	Toplam	716				
Eşyaya saldırı	9	208	357,77	6,975	3	0,073
	10	209	377,51			
	11	188	358,86			
	12	111	323,46			
	Toplam	716				

Tablo 3.29'da sınıf düzeyi değişkenine göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutlarına yönelik yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre, yalnızca Korkutma/Sindirme alt boyutunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($H = 8,863$, $p = 0,031$, $p < 0,05$), İlişkisel Saldırı ($H = 2,621$, $p = 0,454$, $p > 0,05$) ve Eşyaya Saldırı ($H = 6,975$, $p = 0,073$, $p > 0,05$) alt boyutlarında ise anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Tablo 3.30: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Puan	Lise Türü	N	X	Ss	Var.K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Alay	Fen Lisesi	119	1,24	1,701	G.Arası	17,643	4	4,411	1,341	0,253
	Anadolu Lisesi	257	1,49	1,867	G.İçi	2338,977	711	3,29		
	Meslek Lisesi	191	1,4	1,886	Toplam	2356,62	715			
	Spor Lisesi	73	1,19	1,44						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	1,75	1,933						
	Toplam	716	1,42	1,815		13,069				
Açık saldırı	Fen Lisesi	119	1,66	2,298	G.Arası	4382,153	4	3,267	0,53	0,714
	Anadolu Lisesi	257	1,78	2,399	G.İçi	4395,222	711	6,183		
	Meslek Lisesi	191	1,89	2,586	Toplam		715			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	2,16	2,654						
	Spor Lisesi	73	1,82	2,6						
	Toplam	716	1,83	2,479						

Tablo 3.30'da, lise türü değişkenine göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutlarına yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi sonuçlarına göre, Alay ($F(4,711) = 1,341$, $p = 0,253$) ve Açık Saldırı ($F(4,711) = 0,53$, $p = 0,714$) alt boyutlarında lise türleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 3.31: Lise Türü Değişkenine Göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi Testi Sonuçları

Puan	Lise Türleri	N	Sıra Ortalaması	H	sd	p
Korkutma/sindirme	Fen Lisesi	119	332,66	4,125	4	0,389
	Anadolu Lisesi	257	360,08			
	Meslek Lisesi	191	366,96			
	Spor Lisesi	73	374,32			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	357,14			
	Toplam	716				
İlişkisel saldırı	Fen Lisesi	119	339,18	8,346	4	0,8
	Anadolu Lisesi	257	342,96			
	Meslek Lisesi	191	374,98			
	Spor Lisesi	73	380,88			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	378,41			
	Toplam	716				
Eşyaya saldırı	Fen Lisesi	119	343,71	2,929	4	0,57
	Anadolu Lisesi	257	353,59			
	Meslek Lisesi	191	367,47			
	Spor Lisesi	73	352,81			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	381,17			
	Toplam	716				

Tablo 3.31'de, lise türü değişkenine göre Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutlarına yönelik yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre, Korkutma/Sindirme ($H = 4,125$, $p = 0,389$, $p > 0,05$), İlişkisel Saldırı ($H = 8,346$, $p = 0,8$, $p > 0,05$) ve Eşyaya Saldırı ($H = 2,929$, $p = 0,57$, $p > 0,05$) alt boyutlarında lise türleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, her üç alt boyutta da lise türleri arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

3.7. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 3.32: Cinsiyet Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p
Duygulanım düzenlemesi	Kadın	376	0,91	1,591	0,078	714	0,937
	Erkek	340	0,91	1,47			

Tablo 3.32: Cinsiyet Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları
(devamı)

Sıkıntıyı Etiketleme	Kadın	376	0,9	1,71	1,081	714	0,28
	Erkek	340	0,77	1,446			
Kendini Cezalandırma	Kadın	376	0,8	1,557	-0,13	714	0,7
	Erkek	340	0,82	1,411			
Çözölmeyi Önleme	Kadın	376	0,74	1,428	0,386	714	0,292
	Erkek	340	0,7	1,31			
Kişiler Arası Sınırlar	Kadın	376	0,64	1,323	-1,055	714	0,292
	Erkek	340	0,74	1,358			
Kendiyle İlgilenme	Kadın	376	0,66	1,263	-1,629	714	0,104
	Erkek	340	0,83	1,439			

Tablo 3.32’de cinsiyet değişkenine göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri alt boyutları puanlarına yönelik yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir. Duygulanım düzenlemesi ($t = 0,078$, $p = 0,937$), sıkıntıyı etiketleme ($t = 1,081$, $p = 0,28$), kendini cezalandırma ($t = -0,13$, $p = 0,7$), çözölmeyi önleme ($t = 0,386$, $p = 0,292$), kişiler arası sınırlar ($t = -1,055$, $p = 0,292$) ve kendiyle ilgilenme ($t = -1,629$, $p = 0,104$) alt boyutları için yapılan t testlerinde kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3. 33. Cinsiyet Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Mann-Withney U Sonuçları

Puanlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	z	P
Öz Yıkım Önleme	Kadın	376	355,15	62660	-0,6	0,548
	Erkek	340	362,21			
	Toplam	716				
Kişiler Arası Etkileşim	Kadın	376	348,35	60102,5	-1,914	0,056
	Erkek	340	369,73			
	Toplam	716				
İntikam Alma	Kadın	376	355,55	62811,5	-0,527	0,598
	Erkek	340	361,76			
	Toplam	716				

Tablo 3. 33. Cinsiyet Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Mann-Withney U Sonuçları(devamı)

Heyecan Arama	Kadın	376	345,88	59173,5	-2,397	0,017
	Erkek	340	372,46			
	Toplam	716				
Akranlarla Bağ Kurma	Kadın	376	338,32	56334	-4,073	0
	Erkek	340	380,81			
	Toplam	716				
Dayanıklılık	Kadın	376	353,14	61903	-0,928	0,353
	Erkek	340	364,43			
	Toplam	716				
Özerklik	Kadın	376	348,79	60270,5	-1,825	0,068
	Erkek	340	369,23			
	Toplam	716				

Tablo 3.33’de cinsiyet değişkenine göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri alt boyutları puanlarına yönelik yapılan Mann-Withney u sonuçlarına yer verilmiştir.Yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine göre kendine zarar verme değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öz yıkım önleme ($U = 62660$, $z = -0,6$, $p = 0,548$), kişiler arası etkileşim ($U = 60102,5$, $z = -1,914$, $p = 0,056$), intikam alma ($U = 62811,5$, $z = -0,527$, $p = 0,598$), dayanıklılık ($U = 61903$, $z = -0,928$, $p = 0,353$) ve özerklik ($U = 60270,5$, $z = -1,825$, $p = 0,068$) alt boyutları için yapılan analizlerde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ancak heyecan arama ($U = 59173,5$, $z = -2,397$, $p = 0,017$), akranlarla bağ kurma ($U = 56334$, $z = -4,073$, $p = 0$) ve özerklik ($U = 60270,5$, $z = -1,825$, $p = 0,068$) alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 3.34: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Puanlar		N	X	Ss	Var.K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygulanım düzenlemesi	9	208	0,93	1,492	G.Arası	9,307	3	3,102	1,32	0,267
	10	209	1,06	1,632	G.İçi	1672,973	712	2,35		
	11	188	0,79	1,454	Toplam	1682,279	715			
	12	111	0,79	1,544						
	Toplam	716	0,91	1,534						
Sıkıntıyı Etiketleme	9	208	0,91	1,629	G.Arası	7,838	3	2,613	1,033	0,377
	10	209	0,89	1,572	G.İçi	1800,715	712	2,529		
	11	188	0,82	1,711	Toplam	1808,553	715			
	12	111	0,6	1,316						
	Toplam	716	0,84	1,59						
Kendini Cezalandırma	9	208	0,83	1,486	G.Arası	7,324	3	2,441	1,102	0,347
	10	209	0,87	1,496	G.İçi	1576,844	712	2,215		
	11	188	0,86	1,614	Toplam	1584,168	715			
	12	111	0,58	1,233						
	Toplam	716	0,81	1,488						
Çözölmeyi Önleme	9	208	0,76	1,4	G.Arası	12,673	3	4,224	2,254	0,81
	10	209	0,89	1,489	G.İçi	1334,338	712	1,874		
	11	188	0,56	1,233	Toplam	1347,011	715			
	12	111	0,59	1,289						
	Toplam	716	0,72	1,373						
Kişiler Arası Sınırlar	9	208	0,74	1,414	G.Arası	5,372	3	1,791	0,998	0,393
	10	209	0,76	1,327	G.İçi	1278,174	712	1,795		
	11	188	0,55	1,162	Toplam	1283,546	715			
	12	111	0,69	1,494						
	Toplam	716	0,69	1,34						
Kendiyle İlgilenme	9	208	0,75	1,327	G.Arası	4,664	3	1,555	0,851	0,466
	10	209	0,85	1,448	G.İçi	1300,051	712	1,826		
	11	188	0,65	1,251	Toplam	1304,715	715			
	12	111	0,68	1,37						
	Toplam	716	0,74	1,351						

Tablo 3.34’de, sınıf düzeyine göre kendine zarar verme değerlendirme ölçeği alt boyutlarına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Duygulanım düzenlemesi ($F = 1,32$, $p = 0,267$), Sıkıntıyı Etiketleme ($F = 1,033$, $p =$

0,377), Kendini Cezalandırma ($F = 1,102$, $p = 0,347$), Çözölmeyi Önlleme ($F = 2,254$, $p = 0,81$), Kişiler Arası Sınırlar ($F = 0,998$, $p = 0,393$) ve Kendiyle İlgilenme ($F = 0,851$, $p = 0,466$) alt boyutlarında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Yapılan analizler sonucunda, sınıf düzeyine göre bu alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Tablo 3.35: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi Testi Sonuçları

Puanlar	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	H	sd	p
Öz Yıkım Önlleme	9	208	366,22	4,145	3	0,246
	10	209	370,56			
	11	188	342,43			
	12	111	348,55			
	Toplam	716				
Kişiler Arası Etkileşim	9	208	375,34	4,363	3	0,225
	10	209	357,56			
	11	188	345,71			
	12	111	350,38			
	Toplam	716				
İntikam Alma	9	208	369,65	4,007	3	0,261
	10	209	366,77			
	11	188	347,9			
	12	111	339,99			
	Toplam	716				
Heyecan Arama	9	208	370,42	3,01	3	0,39
	10	209	361,62			
	11	188	346,22			
	12	111	351,07			
	Toplam	716				
Akranlarla Bağ Kurma	9	208	370,33	3,94	3	0,268
	10	209	363,24			
	11	188	344,58			
	12	111	350,96			
	Toplam	716				

Tablo 3.35: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi Testi Sonuçları(devamı)

	9	208	367,86		3	0,392
	10	209	364,98			
Dayanıklılık	11	188	353,05			
	12	111	338			
	Toplam	716				
	9	208	365,56	2,996	3	0,55
	10	209	364,82			
Özerklik	11	188	351,38			
	12	111	345,42			
	Toplam	716				

Tablo 3.35’de, sınıf düzeyine göre kendine zarar verme değerlendirme ölçeği alt boyutlarına yönelik yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, Öz Yıkım Önleme ($H = 4,145$, $p = 0,246$), Kişiler Arası Etkileşim ($H = 4,363$, $p = 0,225$), İntikam Alma ($H = 4,007$, $p = 0,261$), Heyecan Arama ($H = 3,01$, $p = 0,39$), Akranlarla Bağ Kurma ($H = 3,94$, $p = 0,268$), Dayanıklılık ($H = 3,392$, $p = 0,392$) ve Özerklik ($H = 2,996$, $p = 0,55$) alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Yapılan analizler sonucunda, sınıf düzeyine göre bu alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Tablo3.36: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Puanlar	Lise Türleri	N	X	Ss	Var.K.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Duygulanım düzenlemesi	Fen Lisesi	119	0,74	1,381	G.Arası	34,745	4	8,686	3,749	0,005
	Anadolu Lisesi	257	0,71	1,438	G.İçi	1647,535	711	2,317		
	Meslek Lisesi	191	1,17	1,631	Toplam	1682,279	715			
	Spor Lisesi	73	1,23	1,744						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	0,89	1,502						
	Toplam	716	0,91	1,534						
Sıkıntıyı Etiketleme	Fen Lisesi	119	0,66	1,509	G.Arası	32,188	4	8,047	3,221	0,012
	Anadolu Lisesi	257	0,64	1,542	G.İçi	1776,365	711	2,498		
	Meslek Lisesi	191	1,14	1,675	Toplam	1808,553	715			
	Spor Lisesi	73	0,96	1,476						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	0,87	1,668						
	Toplam	716	0,84	1,59						
Kendini Cezalandırma	Fen Lisesi	119	0,74	1,526	G.Arası	17,212	4	4,303	1,952	0,1
	Anadolu Lisesi	257	0,66	1,405	G.İçi	1566,956	711	2,204		
	Meslek Lisesi	191	1,03	1,554	Toplam	1584,168	715			
	Spor Lisesi	73	0,96	1,541						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	0,74	1,446						
	Toplam	716	0,81	1,488						

Tablo3.36: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi
Sonuçları(devamı)

Çözülme Önleme	Fen Lisesi	119	0,58	1,182	G.Arası	30,004	4	7,501	4,05	0,003
	Anadolu Lisesi	257	0,53	1,269	G.İçi	1317,007	711	1,852		
	Meslek Lisesi	191	1,03	1,557	Toplam	1347,011	715			
	Spor Lisesi	73	0,79	1,333						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	0,72	1,42						
	Toplam	716	0,72	1,373						
Kişiler Arası Sınırlar	Fen Lisesi	119	0,41	1,02	G.Arası	45,435	4	11,359	6,523	0
	Anadolu Lisesi	257	0,47	1,215	G.İçi	1238,111	711	1,741		
	Meslek Lisesi	191	1	1,529	Toplam	1283,546	715			
	Spor Lisesi	73	0,95	1,343						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	0,82	1,476						
	Toplam	716	0,69	1,34						
Kendiyle İlgilenme	Fen Lisesi	119	0,63	1,308	G.Arası	32,216	4	8,054	4,5	0,001
	Anadolu Lisesi	257	0,53	1,163	G.İçi	1272,499	711	1,79		
	Meslek Lisesi	191	1	1,469	Toplam	1304,715	715			
	Spor Lisesi	73	1,03	1,633						
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	0,74	1,279						
	Toplam	716	0,74	1,351						

Tablo 3.36 'daki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, lise türüne göre kendine zarar verme değerlendirme ölçeği alt boyutlarında bazı anlamlı farklar

bulunmaktadır. "Duygulanım düzenlemesi" ($F=3,749$, $p=0,005$), "Sıkıntıyı Etiketleme" ($F=3,221$, $p=0,012$), "Çözölmeyi Önlleme" ($F=4,05$, $p=0,003$), "Kişiler Arası Sınırlar" ($F=6,523$, $p=0$) ve "Kendiyle İlgilenme" ($F=4,5$, $p=0,001$) alt boyutlarında Meslek Lisesi öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Ancak "Kendini Cezalandırma" alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,952$, $p=0,1$, $p > 0,05$). Bu sonuçlar, farklı lise türlerinin öğrencileri arasında kendine zarar verme davranışlarının çeşitli boyutlarında farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Varyansların homojen dağıldığı tespit edildiği için Post Hoc Gabriel testi kullanılmıştır (Field, 2009).

Tablo 3. 37: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Gabriel Testi Sonuçlar

Puanlar		Ortalamalar Farkı	p
Duygulanım düzenlemesi	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	0,031
		Meslek Lisesi	-0,433
		Spor Lisesi	-0,493
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,155
	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	-0,031
		Meslek Lisesi	-,465*
		Spor Lisesi	-0,525
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,187
	Meslek Lisesi	Fen Lisesi	0,433
		Anadolu Lisesi	,465*
		Spor Lisesi	-0,06
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,278
	Spor Lisesi	Fen Lisesi	0,493
		Anadolu Lisesi	0,525
		Meslek Lisesi	0,06
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,338
	Güzel Sanatlar Lisesi	Fen Lisesi	0,155
		Anadolu Lisesi	0,187
		Meslek Lisesi	-0,278
		Spor Lisesi	-0,338

Tablo 3. 37: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Gabriel Testi Sonuçları(devamı)

Sıkıntıyı Etiketleme	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	0,022	1
		Meslek Lisesi	-0,477	0,09
		Spor Lisesi	-0,295	0,9
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,205	0,991
	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	-0,022	1
		Meslek Lisesi	-,499*	0,01
		Spor Lisesi	-0,317	0,702
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,226	0,945
	Meslek Lisesi	Fen Lisesi	0,477	0,09
		Anadolu Lisesi	,499*	0,01
		Spor Lisesi	0,182	0,993
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,273	0,88
	Spor Lisesi	Fen Lisesi	0,295	0,9
		Anadolu Lisesi	0,317	0,702
		Meslek Lisesi	-0,182	0,993
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,09	1
	Güzel Sanatlar Lisesi	Fen Lisesi	0,205	0,991
		Anadolu Lisesi	0,226	0,945
		Meslek Lisesi	-0,273	0,88
		Spor Lisesi	-0,09	1

Tablo 3. 37: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Gabriel Testi Sonuçları (devamı)

Çözölmeyi Önleme	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	0,051	1
		Meslek Lisesi	-,446*	0,047
		Spor Lisesi	-0,215	0,965
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,144	0,998
	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	-0,051	1
		Meslek Lisesi	-,497*	0,001
		Spor Lisesi	-0,265	0,735
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,195	0,946
	Meslek Lisesi	Fen Lisesi	,446*	0,047
		Anadolu Lisesi	,497*	0,001
		Spor Lisesi	0,232	0,897
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,302	0,623
	Spor Lisesi	Fen Lisesi	0,215	0,965
		Anadolu Lisesi	0,265	0,735
		Meslek Lisesi	-0,232	0,897
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,071	1
	Güzel Sanatlar Lisesi	Fen Lisesi	0,144	0,998
		Anadolu Lisesi	0,195	0,946
		Meslek Lisesi	-0,302	0,623
		Spor Lisesi	-0,071	1
Kişiler Arası Sınırlar	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	-0,063	1
		Meslek Lisesi	-,588*	0,001
		Spor Lisesi	-0,533	0,061
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,404	0,308
	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	0,063	1
		Meslek Lisesi	-,525*	0
		Spor Lisesi	-,470*	0,05
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,341	0,33

Tablo 3. 37: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Gabriel Testi Sonuçları (devamı)

Kişiler Arası Sınırlar	Meslek Lisesi	Fen Lisesi	,588*	0,001
		Anadolu Lisesi	,525*	0
		Spor Lisesi	0,055	1
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,184	0,968
	Spor Lisesi	Fen Lisesi	0,533	0,061
		Anadolu Lisesi	,470*	0,05
		Meslek Lisesi	-0,055	1
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,129	1
	Güzel Sanatlar Lisesi	Fen Lisesi	0,404	0,308
		Anadolu Lisesi	0,341	0,33
		Meslek Lisesi	-0,184	0,968
		Spor Lisesi	-0,129	1
	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi	0,105	0,998
		Meslek Lisesi	-0,37	0,161
		Spor Lisesi	-0,397	0,366
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,107	1
Kendiyle İlgilenme	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	-0,105	0,998
		Meslek Lisesi	-,475*	0,002
		Spor Lisesi	-,502*	0,031
		Güzel Sanatlar Lisesi	-0,212	0,901
	Meslek Lisesi	Fen Lisesi	0,37	0,161
		Anadolu Lisesi	,475*	0,002
		Spor Lisesi	-0,027	1
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,263	0,77

Tablo 3. 37: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Gabriel Testi Sonuçları (devamı)

Kendiyle İlgilenme	Spor Lisesi	Fen Lisesi	0,397	0,366
		Anadolu Lisesi	,502*	0,031
		Meslek Lisesi	0,027	1
		Güzel Sanatlar Lisesi	0,291	0,87
	Güzel Sanatlar Lisesi	Fen Lisesi	0,107	1
		Anadolu Lisesi	0,212	0,901
		Meslek Lisesi	-0,263	0,77
		Spor Lisesi	-0,291	0,87

*** Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı fark bulunan gruplar**

Tablo 3.37'de, lise türüne göre kendine zarar verme değerlendirme ölçeği alt boyutlarının puanlarına yönelik yapılan Gabriel testi sonuçlarına göre anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Örneğin, Duygulanım düzenlemesi alt boyutunda, Anadolu Lisesi ile Meslek Lisesi arasında anlamlı bir fark bulunmuş olup ($p=0,014$, $p<0,05$), bu fark Anadolu Lisesi öğrencilerinin lehine olduğu görülmektedir. Ancak, Meslek Lisesi ile Fen Lisesi arasında ($p=0,134$, $p>0,05$) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sıkıntıyı etiketleme alt boyutunda, Meslek Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiş ($p=0,01$, $p<0,05$), ancak diğer lise türleri arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Çözümeyi önleme alt boyutunda, Meslek Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($p=0,001$, $p<0,05$) ve Meslek Lisesi ile Fen Lisesi arasında da anlamlı bir fark ($p=0,047$, $p<0,05$) gözlemlenmiştir. Kişiler arası sınırlar alt boyutunda, Meslek Lisesi ve Fen Lisesi arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($p=0,001$, $p<0,05$) ve Meslek Lisesi öğrencilerinin sınır belirleme noktasında daha belirgin farklar sergilediği anlaşılmaktadır. Kendiyle ilgilenme alt boyutunda, Meslek Lisesi ve Anadolu Lisesi arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($p=0,002$, $p<0,05$) ve Meslek Lisesi öğrencilerinin kendilerine yönelik ilgilenme puanları daha düşük olmuştur. Bu sonuçlar, farklı lise türlerinin kendine zarar verme davranışları ile ilgili çeşitli alt boyutlardaki anlamlı farklılıkları ortaya koymaktadır.

Tablo 3.38: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği
Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puanlar	Lise Türleri	N	Sıra Ortalaması	H	sd	p
Öz Yıkım Önleme	Fen Lisesi	119	333,64	30,581	4	0
	Anadolu Lisesi	257	325,93			
	Meslek Lisesi	191	398,62			
	Spor Lisesi	73	392			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	374,55			
	Toplam	716				
Kişiler Arası Etkileşim	Fen Lisesi	119	326,74	38,143	4	0
	Anadolu Lisesi	257	326,63			
	Meslek Lisesi	191	400,51			
	Spor Lisesi	73	398,82			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	371,69			
	Toplam	716				
İntikam Alma	Fen Lisesi	119	322,8	37,94	4	0
	Anadolu Lisesi	257	330,49			
	Meslek Lisesi	191	410,34			
	Spor Lisesi	73	389,03			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	349,51			
	Toplam	716				
Heyecan Arama	Fen Lisesi	119	328,07	34,617	4	0
	Anadolu Lisesi	257	328,97			
	Meslek Lisesi	191	400,65			
	Spor Lisesi	73	391,36			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	368,52			
	Toplam	716				
Akranlarla Bağ Kurma	Fen Lisesi	119	319	70,294	3	0
	Anadolu Lisesi	257	319,26			
	Meslek Lisesi	191	416,83			
	Spor Lisesi	73	400,77			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	365,85			
	Toplam	716				
Dayanıklılık	Fen Lisesi	119	330,58	26,892	3	0
	Anadolu Lisesi	257	332,53			
	Meslek Lisesi	191	406,02			
	Spor Lisesi	73	372,18			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	357,47			
	Toplam	716				

Tablo 3.38: Lise Türü Değişkenine Göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları(devamı)

	Fen Lisesi	119	331,16	35,673	3	0
	Anadolu Lisesi	257	329,29			
Özerklik	Meslek Lisesi	191	405,48			
	Spor Lisesi	73	388,77			
	Güzel Sanatlar Lisesi	76	352,94			
	Toplam	716				

Tablo 3.38’de, lise türü değişkenine göre Kendine Zarar Verme Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarına yönelik yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda anlamlı farklar bulunmuştur. Öz Yıkım Önleme alt boyutunda anlamlı fark bulunmuş olup ($H = 30,581$, $p < 0,05$), Kişiler Arası Etkileşim alt boyutunda da anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($H = 38,143$, $p < 0,05$). Aynı şekilde, İntikam Alma alt boyutunda anlamlı fark bulunmuş ($H = 37,94$, $p < 0,05$), Heyecan Arama alt boyutunda da anlamlı fark bulunmuştur ($H = 34,617$, $p < 0,05$). Akranlarla Bağ Kurma alt boyutunda anlamlı fark gözlemlenmiş ($H = 70,294$, $p < 0,05$), Dayanıklılık alt boyutunda anlamlı fark bulunmuş ($H = 26,892$, $p < 0,05$), ve son olarak, Özerklik alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur ($H = 35,673$, $p < 0,05$). Bu sonuçlar, tüm alt boyutlarda lise türleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir.

3.8. Kendine Zarar Verme Davranışını Değerlendirme Envanteri I. Bölüm Analiz Sonuçları

Tablon 3.39: Kendine Zarar Verme Sıklığının Lise Türlerine ve Yöntemlere Göre Dağılımı

Lise Türü	Davranış	0-4 Kez n(%)	5-9 Kez n(%)	10+ Kez n(%)
Spor Lisesi	Kesme	5(0,00)	4 (57,14)	3 (42,86)
	Isırma	1 (8,33)	1 (8,33)	10 (83,33)
	Yakma	4 (40,00)	3 (30,00)	3 (30,00)
	Cilde Bir Harf/Yazı Şekil Kazıma	2 (16,67)	4 (33,33)	6 (50,00)
	Çimdikleme	1 (10,00)	2 (20,00)	7 (70,00)
	Saç Kopartma (Kökünden)	1 (16,67)	1 (16,67)	4 (66,67)
	Tırnaklama	3 (20,00)	5 (33,33)	7 (46,67)
	Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma	4 (23,53)	1 (5,88)	12 (70,59)

Tablon 3.39: Kendine Zarar Verme Sıklığının Lise Türlerine ve Yöntemlere Göre Dağılımı (devamı)

	Yaranın İyileşmesine Engel Olma	4 (19,05)	1 (4,76)	16 (76,19)
	Cildi Sert Bir Yüzeye Sürtme	2 (13,33)	6 (40,00)	7 (46,67)
	Kendine İğne Batırma	1 (9,09)	5 (45,45)	5 (45,45)
	Zararlı Madde İçme/Yutma	1 (10,00)	4 (40,00)	5 (50,00)
Meslek Lisesi	Kesme	13 (44,83)	8 (27,59)	8 (27,59)
	Isırma	8 (16,67)	15 (31,25)	25 (52,08)
	Yakma	7 (33,33)	5 (23,81)	9 (42,86)
	Cilde Bir Harf/Yazı Şekil Kazıma	10 (28,57)	9 (25,71)	16 (45,71)
	Çimdikleme	9 (37,50)	10 (41,67)	5 (20,83)
	Saç Kopartma (Kökünden)	5 (17,86)	8 (28,57)	15 (53,57)
	Tırnaklama	3 (11,54)	7 (26,92)	16 (61,54)
	Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma	8 (22,86)	9 (25,71)	18 (51,43)
	Yaranın İyileşmesine Engel Olma	8 (16,00)	15 (30,00)	27 (54,00)
	Cildi Sert Bir Yüzeye Sürtme	5 (25,00)	3 (15,00)	12 (60,00)
	Kendine İğne Batırma	9 (37,50)	10 (41,67)	5 (20,83)
	Zararlı Madde İçme/Yutma	3 (11,54)	7 (26,92)	16 (61,54)
Anadolu Lisesi	Kesme	16 (45,71)	5 (14,29)	14 (40,00)
	Isırma	8 (19,51)	15 (36,59)	18 (43,90)
	Yakma	3 (25,00)	3 (25,00)	6 (50,00)
	Cilde Bir Harf/Yazı Şekil Kazıma	11 (31,43)	5 (14,29)	19 (54,29)
	Çimdikleme	8 (15,38)	13 (25,00)	31 (59,62)
	Saç Kopartma (Kökünden)	7 (33,33)	5 (23,81)	9 (42,86)
	Tırnaklama	12 (29,27)	8 (19,51)	21 (51,22)
	Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma	6 (11,54)	10 (19,23)	36 (69,23)
	Yaranın İyileşmesine Engel Olma	3 (5,08)	7 (11,86)	49 (83,05)
	Cildi Sert Bir Yüzeye Sürtme	7 (25,00)	5 (17,86)	16 (57,14)
	Kendine İğne Batırma	10 (29,41)	6 (17,65)	18 (52,94)
	Zararlı Madde İçme/Yutma	8 (42,11)	0 (0,00)	11 (57,89)
Güzel Sanatlar Lisesi	Kesme	7 (38,89)	3 (16,67)	8 (44,44)
	Isırma	6 (31,58)	6 (31,58)	7 (36,84)
	Yakma	7 (38,89)	6 (33,33)	5 (27,78)
	Cilde Bir Harf/Yazı Şekil Kazıma	3 (16,67)	7 (38,89)	8 (44,44)
	Çimdikleme	5 (25,00)	4 (20,00)	11 (55,00)
	Saç Kopartma (Kökünden)	5 (25,00)	3 (15,00)	12 (60,00)
	Tırnaklama	2 (11,11)	3 (16,67)	13 (72,22)
	Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma	3 (13,04)	5 (21,74)	15 (65,22)
	Yaranın İyileşmesine Engel Olma	1 (3,23)	6 (19,35)	24 (77,42)
	Cildi Sert Bir Yüzeye Sürtme	4 (23,53)	5 (29,41)	8 (47,06)
	Kendine İğne Batırma	3 (14,29)	9 (42,86)	9 (42,86)
	Zararlı Madde İçme/Yutma	3 (42,86)	1 (14,29)	3 (42,86)

Tablon 3.39: Kendine Zarar Verme Sıklığının Lise Türlerine ve Yöntemlere Göre Dağılımı (devamı)

Fen Lisesi	Kesme	4 (33,33)	0 (0,00)	8 (66,67)
	Isırma	1 (7,14)	5 (35,71)	8 (57,14)
	Yakma	3 (42,86)	2 (28,57)	2 (28,57)
	Cilde Bir Harf/Yazı Şekil Kazıma	7 (63,64)	2 (18,18)	2 (18,18)
	Çimdikleme	2 (11,11)	2 (11,11)	14 (77,78)
	Saç Kopartma (Kökünden)	1 (8,33)	2 (16,67)	9 (75,00)
	Tırnaklama	4 (28,57)	4 (28,57)	6 (42,86)
	Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma	3 (15,00)	4 (20,00)	13 (65,00)
	Yaranın İyileşmesine Engel Olma	2 (6,45)	5 (16,13)	24 (77,42)
	Cildi Sert Bir Yüzeye Sürtme	0 (0,00)	4 (40,00)	6 (60,00)
	Kendine İğne Batırma	4 (30,77)	1 (7,69)	8 (61,54)
	Tehlikeli/Zararlı Madde İçme/Yutma	2 (25,00)	2 (25,00)	4 (50,00)

Tablo 3.39, lise türlerine göre kendine zarar verme davranışlarının sıklıklarını sunmaktadır. Spor Lisesi'nde "Isırma" davranışı, 10+ kez (%83,33) en yaygın şekilde gözlemlenirken, diğer lise türlerinde de "Isırma" ve "Yaranın İyileşmesine Engel Olma" davranışları belirgin olarak sık görülmektedir. Meslek Lisesi'nde, özellikle "Yaranın İyileşmesine Engel Olma" (%54,00) ve "Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma" (%51,43) davranışları yüksek sıklıkta görülürken, Anadolu Lisesi'nde "Yaranın İyileşmesine Engel Olma" (%83,05) davranışı 10+ kez ile en fazla sıklıkta gözlemlenen davranış olmuştur. Güzel Sanatlar Lisesi'nde "Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma" (%65,22) davranışı, yüksek sıklıkla 10+ kez tekrar ederken, Fen Lisesi'nde ise "Kesme" (%66,67) davranışı dikkat çeker. Genel olarak, her lise türünde belirli davranışlar farklı sıklıklarda gözlemlenmekte, ancak "Yaranın İyileşmesine Engel Olma" (%54,00-%83,05) ve "Kendini Sert Bir Yere Çarpma/Vurma" (%51,43-%65,22) gibi davranışlar çoğu lisede daha yüksek sıklıkla yaşanıyor. Bu bulgular, öğrencilerin lise türlerine göre farklı kendine zarar verme davranışları sergileyebileceğini ve bu durumun okul türüne göre değişebileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.40: Kendine Zarar Verme Davranışını Sonlandırma İsteği Frekans ve Yüzdelik Tablosu

		Frekans (N)	Yüzde (%)
KZVD Sonlandırma İsteği	Hayır	88	40,74%
	Evet	128	59,26%
	Toplam	216	100

Tablo 3.40, öğrencilerde kendine zarar verme davranışını (KZVD) sonlandırma isteği üzerine yapılan değerlendirmeyi göstermektedir. Verilere göre: **“Hayır” diyenler:** 88 öğrenci, yani katılımcıların %40,74’ü, kendine zarar verme davranışını sonlandırma isteğine sahip olmadığını belirtmiştir. **“Evet” diyenler:** 128 öğrenci, yani katılımcıların %59,26’sı, bu davranışı sonlandırmak istediğini ifade etmiştir.

Tablo 3.41: Lise Türlerine Göre Kendine Zarar Verme Davranışı Sırasında Fiziksel Acı Hissetme ve Kendine Zarar Verme Davranışı Sırasında Yalnız Ya da Başkalarıyla Birlikte Olma Durumu

Lise Türü	Durum	Frekans (N)	Yüzde (%)
Meslek Lisesi	Fiziksel Acı Hissetme Durumu		
	Evet	18	24
	Bazen	35	46,7
	Hayır	22	29,3
	Toplam	75	100
	Yalnız Olma Durumu		
	Evet	35	46,7
	Bazen	25	33,3
	Hayır	15	20
	Toplam	75	100
Anadolu Lisesi	Fiziksel Acı Hissetme Durumu		
	Evet	26	33,3
	Bazen	28	35,9
	Hayır	24	30,8
	Toplam	78	100
	Yalnız Olma Durumu		
	Evet	53	67,9
	Bazen	21	26,9
	Hayır	4	5,1
	Toplam	78	100

Tablo 3.41: Lise Türlerine Göre Kendine Zarar Verme Davranışı Sırasında Fiziksel Acı Hissetme ve Kendine Zarar Verme Davranışı Sırasında Yalnız Ya da Başkalarıyla Birlikte Olma Durumu(devamı)

Spor Lisesi	Fiziksel Acı Hissetme Durumu		
	Evet	7	24,1
	Bazen	8	27,6
	Hayır	14	48,3
	Toplam	29	100
	Yalnız Olma Durumu		
	Evet	14	48,3
	Bazen	8	27,6
	Hayır	7	24,1
	Toplam	29	100
Güzel Sanatlar Lisesi	Fiziksel Acı Hissetme Durumu		
	Evet	16	45,7
	Bazen	14	40
	Hayır	5	14,3
	Toplam	35	100
	Yalnız Olma Durumu		
	Evet	23	65,7
	Bazen	9	25,7
	Hayır	3	8,6
	Toplam	35	100
Fen Lisesi	Fiziksel Acı Hissetme Durumu		
	Evet	14	40
	Bazen	16	45,7
	Hayır	5	14,3
	Toplam	35	100
	Yalnız Olma Durumu		
	Evet	21	60
	Bazen	10	28,6
	Hayır	4	11,4
	Toplam	35	100

Tablo 3.41’de farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin kendine zarar verme davranışları sırasında fiziksel acı hissetme ve yalnız ya da başkalarıyla birlikte olma durumlarını göstermektedir. Meslek Lisesi öğrencilerinin %46,7’si fiziksel acıyı "bazen" hissettiklerini belirtirken, %24’ü bu durumu "evet" olarak ifade etmiştir ve

%29,3'ü fiziksel acı hissetmediklerini söylemiştir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin %35,9'u fiziksel acıyı "bazen" hissettiklerini, %33,3'ü ise "evet" yanıtını vermiştir. %30,8'lik bir grup ise fiziksel acıyı hissetmediklerini belirtmiştir. Spor Lisesi öğrencileri arasında ise %48,3'ü fiziksel acı hissetmediklerini, %27,6'sı "bazen" hissettiklerini ve %24,1'i ise "evet" dediğini ifade etmiştir. Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin %45,7'si fiziksel acıyı "evet" hissettiklerini, %40'ı ise "bazen" hissettiklerini belirtmiştir. Yalnızca %14,3'ü fiziksel acı hissetmediklerini ifade etmiştir. Fen Lisesi öğrencileri arasında ise %45,7'si fiziksel acıyı "bazen" hissettiklerini, %40'ı ise "evet" demiştir ve %14,3'ü fiziksel acıyı hissetmediklerini belirtmiştir. Bu veriler, farklı lise türlerinden öğrencilerin fiziksel acı hissetme durumlarında çeşitlilik gösterdiğini ve her bir grubun kendine zarar verme davranışlarına ilişkin farklı düzeylerde deneyimler yaşadığını ortaya koymaktadır.

Yalnızlık durumu açısından, Meslek Lisesi öğrencilerinin %46,7'si kendilerine zarar verme sırasında yalnız olduklarını belirtirken, %33,3'ü "bazen" yalnız olduklarını, %20'si ise hiç yalnız olmadıklarını ifade etmiştir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin %67,9'u yalnız olduklarını belirtmiş, %26,9'u "bazen" yalnız olduklarını ve %5,1'i ise hiç yalnız kalmadıklarını söylemiştir. Spor Lisesi öğrencilerinin %48,3'ü yalnız olduklarını belirtirken, %27,6'sı "bazen" yalnız olduklarını, %24,1'i ise yalnız kalmadıklarını ifade etmiştir. Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin %65,7'si yalnız olduklarını belirtmiş, %25,7'si "bazen" yalnız olduklarını ve %8,6'sı ise yalnız olmadıklarını söylemiştir. Fen Lisesi öğrencilerinin %60'ı yalnız olduklarını belirtirken, %28,6'sı "bazen" yalnız olduklarını ve %11,4'ü yalnız kalmadıklarını ifade etmiştir. Bu veriler, yalnızlık durumunun okul türlerine göre değişiklik gösterdiğini ve bazı öğrencilerin kendilerine zarar verme sırasında yalnız kalmayı tercih ettiklerini göstermektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde gerçekleştirilen analizlerin sonuçları, öz-şefkat, akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışına dair bulgularla birlikte, bu alandaki mevcut literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda bazı öneriler sunulmuştur.

Araştırma alt problemlerinden birincisi olan “*Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusudur.

Araştırmanın alt problemlerinden ikincisi “*Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusudur.

Araştırmanın alt problemlerinden üçüncüsü “*Lise öğrencilerinin Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu puanı ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusudur.

Araştırma alt problemlerinden dördüncüsü olan “*Akran zorbalığına uğrayan lise öğrencilerinin Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusudur.

Araştırma alt problemlerinden beşincisi olan “*Akran zorbalığı yapan lise öğrencilerinin ile Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile KZVD Envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusudur.

Bu alt problemler doğrultusunda;

Bu araştırma sonucunda Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle düşük öz-şefkat seviyesine sahip öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma oranları daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalara (Örn., Zhang ve ark., 2019; Liu ve ark., 2020) paraleldir. Öz-şefkat düzeyi arttıkça, bireylerin korkutma/sindirme, alay, açık saldırı ve kişisel eşyalara saldırı alt boyutlarına maruz kalma olasılıklarının azaldığı tespit edilmiştir. İlişkisel saldırı alt boyutu ile öz-şefkat arasında da negatif bir ilişki bulunmuş ancak bu ilişki diğer alt boyutlara göre daha zayıf kalmıştır. Bu bulgular, öz-şefkatin bireylerin zorlayıcı sosyal durumlarla başa çıkma

becerilerini artırabileceğini ve zorbalığa maruz kalma riskini azaltabileceğini göstermektedir. Dünyada yapılan benzer çalışmalar, bu bulguları desteklemektedir. Neff (2003) öz-şefkatli bireyin kendine karşı nazik ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesinin ise psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu vurgulamıştır. Neff ve McGehee'nin (2010) çalışmasında, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresle başa çıkmada daha başarılı olduğu ve zorbalık mağduru olma risklerinin azaldığı bulunmuştur. Bu bulgular, öz-şefkatin stresle başa çıkma becerilerini artırarak bireylerin zorbalığa maruz kalma olasılıklarını düşürdüğünü desteklemektedir. Benzer şekilde, Polat (2024) zorbalık mağduriyetinin, bireylerin yetişkinlikteki öz-şefkat düzeylerini olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Bu da, zorbalığa maruz kalmış bireylerin öz-şefkat düzeylerinin zamanla azalarak psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak bu bulgular, öz-şefkatin akran zorbalığına maruz kalma riskini azaltmada ve bireylerin zorbalığın olumsuz etkileriyle başa çıkmasında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemine yönelik yapılan analizlerde, öz-şefkat ile Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği'nin alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz-şefkat düzeyi arttıkça bireylerin korkutma/sindirme, açık saldırı ve kişisel eşyalara saldırı gibi zorbalık davranışlarına yönelme olasılıklarının azaldığı tespit edilmiştir. Ancak öz-şefkat ile ilişkisel saldırı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular, öz-şefkatin bireylerin saldırgan ve zarar verici davranışlarını kontrol etme mekanizmalarını güçlendirdiğini göstermektedir. Öz-şefkat düzeyinin yüksek olması, bireyin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesini sağlarken, dışa yönelik saldırganlığın azalmasıyla da ilişkilidir (Neff ve Beretvas, 2012). Dünyada yapılan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Kowalski ve Limber (2013), öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin empati düzeylerinin de yüksek olduğunu ve bu bireylerin zorbalık davranışlarından kaçındığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Fasihi ve Abolghasemi (2017) ile Geng ve Lei (2021) de öz-şefkat düzeyinin, bireyin zorbalık dinamiklerinde yer almasını engelleyici bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Bunun yanı sıra, Zhang ve diğerleri (2019), ergenlerle yaptıkları araştırmada, zorbalık sonrası depresif belirtileri azaltmada ve siber zorbalıkla başa çıkmada öz-şefkatin kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Duru (2022), çalışmasında benzer sonuçlar elde ederek, öz-şefkat düzeyinin bireylerin zorbalık mağduriyetinden doğan olumsuz duygusal etkileri hafifletebildiğini

göstermiştir. Neff (2003) çalışmasında da benzer şekilde zorbalık mağduriyeti ile öz-şefkat arasındaki ilişkiye bakıldığında, düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu çalışmalara da ratlanılmıştır. Aynı şekilde, Perren ve Alsaker (2006), fiziksel zorbalık gibi durumlarda öz-şefkatin etkisinin sınırlı olabileceğini ifade etmişlerdir (Akt: Çabuk Uçar, 2021). Sonuç olarak, öz-şefkatin, bireylerin zorbalık döngüsüne dahil olma riskini azaltmada etkili bir araç olduğu anlaşılmaktadır. Ancak zorbalığın karmaşık dinamiklerinin tam olarak anlaşılabilmesi ve öz-şefkatin bu süreçlerdeki rolünün daha kapsamlı şekilde incelenmesi için ek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın üçüncü alt problemine yönelik yapılan analizlerde, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri'nin alt boyutları ve toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin, öz-yıkım önleme, kişiler arası etkileşim, intikam alma, heyecan arama, dayanıklılık ve özerklik gibi alt boyutlarla ilişkili kendine zarar verme davranışlarını daha az sergiledikleri tespit edilmiştir. Ancak, öz-şefkat ile akranlarla bağ kurma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, öz-şefkatin sosyal bağlar üzerindeki etkisinin karmaşık olabileceğini ve akranlarla bağ kurma davranışını doğrudan etkilemediğini düşündürmektedir. Öz-şefkat ile öz-yıkım önleme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunması, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin kendine zarar verme davranışlarını önlemeye yönelik daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirdiğini göstermektedir (Neff, 2003). Benzer şekilde, öz-şefkatin kişiler arası etkileşim üzerindeki koruyucu etkisi, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirdiğini ve sosyal zorluklarla başa çıkmada daha etkili olduğunu göstermektedir (Neff & McGehee, 2010). Öz-şefkat ile intikam alma alt boyutu arasında bulunan negatif ilişki ise, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin yıkıcı duygusal tepkiler yerine sağlıklı çözüm yolları bulma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Heyecan arama ve dayanıklılık alt boyutları ile öz-şefkat arasında bulunan negatif yöndeki anlamlı ilişkiler, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin zorluklar karşısında daha dirençli ve kontrollü bir yaşam sürdürdüğünü desteklemektedir (Neff, 2003; Kaplan & Aksel, 2013). Ayrıca, öz-şefkat ile özerklik arasındaki negatif ilişki, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin bağımsızlık duygularını güçlendirdiğini ve kişisel yaşam tatminlerini artırdığını göstermektedir (Gilbert & Basran, 2019; Kowalski & Limber, 2013). Bu bulgular, öz-şefkatin bireylerin kendine zarar verme davranışlarını azaltmada ve duygusal düzenlemelerini geliştirmede önemli bir role sahip olduğunu

ortaya koymaktadır. Ayrıncal literatürde yer alan bazı çalışmalar, öz-şefkatin bireylerin psikolojik iyilik hallerini güçlendirerek, zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde baş etmelerine olanak tanıyabileceğini göstermektedir (Xavier et al., 2016; Jiang et al., 2017).

Araştırmanın dördüncü alt problemine Akran Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, Korkutma/Sindirme alt boyutunun, öz-yıkım önleme, kişiler arası etkileşim, intikam alma, heyecan arama, akranlarla bağ kurma, dayanıklılık ve özerklik alt boyutları ile anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular, zorbalığa maruz kalan bireylerin bu tür etkileşimlerde daha fazla duygusal zorluk yaşadığını ve bunun kendilerine zarar verme davranışlarını artırabileceğini ortaya koymaktadır. Perren ve Alsaker (2006), zorbalığa uğrayan bireylerin, maruz kaldıkları psikolojik baskılar nedeniyle kendilerine zarar verme eğilimlerini daha fazla içselleştirdiklerini belirtmiştir. Ayrıca, yapılan araştırmalar, kendine zarar verme davranışı bulunan ergenlerin, akran zorbalığına uğrama oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin, Karanikola ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında, zorbalığa maruz kalma şiddeti arttıkça kendine zarar verme davranışlarının sıklığının da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca literatürde, zorbalık mağduriyetinin kızlarda kendine zarar verme için daha güçlü bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Fisher ve ark., 2012; Hay ve ark., 2010).

Bu bulgular, akran zorbalığının bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilediğini ve zorbalığa maruz kalmanın, bireylerin kendine zarar verme davranışlarını artıran önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın beşinci alt probleminin bulguları, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri arasındaki ilişkiyi anlamaya yöneliktir. Çalışma bulguları korkutma/sindirme, ilişkisel saldırı ve eşyaya saldırı gibi zorbalık türlerinin, kendine zarar verme davranışlarının farklı boyutlarıyla güçlü ve anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Korkutma/sindirme davranışına maruz kalan bireylerin intikam alma, heyecan arama, dayanıklılık ve özerklik duygularında artış yaşadığı, ilişkisel saldırıya uğrayan bireylerin psikolojik zorluklar ve artan duygusal tepkiler gösterdiği bulunmuştur. Eşyaya saldırıya uğrayan bireyler de öz yıkım önleme davranışlarında artış yaşamaktadır. Bu bulgular,

zorbalığa uğrayan bireylerin psikolojik destek almasının önemini vurgulamaktadır. Hasking ve ark. (2018) tarafından yapılan araştırmalar, zorbalık davranışları ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkiyi vurgulamakta ve bu araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Özetle, bu çalışmada zorbalığın kendine zarar verme davranışlarını tetikleyen bir etken olduğu ve Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ile Akran Kurbanlarını Belirleme Ölçeği alt boyutları ile Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, Neff ve McGehee (2010) ile Gilbert ve Procter (2012) çalışmalarını desteklemektedir. Perren ve Alsaker (2006), zorbalık mağdurlarının zorbalık davranışlarını içselleştirerek kendilerine zarar verme davranışları sergilediklerini belirtmişlerdir. Literatürde zorbalığa maruz kalma deneyiminin depresyon, kaygı bozuklukları ve kendine zarar verme gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirildiği çalışmalara da rastlanmıştır (Copeland ve ark., 2013). Zorbalığa uğrayanlar ve "zorba kurban" olarak tanımlanan bireylerin duygusal zorluklar açısından yüksek risk taşıdığı, özellikle zorba kurbanlarının depresyon ve intihar eğilimleri açısından yüksek risk altında oldukları literatürde ifade edilmiştir (Myklestad ve Stration, 2021). Ayrıca, zorbalık yapan bireylerin de kendine zarar verme davranışları ve depresyon riskinde artış gösterdiği, zorbalık mağdurlarının yanı sıra bu bireylerin de KZVD açısından yüksek risk taşıdığı bulunmuştur (Claes ve ark., 2015; Barker ve ark., 2008). Güngördü ise (2021), zorbalığa maruz kalma puanı arttıkça kendine zarar verme yöntem sayısının arttığını belirtmiştir. Bu bulgular, araştırmamızla uyumlu olarak, zorbalık mağdurları ve zorbalık yapan bireylerin KZVD açısından yüksek risk taşıdığını göstermektedir.

Araştırmanın altıncı alt problemi:” Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği ve KZVD arasında öz-şefkatin aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın yedinci alt problemi:” Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve KZVD arasında öz-şefkatin aracı rolü var mıdır?” sorusudur.

Bu alt problemler doğrultusunda;

Bu çalışmada, akran zorbalığına uğrama ve akran zorbalığı yapma değişkenlerinin kendine zarar verme davranışı ile olan ilişkisi ve öz-şefkatin bu ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, hem akran zorbalığına uğrama hem de akran zorbalığı

yapma değişkenlerinin kendine zarar verme davranışlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ve öz-şekatin bu ilişkileri kısmi olarak aracılık ettiğini ortaya koymaktadır. z-şekad, zorbalığa uğrayan ve zorbalık yapan bireylerde, kendine zarar verme davranışlarının düzeyini etkileyen önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Akran zorbalığına uğrama, öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta ve bu durum, kendilerine zarar verme davranışlarını artırmaktadır. z-şekad, bu olumsuz etkileri hafifleterek, öğrencilerin başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve kendine zarar verme davranışlarını azaltmaktadır. Çalışmamızda, z-şekad, zorbalığa uğrayan ve zorbalık yapan öğrencilerde daha düşük seviyelerde bulunmuş ve bu düşük seviyeler, kendine zarar verme davranışlarının daha yüksek olmasına yol açmıştır. Bu bulgular, akran zorbalığına uğrayan bireylerin öz-şekad düzeylerinde azalma yaşadıklarını ve bu durumun kendine zarar verme davranışlarını artırdığını ortaya koymaktadır. z-şekatin dolaylı etkisi düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu, z-şekatin bireylerin akran zorbalığına uğrama deneyimleri ve kendine zarar verme davranışları üzerindeki etkisini hafifletici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Sonuçlar, müdahale programlarında öz-şekad geliştirmeye yönelik uygulamaların önemini vurgulamaktadır. Ek olarak, akran zorbalığının kendine zarar verme davranışları üzerindeki doğrudan etkisinin daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir. Bu da, zorbalığa maruz kalan bireylerin öz-şekad düzeylerinden bağımsız olarak risk altında olduklarını ifade etmektedir. Bu nedenle, zorbalık deneyimlerini azaltmaya yönelik önleyici çalışmaların yanı sıra bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıracak müdahalelere de ihtiyaç vardır.

Literatür incelendiğinde, akran zorbalığı, öz şekad ve kendine zarar verme değişkenlerinin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, benzer konuları ele alan araştırmalar mevcuttur. Neff (2003a), öz şekatin duygusal zorluklarla başa çıkma ve bireyin kendine yönelik tutum geliştirmesinde önemli bir aracı rol oynadığını vurgulamıştır. Özellikle, ocukluk döneminde tekrar eden duygusal istismar ve ihmalin, bireylerin duygu düzenlemede zorlanmalarına yol açabileceği, bu durumun ise eleştirel bir i tutum geliştirmelerine ve kendine zarar verme davranışlarına neden olabileceği ifade edilmiştir. Jiang ve arkadaşları (2016), 606 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada, öz şekatin kendine zarar verme davranışı üzerindeki koruyucu etkisini incelemiştir. Sonuç olarak, öz şekatin bireylerin olumsuz psikolojik

deneyimlerle baş etme becerilerini artırdığı ve KZVD gelişimini önlemede önemli bir koruyucu faktör olduğu ifade edilmiştir. Ve bu araştırma sonucuna bağlı olarak öz şefkat eğitimleri veya terapileri, özellikle ergenler için KZVD'yi önlemede etkili bir yöntem olarak önerilmektedir. Wu ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir araştırma ise, çocuklukta kötü muameleye maruz kalma ile yetişkinlikte depresyon arasındaki ilişkide öz şefkatin koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, öz şefkatin bu süreçte bireylerin depresyon yaşama riskini azalttığı belirtilmiştir. Zhang ve arkadaşları (2019) benzer şekilde, zorbalık mağduriyeti ile depresyon arasındaki ilişkide öz şefkat ve umudun koruyucu rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, kırsal kesimde yaşayan çocukların şehirde yaşayanlara göre daha fazla zorbalık mağduru olduğu ve bu süreçte öz şefkatin, umuttan daha güçlü bir koruyucu faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, Liu ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırma ile uyumlu olup, akran mağduriyetinin cep telefonu bağımlılığıyla pozitif bir ilişki içinde olduğunu ve öz şefkatin bu ilişkiyi hafiflettiğini göstermiştir. Ayrıca, bu etkinin erkek öğrencilerde daha belirgin olduğu vurgulanmıştır. Son olarak, Múzquiz ve arkadaşları (2023), doğrudan ve ilişkisel zorbalığın duygusal iyilik hali üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, öz şefkatin zorbalığın olumsuz etkilerini kısmen azalttığını ve duygusal iyilik halinin güçlü bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, Barnard ve Curry'nin (2011) çalışmasında da desteklenmiş, öz-şefkatin ergenler arasında güçlendirilmesinin siber zorbalık ve mağduriyet üzerindeki olumsuz etkileri azalttığı vurgulanmıştır. Bu bulgular, öz şefkatin zorbalık mağduriyetine karşı koruyucu bir faktör olarak önemli bir rol oynadığını ve zorbalığın olumsuz etkilerini hafifletmeye yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öz şefkatin bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırarak, çeşitli olumsuz sosyal ve duygusal durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır.

Bu sonuçlar, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip ergenlerde akran zorbalığının kendine zarar verme davranışını etkilemediğini, ancak düşük öz-şefkate sahip olanlarda bu etkinin görüldüğünü ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, öz şefkatin akran zorbalığı gibi sosyal travmaların birey üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmekte etkili bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın alt problemlerinden sekizincisi *“Lise öğrencilerinin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği alt boyutları, Akran Zorbalarını*

Belirleme Ölçeği alt boyutları ve KZVDE alt boyutları puanları cinsiyet, sınıf düzeyi ve lise türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusudur. Bu problem doğrultusunda;

Cinsiyet değişkeni ile öz-şefkat düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve erkek öğrencilerin öz-şefkat puanlarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar alanyazında hem desteklenen hem de çelişen bulgularla karşılaştırılabilir. Neff ve diğerleri (2008), erkek katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Neff (2003a) ve Neff ve McGeehee (2010), kadınların öz-şefkat puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu ve bunun, kadınların negatif yönlerini daha eleştirel bir bakış açısıyla ele almalarıyla ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir (Leadbeater, Kupermine, Blatt, Hertzog, 1999). Bu durum, Sezer'in (2009) çalışmasında da desteklenmiş ve erkek çocukların kendilerini kız çocuklarına göre daha olumlu algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Yarnell ve diğerleri (2018), erkek katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bacanlı ve Çarkıt'ın (2020) meta-analiz çalışmasında ise erkeklerin öz-şefkat puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğu, ancak bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir.

Solak Şimşek'in (2019) araştırması da erkek lise öğrencilerinde öz-şefkat düzeyinin kadın lise öğrencilerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular Yıldırım'ın (2023) ve Aktaş'ın (2024) çalışmalarıyla da paralellik göstermekte olup, her iki çalışmada da erkek bireylerin öz-şefkat düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, bu bulgulara zıt olarak, Anılğan'ın (2022) ile Topkaya ve arkadaşlarının (2022) çalışmaları, kadınlarda öz-şefkat düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Koçak ve Çelik'in (2021) araştırması da bu doğrultuda sonuçlar sunmuş ve kadınlarda öz-şefkat düzeyinin erkeklerden yüksek olduğunu göstermiştir.

Son olarak, Öveç'in (2007) araştırmasında, kadınların öz-şefkat ölçeğinin olumlu alt boyutlarında erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldığı, erkeklerin ise olumsuz alt boyutlarda kadınlardan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bu bulgular, öz-şefkat düzeylerinde cinsiyetler arasındaki farkların tutarlı bir şekilde ortaya çıkmadığını ve bu

farklılıkların bağlama ve ölçüm araçlarına göre değişiklik gösterebileceğini göstermektedir.

Diğer yandan, Dilmaç ve arkadaşları (2009), cinsiyetin öz-şefkat üzerindeki etkisinde anlamlı bir fark oluşturmadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Eroğlu (2011), öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiş ve bu bulgular, Devrim Kahraman (2020), Şendir (2019) ve Aydın Sünbül (2016) tarafından da desteklenmiştir. Ayrıca, İkiz ve Totan (2012), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkenine bağlı olarak öz-şefkat düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Son olarak, Memeghani ve diğerleri (2020), kadın ve erkek katılımcılar arasında öz-şefkat düzeyleri açısından bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, öz-şefkatin cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediği konusundaki tartışmaların devam ettiği görülmektedir.

Bir diğer araştırma bulgusu lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin sınıf kademesine göre anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Alanyazın incelendiğinde sınıf düzeyi ve yaş arttıkça öz-şefkatin arttığını (Özyeşil, 2011), azaldığını (Nazik ve Arslan, 2011) ve değişmediğini (Neff ve McGehee, 2010) ifade eden araştırmaların olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet değişkeni ve yaş değişkeni birlikte incelenen araştırma sonuçları, erkek öğrencilerde yaş ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, ancak kız öğrencilerde yaş arttıkça öz-şefkat seviyelerinin azaldığını ortaya koymuştur (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017). Benzer bulgular, Türk'ün (2022) çalışmasında da gözlemlenmiştir; araştırmada yer alan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri, sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişiklik göstermemiştir. Solak Şimşek'in (2019) çalışmasında ise farklı sınıf düzeylerinde bulunan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada, sınıf düzeyine göre yapılan analizde, 12. sınıf öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin, 9 ve 10. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Duru, 2022). 12. sınıf öğrencilerinde öz-şefkatin düşük olmasının, üniversite sınavı stresi ve gelecek kaygısıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Sümer, 2008).

Bir diğer araştırma bulgusu lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Lise türü değişkenine göre yapılan analizde, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, Spor Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi

öğrencilerinin öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir istatistiksel fark olmadığı için, lise türünün öz-şefkat üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu, öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin lise türüne göre benzer olduğu anlamına gelmektedir. Farklı olarak Türk (2022) araştırmasında araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Duru (2022), yapılan analizler sonucunda meslek lisesi öğrencilerinin öz-şefkat puanlarının fen lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazın incelendiğinde benzer olarak Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşu incelediği araştırmasında, farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin öz-şefkat puanlarının birbirine yakın olduğu saptanmıştır.

Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri alt boyutlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve lise türüne göre bulgularının sonuçları incelendiğinde elde edilen bulgular doğrultusunda;

Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği incelendiğinde, bazı alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu, ancak her alt boyutun cinsiyet tarafından belirlenmediği görülmüştür. Özellikle kadın öğrencilerin ilişkisel saldırı puanlarının, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, kadın öğrencilerin korkutma ve sindirme deneyimlerini erkeklere göre daha yoğun yaşadığı, erkek öğrencilerin ise açık saldırıya daha fazla maruz kaldığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, alay etme ve kişisel eşyalara saldırı alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bu tür zorbalıkların cinsiyetten bağımsız olarak benzer şekilde deneyimlendiğini göstermektedir. Literatürde cinsiyete göre akran zorbalığına maruz kalmanın sonuçları farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalar zorbalığa maruz kalmanın cinsiyet farkı oluşturmadığını (Çelen, 2020), bazıları ise erkeklerde daha yaygın olduğunu (Ayas ve Pişkin, 2011) belirtmiştir. Yurtdışında yapılan bir çalışmada 13-15 yaş grubunda kızların %48'inin, erkeklerin ise %46'sının zorbalığa uğradığı belirlenmiştir (Nguyen ve ark., 2020). Adalar-Çelenk ve Yıldızlar (2019) ile Polat ve Sohbet'in (2019) çalışmalarında da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Öte yandan, Ayas ve Pişkin (2011) ile Sarı ve Demirbağ (2019), erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla zorbalık mağduriyeti yaşadığına ve zorbalık yaptığına işaret etmiştir. Akran Zorbalığı Kurbanını Belirleme Ölçeği'ne göre,

kadın öğrencilerin ilişkisel saldırı puanlarının erkek öğrencilere göre daha düşük olması, kadın öğrencilerin zorbalık kurbanı olma ihtimalinin erkeklerden daha yüksek olabileceğini gösterebilir. İlişkisel saldırı, sosyal ilişkilere zarar verme (dışlama, dedikodu, manipülasyon) ile ilgilidir. Bu tür saldırılar, genellikle kadınlar arasında daha yaygın olmakla birlikte, kadınların bu tür saldırılara daha duyarlı olabileceği düşünülür. Bu nedenle, düşük puanlar, kadınların daha fazla kurban olma riski taşıyabileceğini veya bu tür davranışlara daha az başvurduklarını gösterebilir.

Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeğinin farklı alt boyutları sınıf düzeyinin üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını görülmektedir. Bu alt probleme yönelik yapılan literatür taramasında elde edilen bazı çalışma bulguları şu şekilde ele alınmıştır: Sınıf düzeyine göre yapılan analizde, 9. sınıf öğrencilerinin zorbalık mağduriyeti düzeylerinin 10. sınıflardan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (Duru, 2022). Bu çalışma sonucu, Adalar-Çelenk ve Yıldızlar (2019), Ayas ve Pişkin (2011) ve Burnukara (2009) gibi çalışmaların bulgularıyla örtüşmektedir. Bu araştırmalarda, yaşça küçük öğrencilerin daha fazla mağduriyet yaşadığı ve yaş arttıkça zorbalık mağduriyetinin azaldığı ifade edilmiştir. Ancak Burnukara ve Uçanok (2012), Doğan-Çevirgen (2018) ile Totan ve Kabakçı'nın (2010) çalışmaları, yaş ve sınıf düzeyi arttıkça zorbalık kurbanı olma oranlarının da arttığını göstermiştir. Loeber ve Hay (1997) ile Genç ve Aksu'nun (2010) çalışmalarında ise fiziksel zorbalığın yaşla azaldığı, ancak yerini daha görünmez bir zorbalık türü olan sözel zorbalığın aldığı belirtilmiştir.

Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeğinin lise türüne göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde ise lise türüne göre akran zorbalığı kurbanlığı deneyiminde, özellikle korkutma-sindirme ve açık saldırı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Lise türünün, ilişkisel saldırı alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve bazı lise türlerinin (özellikle Spor Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi) diğerlerine göre daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin hem korkutma-sindirme hem de açık saldırı alt boyutlarında daha yüksek puanlar alması, bu lise türünde zorbalığa karşı özel önlemler alınması gerektiğine işaret etmektedir. Literatürde de benzer bulgular yer almaktadır. Yüksel ve Demirtaş (2018) ile Korkmaz ve Arslan (2016), Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinde korkutma-sindirme ve açık saldırı türü zorbalıkların daha yaygın olduğunu, bunun sosyal farklılıklar ve fiziksel özelliklerle ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Kaya ve Kaya (2020), Anadolu ve Fen

Liselerinde bu tür zorbalıkların daha düşük olduğunu, bunun daha akademik ve disiplinli bir çevrede bulunmaya bağlanabileceğini öne sürerken, Çelik ve Aksoy (2017) ile Şahin ve Aydın (2019), zorbalığın bireysel özellikler ve iletişim becerileri gibi faktörlerle daha güçlü bir ilişki gösterdiğini savunmuşlardır. Ayrıca, Özdemir ve arkadaşları (2021), Meslek Liseleri öğrencilerinin açık saldırıya daha fazla maruz kaldığını tespit etmiş, ancak Güzel Sanatlar Liseleri öğrencileri için anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ayas ve Pişkin (2011), en yüksek zorbalık mağduriyetinin meslek liselerinde, en düşük mağduriyetin ise Anadolu lisesi öğrencilerinde olduğu tespit edilmiştir. Adalar-Çelenk ve Yıldızlar (2019), Fen Lisesi öğrencilerinin dedikodu zorbalığını meslek lisesi öğrencilerinden daha fazla yaptığını belirtirken, Bingöl ve Tanrıkulu (2014), Fen Lisesi öğrencilerinin diğer lise türlerine kıyasla daha fazla siber zorbalık mağduru ve zorbası olduklarını ifade etmiştir. Bu bulgular, lise türlerine bağlı olarak zorbalık deneyimlerinin farklılık gösterdiğini ve bireysel ve çevresel faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği'nin cinsiyet değişkenine göre alt boyutları incelendiğinde, erkeklerin "Açık Saldırı" ve "Eşyaya Saldırı" alt boyutlarında kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Diğer alt boyutlar arasında ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Sınıf düzeyi değişkenine göre bakıldığında sadece korkutma/sindirme boyutunda farklılık görülmektedir. Sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin korkutma ve sindirme davranışlarına daha az maruz kaldıklarını ya da bu davranışları daha az ciddi şekilde algıladıklarını düşündürebilir. Bu farklılık, öğrencilerin yaşlarıyla birlikte sosyal becerilerinin ve zorbalığa karşı duyarlılıklarının değiştiğini de işaret edebilir. Lise türü değişkenine göre bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği'nin lise türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, bu bulgu, lise türlerinin akran zorbalığı deneyiminde belirleyici bir faktör olmadığını düşündürmektedir. Bu sonuç, okul türüne bakılmaksızın zorbalık deneyimlerinin benzer düzeylerde olduğunu ve zorbalıkla mücadelede liseler arasındaki farklılıkların daha az etkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, bu bulgu, akran zorbalığı ile ilişkili diğer faktörlerin, örneğin bireysel, sosyoekonomik ya da okul içi çevresel etmenlerin daha fazla belirleyici olabileceğini işaret edebilir (Rigby, 2007; Olweus, 1993). Ayrıca, bu tür veriler, zorbalığın okul türlerine özgü önlemler yerine, tüm okul seviyelerinde genel müdahaleler gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanterinin alt boyutlarının cinsiyet farklılıklarıyla ilişkisi incelendiğinde sadece heyecan arama ve akranlarla bağ kurma alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Her iki alt boyutta da erkeklerin daha yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, erkeklerin heyecan arama ve sosyal bağlanma ile ilişkili durumlarda KZVD sergileme olasılığının daha fazla olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde; Oktan tarafından 2014 yılında yapılan bir araştırmada 731 lise öğrencisi arasından 270 ergenin kendine zarar verdiği ve erkeklerin kendine zarar verme oranlarının kızlara göre daha yüksek bulunduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Araştırma bulgularından farklı olarak, yaşları 15-17 arasında değişen 856 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %12.1'inin KZVD geçmişine sahip olduğu tespit edilmiş ve kızlarda bu oran %18.1, erkeklerde ise %6.4 olarak bulunmuş ve cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Çeşitli araştırmalar, kızların kendine zarar verme davranışlarını erkeklerden daha sık sergilediklerini ve bu davranışların genellikle duygusal zorlanmalarla başa çıkma amacı güttüğünü göstermektedir (Muehlenkamp ve ark., 2009; Suyemoto, 1998; Zoroğlu, 2013; Favazza, 1989; Akdemir ve ark., 2013). Bresin ve ark. (2015) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, kızların erkeklerden 1,5 kat daha fazla kendine zarar verme davranışı sergilediği ve klinik örneklemli çalışmalarda bu oranın daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Bresin ve ark., 2015; Bježančević ve ark., 2019). Norveç'te yapılan ve diğer uluslararası araştırmalar da, kız ergenlerde kendine zarar verme oranlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu desteklemiştir (Tormoen ve ark., 2020; Madge ve ark., 2008). Ancak, kendine zarar verme yöntemleri açısından kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilen çalışmalar da bulunmaktadır (Doyle, Treacy ve Sheridan, 2015; Aksoy ve Ögel, 2005; Aktepe ve ark., 2014; Demez, 2016; Zoroğlu ve ark., 2001; Muehlenkamp ve ark., 2004; Klonsky, 2003). Bu sonuçlardan farklı olarak Zoroğlu ve diğerleri (2001) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada kız ve erkek ergenlerin kendilerine zarar verme oranlarının neredeyse aynı olduğu görülmüştür.

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanterinin alt boyutlarının sınıf düzeyi göre durumuna bakıldığında sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği görülmektedir. Benzer şekilde Tohumcu (2020) çalışmasında, kendine zarar verme davranışının ergenlerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya

çıkarmıştır. Ancak, Demez'in (2016) araştırmasında, 11. sınıf öğrencilerinin kendine zarar verme puanlarının, 9. ve 10. sınıfta öğrenim gören ergenlere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise, ergenlerin kendilerine zarar verme davranışlarının sınıf düzeyine göre değişiklik göstermemesinin nedenlerinden birinin, literatürde sıkça vurgulandığı gibi, bu davranışın genellikle ergenlik döneminde başlaması ve bu dönemde yoğun bir şekilde görülmesinin mümkün olduğu öngörülmektedir (Doyle ve diğerleri, 2017; Gillen ve diğerleri, 2017; Klonsky, 2011; Muehlenkamp ve diğerleri, 2009; Oktan, 2014; Saçarçelik ve diğerleri, 2013).

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanterinin alt boyutları incelendiğinde, lise türleri arasında kendine zarar verme davranışlarının farklı boyutlarında belirgin farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Lise türlerine göre yapılan analiz, Meslek Lisesi öğrencilerinin affektif düzenleme, sıkıntıyı etiketleme, çözülmeyi önleme ve kendiyle ilgilenme gibi duygusal düzenleme süreçlerinde diğer okul türlerine göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Özellikle Fen Lisesi öğrencileri, duygusal düzenleme ve sıkıntıyı etiketleme gibi boyutlarda daha düşük puanlar almış olup, bu durum onların bu davranışları daha az belirgin ya da daha az yoğun bir şekilde deneyimlediklerini düşündürmektedir. Meslek Lisesi öğrencileri, "Öz Yıkım Önleme," "Kişiler Arası Etkileşim," "İntikam Alma," "Heyecan Arama," "Akranlarla Bağ Kurma," "Dayanıklılık" ve "Özerklik" gibi alt boyutlarda en yüksek puanları alırken, diğer lise türleri (Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Spor Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi) daha düşük sıralamalar elde etmiştir. Bu sonuçlar, lise türlerinin öğrencilerin psikolojik ve sosyal davranışlarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, lise türleri arasında öğrencilerin duygusal ve sosyal becerilerinde önemli farklılıklar bulunmakta olup, her okul türüne özgü eğitimsel ve psikolojik destek gereksinimlerinin dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi: "KZVD yöntemleri, sıklığı ve KZVD sonlandırma isteği lise türlerine göre farklılık göstermekte midir?" sorusudur. Bu alt problem doğrultusunda;

Araştırmamızda, lise türlerine göre öğrencilerin kendine zarar verme davranışlarında belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle "yaranın iyileşmesine engel olma" (%54,00-%83,05) ve "kendini sert bir yere çarpma/vurma" (%51,43-%65,22)

gibi davranışlar, lise türleri arasında en yüksek oranlarda görülmüştür. Meslek Lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin, Spor Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerine kıyasla daha sık kendine zarar verme davranışı sergilediği belirlenmiştir. Meslek Lisesi öğrencileri, özellikle tırnaklama ve kendini sert bir yere çarpma/vurma gibi davranışlarda daha yüksek oranlara sahipken, Anadolu Lisesi öğrencileri arasında da benzer davranışlar öne çıkmıştır. Spor Lisesi öğrencilerinin genel olarak kendine zarar verme davranışlarında daha düşük oranlara sahip olduğu, ancak ısırma gibi bazı spesifik davranışların daha sık görüldüğü tespit edilmiştir. Fen Lisesi öğrencilerinde ise yaranın iyileşmesine engel olma ve kendine iğne batırma gibi daha ciddi davranışların öne çıktığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, önceki çalışmalarla uyumlu görünmektedir. Örneğin, Değerli (2015) çalışmasında, bireylerin %78.2'sinin "yaranın iyileşmesine engel olma", %34'ünün "cilde harf/yazı/şekil kazıma" ve %26.1'inin "ısırma" davranışı sergilediği belirtilmiştir. Çamuroğlu (2014) da yaranın iyileşmesine engel olma davranışının en yaygın olduğunu, bunu kendini sert bir yere çarpma veya vurmanın takip ettiğini vurgulamıştır. Ayrıca, yurtdışında yapılan bir meta-analiz çalışmasında (2009-2015 yılları arasında 41 ülkede), kesme davranışının %45 oranıyla en yaygın yöntem olduğu, bunu yara iyileşmesine engel olma (%33), kendini sert bir yere çarpma (%31) ve ısırma (%29) gibi yöntemlerin takip ettiği bildirilmiştir. İzmir’de yapılan bir araştırmada ise, en sık görülen davranışlar kendini sert bir yere çarpma (%50,9), yara iyileşmesine engel olma (%46,9) ve kesme (%44) olarak tespit edilmiştir (Eyüboğlu, 2013). Kowalski ve Limber ise (2013), akademik stresin kendine zarar verme davranışlarının tetiklenmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir. Sonuç olarak, çalışmamız lise türlerinin, öğrencilerin kendine zarar verme davranışlarının tür ve sıklığını etkileyebileceğini ve bu durumun okul türüne özgü faktörlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Lise türlerine göre kendine zarar verme davranışı sırasında fiziksel acı hissetme ve kendine zarar verme davranışı sırasında yalnız ya da başkalarıyla birlikte olma durumuna yönelik bulgulara göre, farklı lise türleri arasında önemli farklar gözlemlenmiş olup, öğrencilerin bu tür davranışlarla başa çıkma yöntemlerinin okul türüne göre değişebileceği ve öğrencilerin sosyal çevrelerinin, yalnızlık hissi ve acı ile başa çıkma üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmalar, kendine zarar veren ergenlerin %20 ila %74'ünün bu eylemler sırasında acı hissetmediğini ortaya koymaktadır (Kabukçu, 2011; Başay ve ark., 2017; Çimen ve ark., 2017). Güngördü'nün (2021) çalışmasında ise

katılımcıların %38'inin hiç acı hissetmediği, %46'sının ise ara sıra acı hissettiği belirlenmiştir. Ayrıca, Stanley ve arkadaşlarının (2010) araştırması, kendine zarar verme sırasında endojen opioidlerin salınımının acı hissini azalttığını ve zamanla ağrı algısının zayıfladığına işaret etmektedir.

Katılımcıların kendine zarar verme davranışını sonlandırma isteği incelendiğinde, %59,26'sının bu isteği belirttiği, %40,74'ünün ise bu isteği ifade etmediği görülmüştür. Ülkemizde yapılan bir çalışmada %75,6'sı KZVD'yi bırakmak istediğini belirtmiştir (Başay ve ark. 2017). Güngördü (2022) ise çalışmasında, katılımcıların %74'ü KZVD'yi bırakmak istediğini bildirmiş ve kız öğrencilerde bu oran, erkek öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Öneriler

Gelecek Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Öz-şefkat, akran zorbalığı ve kendine zarar verme davranışlarının uzun vadeli etkilerini anlamak için uzunlamasına çalışmalar yapılmalıdır. Bu araştırmalar, bu üç değişkenin birey üzerindeki etkilerini zaman içerisinde daha net bir şekilde ortaya koyabilir. Örneğin, lise döneminde zorbalığa maruz kalan bireylerin yetişkinlikte öz-şefkat düzeylerinin nasıl şekillendiği incelenebilir.
2. Öz-şefkat ve zorbalık dinamiklerinin kültürel farklılıklar ışığında incelenmesi gereklidir. Batı kültürlerinde yapılan çalışmalar, bireysellik vurgusuyla sonuçlar üretebilirken, toplulukçu kültürlerde farklı sonuçlar elde edilebilir. Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde öz-şefkatin sosyal dayanışma üzerindeki etkisi araştırılabilir.
3. Cinsiyetin öz-şefkat ve zorbalık üzerindeki etkileri çelişkili sonuçlar içermektedir. Bu nedenle, farklı yaş gruplarındaki erkek ve kadın bireylerin bu konudaki eğilimleri daha detaylı araştırılmalıdır. Örneğin, ergenlik döneminde kızlarda zorbalık mağduriyetinin öz-şefkat üzerindeki etkisi ile erkeklerdeki etkisi karşılaştırılabilir.
4. Öz-şefkat temelli müdahale programlarının zorbalık mağduru bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisini inceleyen deneysel araştırmalar

yapılmalıdır. Örneğin, bir grup öğrencide öz-şefkat eğitimi verilerek zorbalığa yönelik tepkilerinin nasıl değiştiği değerlendirilebilir.

5. Teknolojik gelişmelerle birlikte artan siber zorbalık, öz-şefkatin bu tür zorbalık üzerindeki etkilerini araştırmak için önemli bir alan sunmaktadır. Bu konuda yapılacak çalışmalar, dijital platformlarda zorbalığı önlemeye yönelik yeni stratejiler geliştirilmesini sağlayabilir.

Öğretmenlere Yönelik Öneriler

1. Öğretmenlere öz-şefkat, duygusal dayanıklılık ve zorbalıkla başa çıkma stratejileri konusunda eğitim verilerek, öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamaları ve destek sağlamaları hedeflenmelidir.
2. Öğrencilere yönelik sosyal ve duygusal beceri geliştirme çalışmaları düzenlenerek, zorbalığa karşı dirençli olmaları sağlanabilir.
3. Sınıf içerisinde olumlu bir atmosfer yaratmak için grup etkinlikleri, iş birliği odaklı projeler ve tartışma ortamları sağlanmalıdır. Bu sayede öğrenciler arasındaki empati gelişimi desteklenerek zorbalık davranışları azaltılabilir.
4. Öğrencilerin zorbalık davranışlarını erken dönemde tespit etmek ve bu davranışları olumluya yönlendirmek için davranış yönetimi becerileri geliştirilmelidir. Öğretmenler, öz-şefkatli müdahale yöntemlerini öğrenerek bu süreçte etkili olabilir.
5. Öğrencilere öz-şefkati öğreten hikayeler, oyunlar ve projeler müfredatın bir parçası haline getirilebilir. Örneğin, Türkçe dersinde öz-şefkat temalı metinler okutulabilir.
6. Zorbalığa maruz kalan öğrenciler için öğretmenler aracılığıyla güvenli bir danışma ağı oluşturulmalıdır. Bu ağı, rehberlik servisleriyle iş birliği içerisinde çalışabilir.

Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler

1. Zorbalık mağduru bireylerin aileleriyle çalışarak aile dinamiklerini iyileştiren terapi yöntemleri uygulanabilir. Öz-şefkat ve empati geliştirme teknikleri, aile içerisindeki destek sistemlerini güçlendirebilir.

2. Zorbalık mağduru veya saldırgan olan bireylerin yaşadığı ani kriz durumlarında etkili bir şekilde müdahale edebilmek için uzmanlara yönelik eğitim programları düzenlenmelidir.
3. Ruh sağlığı uzmanları, okullarda düzenli olarak öğrencilerle grup çalışmaları yaparak öz-şefkat, empati ve problem çözme becerilerini geliştiren etkinlikler yürütebilir.
4. Zorbalık mağdurları ve faillerinin ihtiyaçlarına göre farklılaştırılmış terapi yaklaşımları geliştirilmelidir. Örneğin, fiziksel zorbalık mağdurları için travma odaklı terapi; ilişkisel zorbalık mağdurları için öz-değer geliştirme çalışmaları uygulanabilir.
5. Zorbalık mağduru bireyler için akran destek grupları oluşturularak, mağdurların duygusal dayanıklılıklarını artırmalarına destek olunabilir.
6. Kendine zarar verme davranışını azaltacak bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.
7. Ailelere, çocuklarının zorbalık ve kendine zarar verme davranışlarıyla baş etmelerine yönelik danışmanlık sağlanabilir.
8. Öğrencilere yönelik psikolojik destek hizmetleri artırılmalı ve özellikle duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik bireysel veya grup danışmanlık hizmetleri sunulabilir.
9. Zorba-kurban grubuna yönelik önleyici müdahaleler geliştirilip, bu bireyler özel programlarla desteklenebilir.

Ailere Öneriler

1. Ailelere zorbalığın ve kendine zarar verme davranışlarının belirtileri hakkında eğitim verilmelidir. Aileler, çocuklarının bu tür durumlarla karşılaştığını fark ettiklerinde nasıl davranmaları gerektiği konusunda bilgilendirilmelidir.
2. Ebeveynler, çocuklarına karşı empati ve öz-şefkatli bir tutum sergileyerek model olmalıdır. Çocuklarının hatalarını eleştirmek yerine, onları destekleyen bir iletişim tarzı benimsemelidir.

3. Aileler, çocuklarının dijital platformlardaki davranışlarını kontrol etmeli ve siber zorbalığa maruz kalmamaları için gerekli önlemleri almalıdır. Ekran süresi sınırlamaları, bu konuda etkili bir başlangıç olabilir.
4. Aile içinde düzenli olarak duygu paylaşımına dayalı toplantılar yapılabilir. Bu toplantılar, çocukların zorbalık veya kendine zarar verme eğilimlerini dile getirebileceği güvenli bir alan oluşturabilir.
5. Aileler, çocuklarının zorbalıkla ilgili yaşadığı sorunları paylaşmasını teşvik etmeli ve gerektiğinde profesyonel yardım alma konusunda cesaretlendirmelidir.

Okullar İçin Öneriler

1. Öz-şefkat geliştirme programlarının okullarda yaygınlaştırılması, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak ve kendine zarar verme davranışlarını önlemek için etkili bir strateji olabilir.
2. Meslek lisesi öğrencilerine yönelik öz-şefkat eğitimlerinin artırılması, onların duygusal iyilik hallerini iyileştirmek açısından öncelikli bir adım olmalıdır.
3. Lise türlerine göre özelleştirilmiş psikolojik destek programları geliştirilerek, öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun çözümler sunulmalıdır.
4. Zorbalık davranışlarını erken fark edebilmek için düzenli taramalar yapılmalı ve müdahale edilmelidir.
5. Ailelerin, çocuklarının duygusal gelişimlerini desteklemesi ve zorbalıkla mücadele konusunda bilinçlendirilmesi amacıyla seminer ve atölye çalışmaları düzenlenmelidir.
6. Okullarda uygulanan öz-şefkat programlarının ve zorbalıkla mücadele stratejilerinin etkileri düzenli olarak izlenmeli ve değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, T. (2017). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı ile okula karşı tutum*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Adalar-Çelenk, T. ve Yıldızlar, O. (2019). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığı ve mağduriyetinin incelenmesi*. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 1(2), 24-31. <https://doi.org/10.33308/2687248X.201912150>
- Adler, P. A. ve Adler, P. (2011). *The tender cut: Inside the hidden world of self-injury*. New York University Press.
- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Medical Journal*, 45(3), 255-264. <https://doi.org/10.5798/dicletip.457235>
- Akdemir D, Zeki A, Ünal DY, Kara M, Çetin F, 14. *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde psikiyatrik belirtiler, kimlik karmaşası ve benlik saygısı*. 2013:69-76.
- Akpınar, Ş. (2023). *Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergenlerde Aleksitimi Ve Duygu Tanıma Becerilerinin İntihar Olasılığı İle İlişkisi*. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi. Uzmanlık Tezi
- Aksoy, A. ve Ögel, K. (2005). *Sokakta yaşayan çocuklarda kendine zarar verme davranışı ve madde kullanımı*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6, 163-169.
- Aktaş, E.(2024). *Romantik İlişkilerde Öz-Şefkat Korkusu Ve İlişkisel İyilik Hali: Öz-Şefkat Ve Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Aracı Rolü*. İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji A.B.D..Yüksek Lisans Tezi.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). *A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology*. Personality and Individual Differences, 19(3), 293-299. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00086-L](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00086-L)
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). *Self Compassion, stress, and coping*. Social and Personality Psychology Compass, 4(2), 107-118.
- Altun-Kobul, F., Karahan, D., Yavrutürk, A. R. ve Köse, N. (2022). *Lise öğretmenlerinin ve 106 öğrencilerinin zorbalık algılarının incelenmesi*. Mavi Atlas, 10(1), 151-181.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Anılğan, H. (2022). *Ergenlerin öz-şefkat, sosyal bağlılık ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arıcak, O. T. (2009), Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students, Eurasian Journal of Educational Research, 34, 167-184
- Arslan, Y., Yılmaz, F., & Kaya, S. (2011). *İstanbul'da Lise Öğrencilerinde Zorbalık Sıklığı*. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(1), 45-57.
- Asano, K., & Shimizu, E. (2018). A case report of compassion focused therapy (CFT) for a Japanese patient with recurrent depressive disorder: The importance of layered

- processes in CFT. *Case Reports in Psychiatry*, 2018, Article 4165434. <https://doi.org/10.1155/2018/4165434>
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2014). *Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz Duyarlık*. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505.
- Aşık, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Yeterlik Düzeylerinin Öz Anlayış ve Ebeveyn Kabul-Reddine İlişkin Algıları Çerçevesinde İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye.
- Atalay, A. (2010). *Akran zorbalığı gösterme ve akran zorbalığına maruz kalmanın cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, anne-baba tutumları, arkadaş ilişkileri ve benlik saygısı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi Sos. Bil. Enst. Diyarbakır.
- Ayas, T. ve Pişkin, M. (2011). *Lise öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü bakımından incelenmesi*. *İlköğretim Online*, 10(2), 550-568. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8592/106821>
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *The Relationship Between Mindfulness and Resilience Among Adolescents; Mediating Role of Self-Compassion and Difficulties in Emotion Regulation*. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Aydın, A. S. (2003). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Roller Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Babiker, G. ve Arnold, L. (2001). *The language of injury: Comprehending self mutilation*. British Psychological Society.
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). *Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması*. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1 – 15.
- Baer RA (2003) *Mindfulness Training As A Clinical Intervention: A Conceptual And Empirical Review*. *Clinical psychology: Science and practice*, 10: 125-143.
- Baker, Ö.E. & F. Kavşut. (2007). *Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 31-42.
- Baldry AC, Farrington DP.(2000). *Bullies And Delinquents: Personal Characteristics And Parental Styles*. *Journal of community & applied social psychology*, 10(1): 17-31
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. Yirminci Basım
- Barad, J. A. (2007). *The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama*. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29
- Barker ED, Arseneault L, Brendgen M, Fontaine N, Maughan B.(2008). *Ergenlikte Zorbalık Ve Kurbanlaşmanın Ortak Gelişimi: Suç İşleme Ve Kendine Zarar Verme İle İlişkileri*. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 47(9):1030–8.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). *Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions*. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

- Bedel, A., & Güler, G. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinde Zorbalığı Ve Saldırganlığı Açıklamada Başa Çıkma Stratejilerinin Rolü*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 19(73), 105-121. <https://doi.org/10.17755/esosder.447474>,
- Beran, T., & Li, Q. (2005). Cyber-Harassment: A Study of New Method for an Old Behavior. *Journal of Educational Computing Research*, 32, 265-277. <https://doi.org/10.2190/8YQM-B04H-PG4D-BLLH>
- Bildik, T., Somer, O., Kabukçu Başay, B., Başay, Ö. ve Özbaran, B. (2012). *Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'nin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması*. Türk Psikiyatri Dergisi, 24(1), 49-57, <http://turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/7h4a8f.pdf>
- Bježančević M, Groznica Hrzić I, Dodig-Ćurković KJPD. *Self-injury in adolescents: a five-year study of characteristics and trends*. 2019;31(4):413-20.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). *The Influence Of Self-Compassion On Emotional Wellbeing Among Early And Older Adolescent Males And Females*. The Journal of Positive Psychology, 10(3), 219-230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response To A Mindful Self-Compassion Intervention In Teens: A Within-Person Association Of Mindfulness, Self-Compassion, And Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bluth, K., Roberson, P.N., Gaylord, S.A., Faurot, K.R., (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress?, *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1098-1109
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2014). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89–98. doi: 10.1007/s10879-014-9286-8
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Boulton, M. J., & Underwood, K. (1992). Bully/victim problems among middle school children. *British Journal of Educational Psychology*, 62(1), 73–87. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1992.tb01000.x>
- Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York, NY: Bantam.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58–64. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.07.015>
- Bresin, K. ve Schoenleber, M. (2015). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.009>
- Bridge B.(2010). *Zorbalık-Mobbing Bilinmeyen Çeşitleri ve Çözümleri*, 2. Baskı. İstanbul, Beyaz Yayınları. 40.

- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609–620. <https://doi.org/10.1037/h0080369>
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. *Harvard university press*.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., & Childs, S. (2012). Self-Compassion amongst Clients with Problematic Alcohol Use. *Mindfulness*, 3, 308-317. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0106-5>
- Brunner, R., Parzer, P., Haffner, J., et al. (2007). Prevalence and psychological correlates of occasional and repetitive deliberate self-harm in adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(7), 641–649. <https://doi.org/10.1001/archpedi.161.7.641>
- Brunstein Klomek A, Marrocco F, Kleinman M, Schonfeld IS, Gould MS. (2007). Ergenlerde zorbalık, depresyon ve intihar eğilimi. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2007;46(1):40–9.
- Bulgan, R. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat Düzeyleri İle Siber-Zorba Ve Siber-Mağdur Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Biruni Üniversitesi.
- Burnukara, P. (2009). *İlk Ve Orta Ergenlikte Geleneksel Ve Siber Akran Zorbalığına İlişkin Betimsel Bir İnceleme*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- By Greenwald, Anthony G., Poehlman, T. Andrew, Uhlmann, Eric Luis, Banaji, Mahzarin R. (2009). *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 97(1), Jul, 17-41
- Carlisle, N., & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long-term effects? *Traumatology*, 13(1), 16–26. <https://doi.org/10.1177/1534765607299911>
- Cerutti R, Manca M, Presaghi F, Gratz KLJJoA. Prevalence and clinical correlates of deliberate self-harm among a community sample of Italian adolescents. 2011;34(2):337-47.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L. ve Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Chwyl, C., Chen, P., ve Zaki, J. (2021). Beliefs About Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(9), 1327-1342.
- Cleare, S., Gumley, A. ve O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5), 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Coloroso, B. (2003) *The Bully, the Bullied, and the Bystander*. Harper Collins, New York.
- Cornell, D., Shukla, K., & Konold, T. R. (2015). Peer Victimization and Authoritative School Climate: A Multilevel Approach. *Journal of Educational Psychology*. 107(4). Doi: 10.1037/edu0000038
- Craig W, Harel-Fisch Y, Fogel-Grinvald H, Dostaler S, Hetland J, Simons-Morton B, ve ark. A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International journal of public health*. 2009;54(2):216-24.

- Craig, W.M., Pepler, D.J., & Atlas, R. (2000). Observations of bullying in the playground and in the classroom. *School Psychology International*, 21(1), 22- 36. <https://doi.org/10.1177/0143034300211002>.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74>
- Çabuk Uçar, F. 2021. *Yaşamın İlk Yıllarında Akran Şiddeti (Zorbalığı) Feyza Uçar Çabuk. Yaşamın İlk Yıllarında Akran Şiddeti (Zorbalığı)*. Ed, Asuman Seda SARACALOĞLU, Ayhan AYTAÇ, Giray Saynur DERMAN, Mustafa TALAS. Ali Serdar YÜCEL.(Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları): 42
- Çalık T, Özbay Y, Özer A, Kurt T, Kandemir M. İlköğretim okulu öğrencilerinin zorbalık statülerinin okul iklimi, prososyal davranışlar, temel ihtiyaçlar ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 2009, 15(4): 555-576.
- Çamuroğlu, M.İ. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı Ve İntihar Olasılığının, Çocukluk Örselenmeleri Ve Saldırganlıkla İlişkisi*. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü. Doktora Tezi.
- Çelen Ç.(2020). Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Ergenlerde Akran Zorbalığı ile Siber Zorbalık ve Öfke İfade Tarzlarının İlişkisi. 1-11.
- Çelenk TEA, Yıldızlar OJ. Lise öğrencilerinde akran zorbalığı ve mağduriyetinin incelenmesi. 2019;1(2):24-31.
- Çelik, R., & Aksoy, B. (2017). Akran zorbalığında okul türünün etkisi: Nitel bir inceleme. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(4), 223-240.
- Çimen, İ.D., Coşkun, A., & Etiler, N. (2017). Non-suicidal self-injury behaviors` features and relationship with adolescents` daily life activities and mental status. *The Turkish journal of pediatrics*, 59 2, 113-121 .
- Dahlberg LL, Krug EG: Violence: A Global Public Health Problem. In WorldReport on Violence and Health. Edited by Krug EG, Dahlberg LL, Mercy JA,Zwi AB, Lozano R. Geneva: World Health Organization; 2002:1-21.
- Değerli, F.İ. (2015). *Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Risk Alma Davranışı Ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Demez, M. (2016). *Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışı İle Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Demirden, A. & Sarıkoç, G. (2023). Ruhsal Hastalığı Nedeniyle Ayaktan İzlenen Hastaların Öz Şefkat Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 60-72
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9. <https://doi.org/f6pn>
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.

- Devrim, B. (2020). *Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz-şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Dilmaç, B., Deniz, M., Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Diñer, Ç., & Uysal, H. (2012). Okul Öncesi Dönemde Akran Zorbalığı. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(4), 468-483
- Doğan-Çevirgen, B. (2018). *Geleneksel Akran Zorbalığı, Sanal Zorbalık Ve Ebeveyn İzlemesinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi.
- Doyle, L., Sheridan, A. and Treacy, M. P. (2017). Motivations for adolescent self-harm and the implications for mental health nurses. *Journal of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 24(2-3), 134-142.
- Duman Tanrıverdi Ö. (2017). *Ordu İli Akkuş İlçesinde Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek İle Akran Zorbalığına Maruz Kalma Durumlarının İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Trabzon: Avrasya Üniversitesi.
- Duru Kışlalı, Y. (2022) *Zorbalık Mağduriyetinin Yordayıcıları Olarak Öz-Şefkat, Çocukluk Deneyimleri Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Bir Karma Yöntem Araştırması*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık. Yüksek Lisans Tezi
- Erdur-Baker, Ö., & Kavşut, F. (2007). A new face of peer bullying: Cyber bullying. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 31-42.
- Eroğlu, K., & Yıldırım, F. (2019). Türkiye’de ergenlerde zorbalık yaygınlığı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(2), 56-67.
- Eroğlu, Y. (2011). *Koşullu Öz-Değer, Riskli İnternet Davranışları Ve Siber Zorbalık / Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi,
- Erol, Y. (2021). *Çocukluk Çağı Travması Ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü, Stres Toleransı, Öz-Şefkat Ve Öztiksinme Aracı Rollerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniveristesi.
- Espelage, D. L. & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we need to go? *School Psychology Review*, 32, 365-383.
- Eşkisü, M. (2009). *Liseli Öğrencilerin Zorbalık Düzeyleri İle Aile İşlevleri Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. İstanbul Üniversitesi .
- Evans, E., Hawton, K., & Rodham, K. (2005). Suicidal phenomena and abuse in adolescents: A review of epidemiological studies. *Child Abuse & Neglect*, 29(1), 45–58. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.06.014>
- Eyüboğlu, D. (2013). *Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergenlerin ve Ailelerinin Psikososyal Özellikleri*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Uzmanlık Tezi.
- Favazza AR, Conterio K.(1989). Female habitual self-mutilators. *Acta Psychiatr Scand*.79(3):283-9.

- Favazza, A.R. (1996) *Bodies under Siege: Self Mutilation and Body modification in culture and psychiatry* (2nd Edition). *John Hopkins University Press, Baltimore*.
- Fields, L. & Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937-976
- Fisher HL, Moffitt TE, Houts RM, Belsky DW, Arseneault L, Caspi A. Erken ergenlikte zorbalık mağduriyeti ve kendine zarar verme riski: uzunlamasına kohort çalışması. *BMJ Br Med J*. 2012;344:e2683.
- Genç, G., & Aksu, M., (2010). Genel Lise Öğrencilerinin Zorba Kurban Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* , vol.30, no.2, 413-448.
- Gençtanırım, D., & Tay, B. (2015). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İhtiyaçları. *İlköğretim Online*, 14(2), 647-656. <https://doi.org/10.17051/io.2015.73974>
- Geng, J., & Lei, L. (2021). Relationship between stressful life events and cyberbullying perpetration: Roles of fatalism and self-compassion. *Child Abuse & Neglect*, 120, 105176.
- George, D. and Mallery, P. (2010) *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update*. 10th Edition, Pearson, Boston.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. P. Gilbert (Yay. haz.). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy içinde* (s. 9–74). Routledge
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gillen, A. M., Kirby, K., McBride, O., McGlinchey, E. and Rushe, T. (2017). Comparing self-harm (sh) thoughts and behaviours among a community sample of younger and older adolescents in northern ireland. Retrieved March 27, 2018 from <https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1080/13575279.2017.1358152>
- Gillies D, Christou MA, Dixon AC, Featherston OJ, Rapti I, Garcia-Anguita A, ve ark. Prevalence and characteristics of self-harm in adolescents: meta-analyses of community-based studies 1990–2015. 2018;57(10):733-41.
- Golden, Shelley D., ve ark.. Upending the social ecological model to guide health promotion efforts toward policy and environmental change. *Health Education & Behavior*. 42.1_suppl, 2015; 8S-14S.
- Graham, S. (2016). Victims Of Bullying. The College Of Education And Human Ecology, The Ohio State University, 55(2), 134-146. doi:10.1080/00405841.2016.1148988.
- Greenberg, L. S., Korman, L. M., & Paivio, S. C. (2001). Emotion in humanistic psychoNyanaponika Therapy. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychoNyanaponika Therapies: Handbook of research and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Güngördü, E. (2021). *Kendine Zarar Verme Davranışı Bulunan Ergenlerde Akran Zorbalığı Ve Ruhsal Tanıların Değerlendirilmesi*. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Şanlıurfa.

- Gürhan, N. (2017). Her Yönü ile akran zorbalığı. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Hemşireliği*, 3(2), 171–181. Hamurcu, S. (2020). İlkokul öğrencilerinde akran zorbalığı: Ankara Pursaklar örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5540–5564. doi: 10.26466/opus.758653
- Gürsoy EC. (2010). *Ergenlerde Sosyo-demografik Özelliklere ve Algılanan Sosyal Destek ile Akran Zorbalığına Maruz Kalmanın İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Güvenir T.(2010). *Okulda Akran İstismarı*, Ankara, Kök Yayıncılık.
- Hagedorn W, Counseling O. (2009). The call for a new Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders diagnosis: *Addictive disorders*. 29(2):110-27.
- Hankin, B. L. ve Abela, J. R. (2011). Nonsuicidal self-injury in adolescence: Prospective rates and risk factors in a 2-year longitudinal study. *Psychiatry Research*, 186, 65–70.
- Harter, S., ve Marold, D., (1994). Psychosocial risk factors contributing to adolescent suicidal ideation. G. G. Noam ve S. Borst (Eds.), *Children, youth, and suicide: Developmental perspectives* (ss. 71–91). San Francisco: Jossey-Bass.
- Hasking, P. ve Boyes, M. (2018). Cutting words: A commentary on language and stigma in the context of nonsuicidal self-injury. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(11), 829-833.
- Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P. M. ve Rees, C. S. (2018). Common pathways to NSSI and suicide ideation: The roles of rumination and selfcompassion. *Archives of Suicide Research*, 23(2), 247-260. <https://doi.org/gd8cj>
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D. ve Rose, A. (2016). A cognitive-emotional model of NSSI: Using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1543-1556. <https://doi.org/gdcg55>
- Hawker, D.S.J. and Boulton, M.J. (2000) Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-Analytic Review of Cross-Sectional Studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41, 441-455. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.0062>
- Hawton, K., Saunders, K. E. ve O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373-2382
- Hay C, Meldrum R. Zorbalık mağduriyeti ve ergenlik döneminde kendine zarar verme: Genel gerilim teorisinden hipotezleri test etme. *J Youth Adolesc*. 2010;39(5):446–59.
- Haynie, D. L., Nansel, T., Eitel, P., Crump, A. D., Saylor, K., Yu, K., & Simons-Morton, B. (2001). Bullies, victims, and bully/victims: Distinct groups of at-risk youth. *The Journal of Early Adolescence*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/0272431601021001002>
- Hazler, R. J. (1996). *Breaking the cycle of violence: Interventions for bullying and victimization*. Accelerated Development.
- Heriot-Maitland, C., McCarthy-Jones, S., Longden, E., & Gilbert, P. (2019). Compassion focused approaches to working with distressing voices. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00152>

- Hesapçioğlu, S., & Ercan, E. (2016). Siber ve Geleneksel Zorbalığın Psikiyatrik Etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 27(4), 377-386.
- Higgins, M. (2015). Teen self-injury. Abdo Publishing
- Hopson, L. M., & Lee, E. (2011). Mitigating the effect of family poverty on academic and behavioral outcomes: The role of school climate in middle and high school. *Children and Youth Services Review*, 33(11), 2221–2229. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.07.006>
- <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/mar03/vol60>
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: A perspective on the past and the future. *American Psychologist*, 70(4), 293-299.
- Izğır G.(2019) *Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığının Yaygınlığı*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- İdiğ Çamuroğlu, M. ve Gölge, Z. B. (2018). Non-suicidal self-injury among university students in Turkey: The effects of gender and childhood abuse. *Psychiatra Danubina*, 30(4), 410-420. <https://doi.org/10.24869/psyd.2018.410>
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 51 – 71.
- İkiz, E., & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 51-71.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720
- Jacobson CM, Gould M.(2007). The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents: A critical review of the literature. *Archives "of Suicide Research*.;11(2):129-147. doi:10.1080/13811110701247602
- Jiang, Y., You, J., Ren, Y., Sun, R., Liao, S., Zhu, J. ve Ma, N. (2017). Brief report: A preliminary comparison of self-compassion between adolescents with nonsuicidal self-injury thoughts and actions. *Journal of Adolescence*, 59, 124-128. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.019>
- Jiang, Y., You, J., Zheng, X. ve Lin, M. P. (2017). The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non suicidal selfinjury. *School Psychology Quarterly*, 32(2), 143-155. <https://doi.org/gcs46>
- Juvonen, J., Wang, Y., & Espinoza, G. (2011). Bullying experiences and compromised academic performance across middle school grades. *The Journal of Early Adolescence*, 31(1), 152-173.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabukçu-Başay, B. (2011). *Lise Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı: İşlevleri, Emosyonel Regülasyon Ve Ayrılma Bireyleşme*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ege Üniversitesi/Tıp Fakültesi, İzmir.Kahraman

- Kaiser, B., & Rasminsky, J. S. (2003). *Challenging behavior in young children: Understanding, preventing, and responding effectively*. Pearson.
- Karaköse, R. (2005). Ergenlerle Etkili İletişim. *Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Erişim adresi: EBSAD
- Karanikola MN, Lyberg A, Holm A-L, Severinsson E. The association between deliberate self-harm and school bullying victimization and the mediating effect of depressive symptoms and self-stigma: A systematic review. 2018;
- Kaş, A. N. (2021). *Şiddet Mağduriyetine Göre Kadınlarda Kişilik İnançlarının Öz-Şefkat Ve Başa Çıkma Tarzları Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Kaşıkcı, F. (2018). Ergenlerde Akran Zorbalığı İle Başa Çıkma Stratejileriyle Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kaukiainen, A., Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Tamminen, M., Vauras, M., Maki, H., et al. (2002) Learning Difficulties, Social Intelligence, and Self-Concept: Connections to Bully-Victim Problems. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43, 269-278. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00295>
- Kaya, F., & Kaya, G. (2020). Zorbalık davranışlarının okul türlerine göre farklılaşması. *Eğitim Psikolojisi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 55-72.
- Kelley RC, Thornton B, Daughtery R.(2005). Relationship between measures of leadership and school climate. *Education*, 126(1): 17-25.
- Kepenekçi, Y. K., & Çinkır, Ş. (2006). Lise Öğrencileri Arasında Zorbalık. *Eğitim ve Bilim*, 31(142), 33-46.
- Kerr, P. L., Muehlenkamp, J. J., & Turner, J. M. (2010). Nonsuicidal self-injury: a review of current research for family medicine and primary care physicians. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 23(2), 240-259.
- Kıcalı, Ö. Ü. (2015). *Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıçaslan, Z., Şahin, F., & Aydın, E. (2022). Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Ruh Sağlığı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41(2), 211-229.
- Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tıksınma İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation
- Klonsky ED, Olin TM, psychology c. Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: a latent class analysis. 2008;76(1):22-3.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239. <https://doi.org/dvs4cc>
- Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: Prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981-1986. <https://doi.org/10.1017/S0033291710002497>

- Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1501-1508. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1501>
- Koçak, L. ve Çelik, E. (2021). Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(4), 4360-4399. DOI: 10.26466/opus.906143.
- Korkmaz, E., & Arslan, Y. (2016). Akran zorbalığının okul türüne göre dağılımı. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 19(2), 45-59.
- Kowalski, R.M., & Limber, S.P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13-S20.
- Kurnaz, A. ve Kapçı, E. G. (2013b). An examination of peer aggression and victimization in relation to psycho-social variables. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 317-342. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001286
- Kurtoğlu, M., Başgül, Ş.S. (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *J Cogn Behav Psychother Res*, 10(1), 56-65. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>
- Kuzu, D. (2018). *Adölesan İdiopatik Skolyoz Hastalarında Ebeveyn Tutumlarının Yeme Tutumları Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkat, Depresyon Ve Beden İmgesi Bozukluğunun Aracılık Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Laufer, M. E. (1995). Depression and self-hatred. M Laufer (Ed.), *The suicidal adolescent*. (ss. 21–27). Madison, CT: International Universities Press.
- Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the "Whats" and "Whys" of Self-Harm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5), 447–457. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-7262-z>
- Leadbeater, B. J., Kupermine, G. P., Blatt, S. J., ve Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35, 1268-1282.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904
- Liu, Q. Q., Yang, X. J., Hu, Y. T., & Zhang, C. Y. (2020). Peer victimization, selfcompassion, gender and adolescent mobile phone addiction: unique and interactive effects. *Children and Youth Services Review*, 118, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105397>
- Loeber, R., & Hay, D. (1997). Key issues in the development of aggression and violence from childhood to early adulthood. *Annual review of Psychology*, 48(1), 371-410. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.371>
- Lofthouse, N., Muehlenkamp, J.J. & Adler, R. (2009). Nonsuicidal self-injury and cooccurrence. In M.K. Nixon & N.L. Heath (Eds.). *Self-injury in youth: The essential guide to assessment and intervention* (pp. 59-78). New York: Routledge.

- Lüleci, S.(2007). Kendini Yaralama Davranışı Olan Ergenlerin Psikiyatrik ve Sosyokültürel Özellikleri, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Madge, N., Hewitt, A., Hawton, K., Wilde, E. J. D., Corcoran, P., Fekete, S., ... ve Ystgaard, M. (2008). Deliberate Self-Harm within an International Community Sample of Young People: Comparative Findings from the Child & Adolescent Self-Harm in Europe (CASE) Study. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 49(6), 667-677, Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01879.x> ,
- McDougall, K. H. (2019). "Everybody's looking at me": correlates of narcissism and egocentrism in adolescence” (Yayınlanmamış doktora tezi). Washington State University, Washington
- McGee, E., Valentine, C., Schulte, M. T., Brown, S. A. (2011) Peer Victimization and Alcohol Involvement among Adolescents Self-Selecting into a School-Based Alcohol Intervention, *Journal of Child Adolescent Substance Abuse*, 10, 253-269.
- McMahon EM, Reulbach U, Corcoran P, Keeley HS, Perry U, Arensman E.(2010) Factors associated with deliberate self-harm among Irish adolescents. *Psychol Med* ; 40:1811-1819.
- Memeghani, S. S., Taşan, D. ve Saylan, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat, Hasbılık ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi*. Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi, 12(2), 220 – 244.
- Meraviglia MG, Becker H, Rosenbluth B, Sanchez E, Robertson T.(2003). The Expect Respect Project: Creating a positive elementary school climate. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(11): 1347-1360, doi: 10.1177/0886260503257457.
- Mishna F.(2012). Bullying: A guide to research, intervention, and prevention. *Oxford University Press*.
- Morkan Şahin, M., & Aral, N. (2023). Ergenlerin Akran Zorbalığı Algıları ile Öğretmenlerin Akran Zorbalığına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 11061122. <https://doi.org/10.33206/mjss.1159316>
- Motz, A. (2008). *Kadın şiddetinin psikolojisi: Bedene karşı suçlar* (2. baskı). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203930915>
- Muehlenkamp JJ, Gutierrez PMJS, Behavior L-T.(2004). An investigation of differences between self-injurious behavior and suicide attempts in a sample of adolescents. 34(1):12-23.
- Muehlenkamp, J. J., & Kerr, P. L. (2010). Body image and self-injurious behaviors. *Advances in Eating Disorders*, 1(2), 89-100.
- Muehlenkamp, J. J., ve ark. (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(10).
- Muehlenkamp, J. J., Williams, K. L., Gutierrez, P. M. and Claes, L. (2009). Rates of non-suicidal self-injury in high school students across five years. *Archives of Suicide Research*, 13(4), 317-329.
- Múzquiz, J., Pérez-García, A. M., & Bermúdez, J. (2023). Relationship between direct and relational bullying and emotional well-being among adolescents: The role of Self-compassion. *Current Psychology*, 42(18), 15874-15882.

- Mülazım, Ö.Ç. (2022). *Öz-Şefkat Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat Ve Kendini Affetme Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Bursa Uludağ Üniversitesi
- Mynard, H., & Joseph, S. (2000). Development of the Multidimensional Peer Victimization Scale. *Aggressive Behavior*, 26, 169-178.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan J. W., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among us youth: prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*, 285, 0942-1000. <https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2094>
- Nazik E, Arslan S. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Becerileri İle Öz Duyarlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. ;14(4):69-75.
- Neff, K. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. doi: gdcqh9
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D., & 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., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. doi: 10.1177/0022022108314544
- Neff, K. D., ve McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225 – 240.
- Neff, K. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. Doi:10.1080/15298860902979307
- Nguyen AJ, Bradshaw C, Townsend L, Bass J. Prevalence and Correlates of Bullying Victimization in Four Low-Resource Countries. *J Interpers Violence*. 2020;35(19-20):3767-90.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nock, M. K. (Ed.). (2009). Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment. *American Psychological Association*.

- Nock, M. K., Prinstein, M. J. ve Sterba, S. K. (2009). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: A real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 816-827. <https://doi.org/10.1037/a0016948>
- O'Connor RC, Rasmussen S, Miles J, Hawton K. Self-harm in adolescents: Self-report survey in schools in Scotland. *Br J Psychiatry*. 2009;194(1):68–72.
- Oktan, V. (2014). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının risk alma davranışı ve benlik saygısı açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 183-191.
- Oktan, V. (2016). Self-injurious behaviour in teenagers: Stress coping skills and control focus. *Social Sciences: A Fresh Start*, 27, 424-430.
- Olweus D., & Pellegrini A. D. (1996) .Bullying at school. *Aggressive behavior*, 22(2), 150-154.
- Olweus, D. (1993). *Bullying At School: What We Know and What We Can Do*. Malden. Ma:Blackwell Publishing, 40(6), 699-711. doi:10.1002/pits.10114.
- Olweus, D. (2003). A Profile of Bullying at School. *Educational Leaderships*, 60, 12-17.
- Ozden, E. (2021). *Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi İle İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksınme Ve Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi*.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ögel, K., Eke C., Taner S. ve Erol B. (2004). *İstanbul'da Öğrencilerde Riskli Davranışlar Araştırması* (Araştırma Raporu). İstanbul: Yeniden Yayıncılık.
- Özdemir, H., Arslan, T., & Erkan, N. (2021). Okul türüne göre zorbalık kurbanlığı: Meslek Lisesi örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 132-149.
- Özer, N. ve Şad, S. N. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalık, siber mağduriyet ve okul tükenmişliği. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(229), 393-417. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/milliegitim/issue/60215/637465>
- Özpeynirci, F., & Kırmızı, B. (2020). Öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(201), 15-29.
- Özpeynirci, R. & Kırmızı, C. (2020). Öz Şefkat Kavramı Ve Örgütsel Yansımaları, *BMIJ*, 8(3):2924-2952, doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>
- Öztürk, H. 2019. *Ortaöğretim Öğrencilerinin Akran Zorbalığı İlişkisinde Zorba veya Kurban Olma Durumlarını Etkileyen Faktörler ve Okul Sosyal Hizmeti*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Peker, A. (2014). Ergenlerin Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Davranışlarının Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(1), 18-32.
- Peker, A., & Yalçın, R. Ü. (2022). Mapping global research on cyber bullying in the context of cross-cultural collaborations: A bibliometric and network analysis. *Frontiers in Communication*, 7. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.768494>
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 533-551.

- Polat Külçü D. (2015). *Çocuklarda Akran Zorbalığı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Psychological Association: <https://dictionary.apa.org/>
- Rice, K. G., Herman, M. A. & Petersen, A. C. (1993). Coping with challenge in adolescence: A conceptual model and psycho-educational intervention. *Journal of Adolescence*, 16, 235-251.
- Rigby, K. (2003). Stop the bullying: A handbook for schools. *Aust Council for Ed Research*.
- Saçarçelik, G., Türkcan, A., Güveli, H. ve Yeşilbaş, D. (2013). Bir Ergen Ve Genç Erişkin İkinci Basamak Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Hastalarda Kasıtlı Kendine Zarar Verme Davranışı İle Çocukluk Çağı Travma Yaşantılarının Yaygınlığı Ve Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(3), 222-229.
- Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: Implications for intervention. *Journal of Adolescence*, 22(4), 453–459. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0239>
- Salmivalli, C., & Nieminen, E. (2002). Proactive and reactive aggression among school bullies, victims, and bully-victims. *Aggressive Behavior*, 28(1), 30–44. <https://doi.org/10.1002/ab.90004>
- Salmivalli, C., Karhunen, J., and Lagerspetz, K. M. (1996). How do the victims respond to bullying?. *Aggressive Behavior*, 22(2), 99-109.
- Saral K. (2013). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Eğitim-Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul
- Sarıgül, N. (2021). Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55(1), 79–88. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.79>
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press, New York.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sezer, Ö. (2009). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Smith, P. K., & Shu, S. (2000). What good schools can do about bullying: Findings from a survey in English schools after a decade of research and action. *Childhood*, 7(2), 193-212.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Stanley B, Sher L, Wilson S, Ekman R, Huang YY, Mann JJ. (2010). Non-suicidal self-injurious behavior, endogenous opioids and monoamine neurotransmitters. *J Affect Disord.* 124(1-2):134–40. doi: 10.1016/j.jad.2009.10.028.
- Sullivan, A. (2002). Bourdieu and Education: How Useful Is Bourdieu's Theory for Researchers? *The Netherlands' Journal of Social Sciences*, 38, 144-166.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological wellbeing among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Sutton, J., Smith, P. K., & Swettenham, J. (1999). Bullying and 'theory of mind': A critique of the 'social skills deficit' view of anti-social behaviour. *Social Development*, 8(1), 117–127. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00083>
- Suyemoto KL. The functions of self-mutilation. *Clin Psychol Rev.* 1998;18(5):531-54.
- Sümer, A.S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal selfinjury in nonclinical samples: Systematic review, metaanalysis and metaregression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. doi:10.1111/sltb.12070.
- Swearer S. M., Wang C., Berry, B., & Myers Z. R.(2014). Reducing bullying: Application of social cognitive theory. *Theory into practice*, 53(4), 271-277.
- Şahin, E., & Aydın, Z. (2019). Akran zorbalığında bireysel faktörlerin etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 7(3), 85-98.
- Şamlıoğlu, R. (2023). *Öz Şefkat Egzersizleri Temelli Psikoeğitim Programının Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi
- Şirvanlı-Özen, D. (2006). Ergenlerde akran zorbalığına maruz kalmanın yaş, çocuk yetiştirme stilleri ve benlik imgesi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 77-98.
- Talu, E. ve Gümüş, G. (2022). Türkiye'de Akran Zorbalığının Ergenler Arasında Yaygınlığının İncelenmesi: Bir Meta Analiz Çalışması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1673-1682. <https://doi.org/10.24315/tred.1030602>
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A. ve MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887–898. Doi:10.1016/j.chiabu.2011.07.003
- Taş, F., ve ark. (2022). Kendine zarar verme davranışı ve zorbalık arasındaki ilişki: Türkiye örneği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(4), 214-227.
- Tekden, M. (2018). *Kendine Zarar Verici Davranışı Olan Ergenlerde Duygu Tanıma ve Ailelerinde Depresif ve Aleksitimik Özellikler*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Psikiyatri Kliniği. Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Timson, D., Priest, H. ve Clark-Carter, D. (2012). Adolescents who self-harm: Professional staff knowledge, attitudes and training needs. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1307- 1314.

- Tohumcu, G. (2020). *Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Kişilerde Sorun Çözme Becerisinin Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi ,Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Trabzon
- Toprak, S., Çetin, İ., Güven, T., Can, G. ve Demircan, Ç. (2011). Self-harm, suicidal ideation and suicide attempts among college students. *Psychiatry Research*, 187(1-2), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.09.009>
- Tørmoen AJ, Myhre M, Walby FA, Grøholt B, Rossow I. (2020). Change In Prevalence Of Self-Harm From 2002 To 2018 Among Norwegian Adolescents. *Eur J Pub Health*.30(4):688–92.
- Totan, T. ve Kabakçı, Ö. F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sosyal duygusal öğrenme becerilerinin zorbalığı yordama gücü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 575-600.
- Tuna, E. (2017). *Understanding non-suicidal self-injury: psychological and psychophysiological factors that distinguish self-injurers from non-injurers*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Tunca, G. ve Geleri, G. (2020). Okul türleri açısından ergenlerde siber zorbalık ve mağduriyet durumlarının araştırılması. *Social Sciences Research Journal*, 9 (1), 10-18.
- TÜİK (2022). *Çocuklarda Yaşam Koşulları Araştırması*. Türkiye İstatistik Kurumu Veri Portalı.
- Türk, E. (2022). Yaşamın Anlamının Öncülleri Olarak Öz-Şefkat Ve Ruminasyon: Lise Öğrencileri Üzerine İlişkisel Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Zaim Üniversitesi
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle Basaçıkma ve İyimserlik*. Eskisehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları
- Uludağlı, N. P., & Uçanok, Z. (2005). Akran Zorbalığı Gruplarında Yalnızlık ve Akademik Başarı İle Sosyometrik Statüye Göre Zorba/Kurban Davranış Türleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20 (56),78-92
- UNESCO (2020). Global status report on school violence and bullying: Ending violence in schools. Paris: UNESCO Publishing.
- UNICEF. (2022). *The State of the World's Children 2022: Bullying and Emotional Health*.
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.
- Ünal, G. (2021) .*Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları Ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde Öz-Şefkat Düzeyi Ve Kişilerarası Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

- Welsh, W. N., Stokes, R., & Greene, J. R. (2000). A macro-level model of school disorder. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 37(3), 243–283. <https://doi.org/10.1177/0022427800037003001>
- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in Middle School: Influences on Motivation and School Adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 195–203. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.195>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25(5), 543– 558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Whitlock, J. R., Heynen, A. J., Shuler, M. G., & Bear, M. F. (2006). Learning induces long-term potentiation in the hippocampus. *Science*, 313(5790), 1093–1097. <https://doi.org/10.1126/science.1128134>
- Whitlock, J. ve Rodham, K. (2013). Understanding nonsuicidal self-injury in youth. *School Psychology Forum: Research in Practice*, 7(4), 93-110.
- World Health Organization (WHO). (2023). Global Bullying Report.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9197-9>
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 88-101.
- Yaman E, Eroğlu Y, Peker, A.(2011). *Başa Çıkma Stratejileriyle Okul Zorbalığı ve Siber Zorbalık*, 1. Baskı, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness* 10, 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520
- Yavuzer, Y. (2011). Okullarda saldırganlık /şiddet: okul ve öğretmenle ilgili risk faktörleri ve önleme stratejileri. *Milli Eğitim Dergisi*.192, 43-61.
- Yetgin, G. (2022). *0-12 Yaş Arası Çocuklarda Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevinin Öz-Şefkat Ve Bağlanma Stilleri İle İlişkisi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldım, M. (2023). *Lise Öğrencilerinde Üst Biliş, Psikolojik Sağlamlık Ve Öz-Şefkat İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Uzmanlık tezi. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Denizli.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma Ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu
- Yılmaz, M. T. & Kesici, Ş. (2014). Anne Baba Tutumları ve Kardeş Sırasının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının Gelişimine Etkisi, *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6) s.131-157

- Yöndem, Z. D., and Totan, T. (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle başetme [Bullying and coping with stress in adolescents]. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(35), 28-37
- Yüksel, S., & Demirtaş, H. (2018). Lise öğrencilerinde akran zorbalığı kurbanlığı ve okul türüne göre farklılıklar. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(3), 112-125.
- Zăbavă, T. (2020). The Compassion Dimension in Bullying in High School Students. *Journal of Experiential Psychotherapy/Revista de PSIHOterapie Experientiala*, 23(3).
- Zastrow C, Ashman KK.(2014). *İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre*, Ankara, Nika Yayınevi.
- Zhang, H., Chi, P., Long, H., & Ren, X. (2019). Bullying victimization and depression among left-behind children in rural China: roles of self-compassion and hope. *Child Abuse & Neglect*, 96. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104072>
- Zhang, X., Li, Y., & Tan, W. (2021). The Role of Emotional Competence in Bullying. *Journal of Adolescence*, 58(3), 321-345.
- Ziegler, S., & Rosenstein-Manner, M. (1991). *Bullying at school: Toronto in an international context*. Research Services No. 196. Distributed by ERIC Clearinghouse.
- Zoroglu, Suleyman Salih, ve ark.(2003). "Suicide attempt and self-mutilation among Turkish high school students in relation with abuse, neglect and dissociation." *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.57.1. 119-126.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Tutkun, H., Savaş, H.A., Öztürk, M., Alyanak, B. ve Erocal Kora, M. (2003). "Suicide attempt and self-mutilation among Turkish high school students in relation with abuse, neglect and dissociation." *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57(1), 119-126. <https://doi.org/bfhk3z>

EKLER

EK-1.: Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzin Talebi



T.C.
BİTLİS VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-46623667-605.01-99026485
Konu : Araştırma Uygulama İzni

18.03.2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğünün 01.03.2024 tarih ve 342459 sayılı yazısı.
b) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21.01.2020 tarih ve 1563890 sayılı Araştırma Uygulama İzinleri
2020/2 Nolu Genelgesi.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı 227703004 numaralı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ümmügülüm TUNCEL, "Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı, Kendine Zarar Verme Davranışı ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü" konulu tez çalışmasının yapılabilmesi hususunda ilgi (a) yazı ekinde gönderilen belgeler Müdürlüğümüz bünyesinde oluşturulan inceleme komisyonu üyeleri tarafından incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda ilgi (b) genelge doğrultusunda planlanan uygulamanın denetimi okul ve kurum idaresinde olmak üzere, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, söz konusu anket çalışmasının Bitlis İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Resmi Ortaöğretim Kurumlarında okuyan öğrenciler üzerinde uygulanabilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR

Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Adres :

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ehys>

Bilgi için:

İletişim : 0302 222 22 22

Ek-2.: Valilik Oluru

Evşak Tarih ve Sayısı: 01.03.2024-342459

2.7



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-93368059-300-342459
Konu : Araştırma İzni (Ümmüğülsüm
TUNCEL).

01.03.2024

BİTLİS VALİLİĞİNE
(İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı 227703004 numaralı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Ümmüğülsüm TUNCEL, "Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı, Kendine Zarar Verme Davranışı ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü" konulu tez çalışması kapsamında Biriminizde uygulama yapmak istemektedir.

Bilgilerini ve söz konusu öğrencinin uygulamayı yapabilmesinin uygun görülüp görülmediğine ilişkin görüşünüzün Rektörlüğümüze bildirilmesi hususunda gereğini arz ederim.

1
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Araştırma İzni (Ümmüğülsüm TUNCEL) (14 Sayfa)

6160
İl Millî Eğitim Müd.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSN5B0JKPS

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalıncabağ, yerleşkesi Erzincan Sivas
karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon:444 8 024 - (0446) 226 66 66 Faks:0 446 226 26 60
e-Posta:ogrencisileri@erzincan.edu.tr Web:https://ebvu.edu.tr/tr/

Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/ebv-ebys

Bilgi için: Muzime KAYSER
Unvanı: Grup Sorumlusu



**EK- 3.: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik
Kurul Kararı**



**T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI**

Etik Kurul Toplantı Tarihi	29/02/2024
Protokol No	05/15
Araştırma Başlığı	Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı, Kendine Zarar Verme Davranışı Ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişki Ve Bu İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü
Araştırma Türü	Nitel- Tarama (tanımlayıcı) / İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Prof. Dr. Yener ÖZEN (Sorumlu araştırmacı) Ümmügülüm TUNCEL (Tez öğrencisi)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

**İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı**

EK- 4.:Tez Veri Giriş Formu

19.02.2024 12:50

Ulusal Tez Merkezi | Tez Form Yazdır
T.C.
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

[Ljava.lang.String;@57d775c

Referans No	10621352
Yazar Adı / Soyadı	ÜMMÜĞÜLSÜM TUNCEL
Orcid	
T.C.Kimlik No	
Telefon	
E-Posta	
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ZORBALIĞI, KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ
Tezin Tercümesi	THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER BULLYING, SELF-HARMING BEHAVIOR AND SELF-COMPASSION IN HIGH SCHOOL STUDENTS AND THE MEDIATORY ROLE OF SELF-COMPASSION IN THIS RELATIONSHIP
Konu	Eğitim ve Öğretim = Education and Training
Üniversite	Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yıl	2024
Sayfa	0
Tez Danışmanları	PROF. DR. YENER ÖZEN
Dizin Terimleri	
Önerilen Dizin Terimleri	

19.02.2024

İmza:.....

EK-5.: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu İzni

From: ümmügülsüm tunc
Sent: Friday, February 9, 2024 11:20 AM
To: [j](#)
Subject:

Merhaba Hocam,
Ben Ümmügülsüm TUNCEL, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde devam etmekte olan yüksek lisansımın tez dönemine geçmiş bulunmaktayım. Prof. Dr. Yener ÖZEN'in danışmanlığında "LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ZORBALIĞI, KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE ÖZ-ŞEFKAT ARAŞINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATIN ARACI ROLÜ" konulu çalışmamda tarafınızdan geliştirilen "Ergen için Öz-Şefkat Ölçeği - Kısa Formu" ölçeğini kullanmak istiyorum. Sizin için bir sakıncası yoksa izniniz ve ölçeğin orijinaline ihtiyacım var. İyi günler ve iyi çalışmalar diliyorum.

Sayın Ümmügülsüm Hanım,

Çalışmanız için gerekli ölçek ve bilgileri ektedir.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Academic.
Coordinator

EK -6. :Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği İzni

ü

Ümmügülsüm tunce

16 Şub 2024 13:18

☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba Hocam,

Ben Ümmügülsüm TUNCEL, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde devam etmekte olan yüksek lisansımın tez dönemine geçmiş bulunmaktayım. Prof. Dr. Yener ÖZEN'in danışmanlığında "LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ZORBALIĞI, KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATIN ARACI ROLÜ" konulu çalışmamda tarafınızdan geliştirilen "Akran Zorbaliğı Belirleme Ölçeğini" ölçeğini kullanmak istiyorum. Sizin için bir sakıncası yoksa izniniz ve ölçeğin orijinaline ihtiyacım var. İyi günler ve iyi çalışmalar diliyorum.

PNUNJ, UGT1

16 Şub 2024 14:05

☆ 😊 ↩ ⋮

Sevgili Ümmügülsüm,
Ölçeği kullanabilirsiniz, ekte gönderiyorum. Sevgiler

Ek -7 : Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri İzni

19 Şub 2024 10:42

Ümmügülsüm tuncel

Merhaba Hocam,

Ben Ümmügülsüm TUNCEL. Erzurum Binali Yıldırım Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde devam etmekte olan yüksek lisansımın tez dönemine geçmiş bulunmaktayım. Prof. Dr. Yener ÖZEN'in danışmanlığında "LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN ZORBALIĞI, KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATIN ARACI ROLÜ" konulu çalışmamda tarafınızdan geliştirilen Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'ni kullanmak istiyorum. Sizin için bir sakıncası yoksa izninize ve ölçeğin orijinaline ihtiyacım var. İyi günler ve iyi çalışmalar diliyorum.

6 Mar 2024 11:29

Alici: ben

Sayın Ümmügülsüm TUNCEL Çalışmanızda "Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'ni" kullanabilirsiniz. Başarılar diliyorum

19 Şubat 2024 Pazartesi 10:43:00 GMT+3 tarihinde, ümmügülsüm tuncel

Ek -8. :Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Sizden beklenen aşağıda yer alan ifadeleri okumanız ve o ifadeye yer alan durumlardan kendinize en uygun olanı (X) şeklinde işaretlemenizdir. Anket sonuçları Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde yapılan bir yüksek lisans tez çalışması için kullanılacaktır. Araştırmada kimlik bilgilerinize ihtiyaç duyulmamaktadır. Lütfen yanıtlarınızı içtenlikle veriniz ve tüm maddeleri yanıtlayınız. Katılımınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

Ümmügülsüm TUNCEL

Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Anabilim
Dalı

Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bilim Dalı YL

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2. Sınıfınız: 9 () 10 () 11 () 12 ()

3.Hangi lise türünde bulunduğunuzu işaretleyiniz.

() Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi ()Diğer (Bu seçeneği işaretleyen öğrenciler için hangi liseye gittiğinizi yazınız.)

EK-9. :Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

EK- 10.: Akran Zorbalığı Kurbanlarını ve Zorbalarını Belirleme Ölçeği

Sevgili Çocuklar,

Sizlere verdiğim bu soru listesi ile amacım, arkadaşlarınızla ilişkileriniz hakkında bazı bilgiler edinmektir. Her soru a ve b olmak üzere iki şıktan oluşmaktadır. Her şıktaki cümleleri dikkatlice okuduktan sonra, her şık için bir seçeneği işaretleyin. İşaretleme yapmak için size uygun olan parantezin içine X işareti koymanız yeterlidir. Nasıl işaretlemeniz gerektiği konusunda bir kuşkunuz olursa ya da anlayamadığımız cümleler olursa parmak kaldırın size yardımcı olacağım. Cümlelerin hepsini bitirmeye özen gösterin. Bu bir sınav değildir ve cevapların doğru ya da yanlış olması gibi bir durum da söz konusu değildir. Benim için önemli olan sizin gerçek düşüncelerinizi yansıtmasıdır. Sizden aldığım tüm bu bilgiler kesinlikle gizli kalacaktır ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Doldurulmuş haldeki cevap kağıtlarınızın, okul idaresine, öğretmenlerinize ya da arkadaşlarınıza gösterilmesi söz konusu değildir. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Nilay

PEKEL

1) a. Beni çeşitli vurucu ve kırıcı aletlerle tehdit ederler.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

2) a. Beni o kadar korkuturlar ki onlardan uzak dururum.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

3) a. Bana çirkin saldırılarda bulunurlar.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

4) a. Okula giderken ya da okuldan dönerken beni rahatsız ederler.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

5) a. Üstümü başımı kirletirler.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

6) a. Grup halinde üstüme gelip beni rahatsız ederler.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

7) a. Bana yumruk atarlar.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

8) a. Bana isimler takarlar.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

9) a. Görünüşümle alay ederler.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

10) a. Herhangi bir nedenden dolayı benimle alay ederler.

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

11) a. Bana “gerzek”, “aptal” ve benzeri sözler söylerler.

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Hiç bir zaman Bir kere Birden fazla

() () ()

b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

Ek- 11.:Kendine Zarar Verme Değerlendirme Envanteri

BÖLÜM I:

Aşağıdaki anket çeşitli kendini yaralama davranışlarını sorgulamaktadır. Lütfen yalnızca belirtilen davranışı **kasıtlı olarak (isteyerek, amaçlı)** ve **intihar amacı olmaksızın** gerçekleştirmiş iseniz işaretleyiniz.

1. Lütfen aşağıdaki maddeleri kasıtlı olarak yaşamınız boyunca kaç kez yaptığınızı belirtiniz (0, 5, 10, 100 vb.):

Kesme		Tırnaklama (deriyi kanatacak kadar)	
Isırma		Kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma	
Yakma		Yaranın iyileşmesine engel olma (ör: kabuklarını koparma)	
Cilde bir harf/yazı şekil kazıma		Cildi sert bir yüzeye sürtme	
Çimdikleme		Kendine iğne batırma	
Saç kopartma (kökünden)		Tehlikeli/zararlı madde içme/ yutma	
		Diğer	

Önemli: Eğer yukarıda belirtilen davranışlardan bir ya da daha fazlasını gerçekleştirmiş iseniz anketin kalan kısmını doldurunuz. Eğer belirtilen davranışlardan hiç birisini gerçekleştirmemiş iseniz anketin kalan kısmını doldurmayınız ve bir sonraki ankete geçiniz.

BÖLÜM II:

"Kendime zarar verdiğimde, ..."	Hiç Uygun Değil	Kısmen Uygun	Çok Uygun
1....kendimi sakinleşmiş hissedirim	0	1	2
2....kendim ve başkaları arasında sınır çizmiş olurum	0	1	2
3....kendimi cezalandırmış olurum	0	1	2
4... kendime özen göstermek için bir yol bulmuş olurum (yaramla ilgilenerek)	0	1	2
5... uyuşukluk hissinden kurtulmak için acı oluşturmuş olurum	0	1	2
6....intihar girişimi dürtümden kaçınmış olurum	0	1	2
7....heyecan ve coşku yaşatan bir şey yapmış olurum	0	1	2
8....akranlarımla aramda bir bağ kurulmuş olur	0	1	2
9....başkalarının hissettiğim duygusal acının boyutunu anlamalarını sağlamış olurum	0	1	2
10...acıya dayanıklılığımı görmüş olurum	0	1	2
11...kendimi berbat hissettiğime dair bir işaret bırakmış olurum	0	1	2
12...birisinden hincımı çıkartmış olurum	0	1	2
13...kendi kendime yeterliliğimi kanıtlamış olurum	0	1	2
14...içimde biriken duygusal baskıdan kurtulmuş olurum	0	1	2
15...başkalarından ayrı olduğumu göstermiş olurum	0	1	2
16...değersiz veya akılsızlığımdan dolayı kendime duyduğum öfkeyi göstermiş olurum	0	1	2
17...duygusal stresime kıyasla baş etmesi daha kolay olan bir fiziksel yara yaratmış olurum	0	1	2
18...fiziksel acı bile olsa bir şeyler hissetmiş olurum (hiçbir şey hissetmemektense)	0	1	2
19...intihar düşüncelerime gerçekten intihar girişiminde bulunmak yerine başka şekilde yanıt vermiş olurum	0	1	2
20...uç bir şey yaparak kendimi veya başkalarını eğlendirmiş olurum	0	1	2

EK-12.: Etik Kurul Onayı

Bu çalışma için etik kurul onayı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu) 29/02/2024 tarihli ve 05/15 numaralı kararı ile alınmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Ümmügülsüm TUNCEL	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	