



**ERGENLERDE ÖZGECİLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
DÜZEYLERİNİN AKRAN ZORBALIĞINI
YORDAMA DERECESİNİN İNCELENMESİ**

Burak YILDIZ

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE ÖZGECİLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN
AKRAN ZORBALIĞINI YORDAMA DERESESİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation of the Degree to which Altruism and Psychological Resilience Levels in
Adolescents Practice Peer Bullying)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burak YILDIZ

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Buğra ÖZHAN

Erzurum

Ekim, 2024

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Burak YILDIZ tarafından hazırlanan "ERGENLERDE ÖZGECİLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN AKRAN ZORBALIĞINI YORDAMA DERESESİNİN İNCELENMESİ" başlıklı çalışması 25/10/2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY <i>ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ</i>	İmza
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi MEHMET BERKAY ÖZÜNLÜ <i>SİNOP ÜNİVERSİTESİ</i>	İmza
Jüri Üyesi (Danışman):	Doç.Dr. Mehmet Buğra ÖZHAN <i>ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ</i>	İmza

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

15/01/2025

İmza

Prof.Dr. Refik DİLBER

Enstitü Müdürü



ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Özgeçicilik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Akran Zorbalığını Yordama Derecesinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

25 / 10 / 2024

Burak YILDIZ
Aslı Islak İmzalıdır

Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Ergenlerde özgecilerlik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını yordama derecesini incelediğim bu araştırmamın öncelikle ülkemiz literatürüne sonrasında ise uluslararası literatüre katkı sağlamasını temenni ediyorum. Özellikle müteakip yıllarda akademik çalışmalar yapacak değerli araştırmacılar tarafından yaptığım bu çalışmamın bir kaynak olarak görülmesini diliyorum. Bu kapsamda özellikle akademik kimliğimin gelişmesinde katkıları olan değerli lisans hocalarım ve Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı hocalarıma teşekkür ediyorum.

Her türlü desteğini esirgemeyen değerli hocam, danışmanım Doç. Dr. Mehmet Buğra ÖZHAN'a büyük bir teşekkürü borç bilirim. Özellikle askeri eğitimim sürecindeki katkılarınız ve destekleriniz çok değerliydi hocam. Değerli katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Tez savunmasında jüri üyeleri olan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Berkay ÖZÜNLÜ ve Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY'a değerli dönütleri ve yapıcı eleştirileri için teşekkürü borç bilirim.

Her zaman yanımda olduğunu bildiğim, benim için elinden gelenin fazlasını yapan ve özellikle tez sürecinde desteklerini çokça hissettiğim değerli hocam, abim Arş. Gör. Özgür Salih KAYA'ya çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde istatistik kapsamında aklıma takılan soruları cevaplayan ve desteklerini esirgemeyen lisans eğitimimden değerli hocam Doç. Dr. Fazilet TAŞDEMİR'e teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan, desteğini hiçbir zaman gram azaltmayan değerli ablam Arzu YILDIZ'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsın ablam. Değerli annem, babam ve abilerime de her zaman yanımda oldukları için teşekkür ederim. Ailem olmanızdan her zaman gurur duydum, duyacağım.

Herkesten ayrı tuttuğum ve hayatımın dönüm noktası olan eşim Burcu KARATEKE YILDIZ'a hazırlık sürecimde ve yaşadığım sorunlarda hep yanımda olmasından dolayı çok teşekkür ederim. İyi ki sen.

Tüm eğitim boyunca bu günlere gelmemi sağlayan adını andığım anmadığım tüm öğretmenlerime ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Burak YILDIZ

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERDE ÖZGECİLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN AKRAN ZORBALIĞINI YORDAMA DERESESİNİN İNCELENMESİ

Burak YILDIZ

Ekim 2024, 92 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencisi ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığının incelenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma nicel araştırma desenine ve ilişki modeline uygun olarak kurgulanan bir araştırmadır. Araştırma örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yer alan farklı türlerdeki resmî liselerde öğrenim gören 292 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla; *Kişisel Bilgi Formu*, *Akran Zorbalığı Ölçeği*, *Özgecilik Ölçeği* ve *Psikolojik Esneklik Ölçeği* olmak üzere dört ölçme aracından oluşan bir batarya kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçları, ergenlerin özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri arasında düşük ve orta düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Ek olarak akran zorbalığını yordama dereceleri incelendiğinde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bu iki değişken akran zorbalığını açıklamaya ilişkin varyansın %18'ini açıklamaktadır. Araştırma kapsamında değişkenlerin demografik değişkenlere göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu kapsamda okul türüne göre akran zorbalığı düzeylerinde anlamlı farklılaşma bulunmuş olup cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik durum ve son 1 yıl içerisinde psikolojik yardım arama davranışı durumlarına göre ise herhangi bir anlamlı farklılaşma, yaş değişkeni açısından anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Sonuçlar: Araştırma bulguları kapsamında özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Özellikle son zamanlarda akran zorbalığı olaylarındaki artışın, müfredat içeriklerine olumlu sosyal davranışların eklenmesiyle azalacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: özgecilik, psikolojik esneklik, akran zorbalığı, zorbalık, ergen

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE DEGREE TO WHICH ALTRUISM AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS IN ADOLESCENTS PRACTICE PEER BULLYING

Burak YILDIZ

October 2024, 92 Pages

Purpose: The main purpose of this research is to examine whether the levels of altruism and psychological flexibility of high school student adolescents are a significant predictor of peer bullying.

Method: This research has been designed in accordance with a quantitative research design and a correlational model. The research sample consists of 292 high school students studying at different types of public high schools in the Gölbaşı district of Ankara during the 2023-2024 academic year. To collect data for the research, a battery consisting of four measurement tools was used: a Personal Information Form, the Peer Bullying Scale, the Altruism Scale, and the Psychological Flexibility Scale.

Findings: The research results show that there are significant low to moderate level relationships between adolescents' levels of altruism, psychological flexibility, and peer bullying. Additionally, when examining the predictive degrees of peer bullying, altruism and psychological flexibility levels were found to be significant predictors. These two variables explain 18% of the variance related to explaining peer bullying. Within the scope of the research, it was also examined whether the variables differed significantly according to demographic variables. In this context, significant differentiation in levels of peer bullying has been found according to the type of school, while no significant differentiation has been detected based on gender, perceived socio-economic status, and the behavior of seeking psychological help in the past year. No significant relationship has been identified concerning the age variable.

Conclusions: The research findings show that the levels of altruism and psychological flexibility are significant predictors of peer bullying. It is believed that the recent increase in peer bullying incidents will decrease with the addition of positive social behaviors to curriculum content.

Keywords: altruism, psychological flexibility, peer bullying, bullying, adolescent

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	4
Araştırmanın Önemi.....	5
Araştırmanın Hipotezleri.....	6
Varsayımlar.....	6
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	8
Akran Zorbalığı Kavramının Tarihçesi ve Tanımı.....	8
Akran Zorbalığı Çeşitleri.....	9
Akran Zorbalığında Roller ve Özellikleri.....	10
Akran Zorbalığının Nedenleri.....	16
Akran Zorbalığının Sonuçları.....	18
Akran Zorbalığının Genel Olarak Görüldüğü Yerler.....	19
Yurt İçinde ve Yurt Dışında Akran Zorbalığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	21
Özgecilik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı.....	23
Evrimsel Yaklaşım ve Özgecilik.....	24
Toplumsal-Kültürel Yaklaşım ve Özgecilik.....	25
Öğrenme Yaklaşımı ve Özgecilik.....	26
Karar Alma Bakış Açısı ve Özgecilik.....	26
Yükleme Kuramı ve Özgecilik.....	28
Dini Temeller ve Özgecilik.....	29
Yurt İçinde ve Yurt Dışında Özgecilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	29

Psikolojik Esneklik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı	31
Yurt İçinde ve Yurt Dışında Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	36
Yöntem	36
Araştırma Yöntemi	36
Evren ve Örneklem	36
Veri Toplama Araçları	38
Kişisel Bilgi Formu	38
Akran Zorbalığı Ölçeği	38
Özgeciliği Ölçeği	39
Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu (ÇBPPEE-KF)	39
Süreç	40
Verilerin Analizi	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
Bulgular	42
Birinci Hipoteze Yönelik Bulgular	42
İkinci Hipoteze Yönelik Bulgular	43
Üçüncü Hipoteze Yönelik Bulgular	43
Dördüncü Hipoteze Yönelik Bulgular	44
Beşinci Hipoteze Yönelik Bulgular	45
Altıncı Hipoteze Yönelik Bulgular	45
Yedinci Hipoteze Yönelik Bulgular	46
BEŞİNCİ BÖLÜM	48
Sonuç ve Tartışma	48
Sonuçlar	48
Tartışma	48
Birinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması	49
İkinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması	50
Üçüncü Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması	52
Dördüncü Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması	54
Beşinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması	56
Altıncı Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması	57
Yedinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması	58
Öneriler	59
Araştırmacılara Yönelik Verilen Öneriler	59

Uygulayıcılara Yönelik Verilen Öneriler	59
Politika Yapıcılara Yönelik Verilen Öneriler	60
KAYNAKÇA	62
EKLER	74
EK-1. MEB Araştırma İzni	74
EK-2. Etik Kurul Onay Belgesi	75
EK-3. Kişisel Bilgi Formu	78
ÖZGEÇMİŞ.....	79



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Akran Zorbalığı Tipleri</i>	9
Tablo 2. <i>Yardım Etmede Karar Verme Adımları</i>	27
Tablo 3. <i>Yardım Etme Davranışı: Bir Yükleme Kuramı Çözümlemesi</i>	28
Tablo 4. <i>Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler</i>	37
Tablo 5. <i>Araştırmanın Evren ve Örneklemine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler</i>	37
Tablo 6. <i>Araştırmanın Çalışma Grubunda Yer Alan Bireylerin Demografik Özellikleri</i>	37
Tablo 7. <i>Ergenlerde Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi</i>	42
Tablo 8. <i>Bağımsız Değişkenlerin Ergenlerin Akran Zorbalığı Düzeylerini Ne Şekilde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi</i>	43
Tablo 9. <i>Ergenlerin Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları</i>	44
Tablo 10. <i>Ergenlerin Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları</i>	45
Tablo 11. <i>Ergenlerin Yaşları ile Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi</i>	45
Tablo 12. <i>Ergenlerin Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Son 1 Yıl İçerisinde Psikolojik Olarak Yardım Arama Davranışında Bulunma Durumuna Göre Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları</i>	46
Tablo 13. <i>Ergenlerin Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	46
Tablo 14. <i>Ergenlerin Özgecilik Düzeylerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları</i>	47
Tablo 15. <i>Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirme Sonuçları</i>	48

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Kabul ve Adanmışlık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli</i>	32
Şekil 2. <i>Araştırma Verilerinin Analize Hazırlık Süreci</i>	41



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Değişim ve gelişim olarak önem arz eden ergenlik döneminde sosyal ilişkiler bireyin gelecek yaşantısı için önemlidir. İnsanların sosyal ilişkilerinde edindikleri bu deneyimler de yaşamlarını olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmektedir. Örneğin, ergen gelişimine bakıldığında koruyucu bir faktör olarak olumlu arkadaş ilişkileri verilebilirken suçta sürüklenmede çete grupları birer risk faktörü olarak örneklendirilebilir. Bu kapsamda da bu dönemde edinilen deneyimler ve yanlış davranış örüntüleri ergenlerde bazı problemleri meydana getirebileceği düşünülebilir.

Ergenlik döneminde yaşanan problemler çeşitli araştırmacılar tarafından sınıflandırılmıştır. Örneğin Hurlock (1973) tarafından ergenlikte karşılaşılan problemler, kişisel problemler ve ergenliğin karakteristik problemleri olarak ikiye ayrılmıştır. Ev ve okul ortamındaki ilişkiler, sağlık durumu, dış görünüş, duygular, akranlar tarafından kabul görme ve değerler kişisel problemler kapsamında yaşanan problemlerdendir. Karakteristik problemlere ise ergenin değişken durumu, yanlış ebeveyn tutumları ve dönemin ortaya çıkardığı özel güçlükler örnek olarak verilmektedir. Örneklendirilen bu problemler devam ederken ergen bir yandan normal yaşantısına ve topluma uyum sağlamaya çalışmaktadır.

Ergenlik dönemindeki birey toplumsal uyumu sağlamanın bir gereği olarak yoğun arkadaşlık ilişkilerine yönelmektedir. Bu kapsamda bu ilişkinin gereği olarak da bireyde değişim meydana gelmektedir. Ergen, akranlarının kendisine yönelik düşüncelerini önemsemekte ve bu düşünce değerlendirmelerine göre kendisini kabul ettirmek ve beğendirmek için davranışlarını ve tutumlarını değiştirebilmektedir (Köknel, 1981).

Bireyin akranlarıyla ilişkilerinde ve kendini kabul ettirme davranışlarında hem olumlu hem de olumsuz yönler bulunmaktadır. Örneğin bir gruba dâhil olmak için yapılan akran zorbalığı gibi olayların varlığı bu gelişimi sekteye uğraticı bir rol içermektedir. Bu kapsamda akran ilişkilerinde önemli bir yer edinen zorbalık kavramına bakılmalıdır. Zorbalık, insan yaşamında her alanda görülebilen sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Zorbalık veya mağdur etme, bir öğrencinin bir veya daha çok öğrenciyi sürekli bir biçimde ve tekrür derecesinde olumsuz eylemlere maruz bırakma olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramın kullanılmasında konu edilen kişiler arasında güç dengesi asimetrisi olması gerekmektedir.

Olumsuz davranışlarla karşı karşıya kalan birey kendini savunmada zorlanma ve çaresizlik yaşamaktadır (Olweus, 1994).

Zorbalık davranışına yönelik yapılan tanımlamalara bakıldığında başlarda kurban ve zorba olarak sınıflandırmalar yapılmıştır. Bu davranış bir veya daha fazla kişi tarafından uygulanabilmektedir. Örneğin Olweus (1988) tarafından yapılan bir çalışmada kurbanların ortalama %35-40'ı, çoğunlukla bir öğrenci / zorba tarafından zorbalığa maruz kaldığı ortaya çıkmıştır.

Zorbalık, fiziksel etkileşime bağlı şiddet kapsamında da ortaya çıkmaktadır. Şiddet ile bağına bakıldığında iç içe görülmesi sebebiyle şiddetten farklı özelliklerinden bahsetmek gerekmektedir. Bu ayırıcı özellikler olarak zorbalık, tek yönlü olmamakla birlikte farklı yöntemlerle ortaya çıkabilmektedir (Gökler, 2009). Bu kapsamda zorbalık kavramı 3 ölçüte göre karakterize edilmektedir. Bunlar sırasıyla (1) saldırgan tarzda davranış ya da bilinçli bir şekilde “zarar verme”, (2) “tekrar tekrar ve zamanla” icra etme, (3) ilgili kişilerarası ilişkide güç asimetrisi olmasıdır. Bu kapsamda bu davranışın bir suistimal olarak nitelendirilmesi olası olacaktır (Olweus, 1994).

Literatüre bakıldığında zorbalık türleri kısaca şöyle sınıflandırılmaktadır. İlk olarak şiddet davranışı ile ilintili olarak itme ve vurma olarak karakterize edilen *fiziksel zorbalık*tır. Bir diğer tür olan *psikolojik ve sosyal zorbalık* ise asılsız söylemlerde bulunma, ayrımcılık yapma ve dedikodu çıkarma olarak karakterize edilmektedir (İlgül, 2022). Üçüncü zorbalık türü olan *sözel zorbalık* ise tehdit etme, takma ad kullanma gibi dilsel öğeler barındırmaktadır (Karataş & Ünalnış, 2019). Son olarak ise özellikle teknolojinin sosyal yaşamda yaygınlaşması ile ortaya çıkan *siber zorbalık* türüdür (Wong, 2009). Siber zorbalık, genellikle teknolojik aletler kapsamında ortaya çıkmaktadır. Bu sınıflandırmaya bağlı olarak sosyal bağlam düşünüldüğünde de çatı olarak sınıflandırılabilir akran zorbalığı kavramı ön plana çıkmaktadır.

Sosyalleşmenin ailede başladığı düşünüldüğünde karakteristik davranışların oluşumunda aile ortamı ve yaşanan ilişki örüntüleri gelecekteki olumlu veya olumsuz nitelikteki davranışlara kaynak teşkil edeceği değerlendirilebilir. Özellikle ebeveynlerin hem çocukları ile hem de birbirleriyle olan ilişki örüntüleri akran zorbalığı temelinde önem arz ettiği saptanmıştır (Yöndem & Totan, 2007). Özkan ve Çifci (2010) tarafından ise sosyo-ekonomik durum ve akademik başarının da önemli birer faktör olduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırmada ise akran zorbalığının sosyal alanda kendine yer bulan bir durum olduğu ve prososyal davranışlarda bozulmaların da zorbalık davranışlarını etkileyebileceği belirtilmiştir (Haylı, 2022).

Prososyal davranışlar, kişinin tamamen gönüllü olarak bir kişiye veya gruba yönelik yardım etme eğilimini içeren davranışlardır (Eisenberg & Mussen, 2003). Bu tür davranışlar arasında empati kurma, başkalarının bakış açısını anlama, teselli verme, yardım etme (özgecilik), iş birliği yapma, bağışta bulunma ve paylaşma gibi aktiviteler bulunmaktadır (Honig, 1982). Bu kapsamda sosyal bağlamda önemli bir değişken olan ve akran zorbalığı ile ilişkili olduğu değerlendirilen özgecilik kavramını incelemek gerekmektedir.

Özgecilik, kuramsal temeller gereği prososyal davranışlar sınıflandırması içinde değerlendirilmekle birlikte ihtiyacı olduğu değerlendirilen başka bir kişiye yarar sağlayıcı davranışların gönüllü ve karşılık beklemezsizin yapılması olarak tanımlanabilmektedir (Bakırcıoğlu, 2014).

Özgeci davranışlar, bazen dengesiz ilişkilere yol açabilir; bu da bireylerin kendi sınırlarını çığnemelerine ve istismar edilmelerine neden olabilir (Cialdini, 2009). Bu tür ilişkiler, zamanla bireylerin kendilerini yalnız ve değersiz hissetmelerine yol açabilir. Bu nedenle, özgecilik davranışının dengeli bir şekilde kullanılması önem arz etmektedir.

Özgecilik, insanlar arasındaki ilişkilerin iyileştirilmesi, iş birliği ve dayanışmanın artırılması gibi pek çok faydaya sahiptir (Penner vd., 2005). Aynı zamanda olumlu duyguların ve benlik saygısının artmasına da katkı sağlamaktadır (Dunn vd., 2008). Özgeci olan bireylerin, diğer insanların ihtiyaçlarını anlamak ve onlara yardım etmek için daha duyarlı olduğu gözlenmiştir (Van der Graaff vd., 2018). Bu nedenlerle özgeciliğin insan hayatında önemli bir rol oynadığı düşünülebilir. Özellikle, özgecilik davranışının geliştirilmesi ve teşvik edilmesi ile bireylerin daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürdürmeleri mümkündür (Post, 2005). Bu nedenle özgecilik, akran zorbalığını azaltmak için bir strateji olarak kullanılabilir.

Yapılan araştırmalarda akran zorbalığını önlemede ve azaltmada olumlu davranışların önemi ortaya çıkarılmıştır (Akay, 2019; Albayrak, 2012; Gökkaya & Sütçü, 2018; Kale & Demir, 2020). Araştırma kapsamında olumlu davranış örüntülerinden biri olan psikolojik esneklik değişkeninin açıklanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle mağdur ve kurban açısından akran zorbalığı değerlendirildiğinde esneklik kavramı öne çıkabilmektedir.

Literatürde, psikolojik esnekliğin sağlıklı bir birey olmanın temel unsurlarından biri olduğu vurgulanmaktadır (Kashdan, 2010). DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kapsamında yer alan bozukluklar arasında, günlük yaşamda sıkça karşılaşılan stres ve kaygı gibi durumlar, romantik ve aile ilişkilerini düzenlemeye kadar uzanan geniş bir yelpazede yüksek düzeyde psikolojik esnekliğin önemini göstermektedir. Bu konudaki araştırmalar, psikolojik esnekliğin olumlu etkilerini ortaya koymaktadır (Atkins & Parker, 2012; Leeming & Hayes, 2016; Masuda vd., 2013).

Yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlık kapsamında psikolojik esneklik seviyesinin önemi ortaya çıkmaktadır (Kashdan & Rottenberg, 2010; Masuda & Tully, 2012). Akran zorbalığının niteliği düşünüldüğünde olumsuz duygulara yönelik farkındalık, davranış değiştirme ve duygu / davranışları kontrol etme becerisinin varlığı önem arz etmektedir. Özellikle literatüre katkıda bulunan Landstra vd. (2013) tarafından yapılan araştırmaya bakıldığında psikolojik esneklik düzeyi ile olumlu ve olumsuz duyguları ayırt etme yeteneği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Hayes vd. (2006) tarafından ise bu kavram bireyin anla teması ve değerlerine uygun davranım içinde olmak maksadıyla olumsuz davranışları değiştirme veya olumlu davranışları devam ettirme becerisi olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, son yıllarda psikolojik araştırmalarda da artan bir ilgi görmüştür (Lucas & Moore, 2020). Psikolojik esnekliğin, stresli durumlarda uyum sağlamaya yardımcı olduğu ve psikolojik sağlık açısından faydalı olduğu düşünülmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Bazı araştırmalar, akran zorbalığının, bireylerin psikolojik esnekliklerini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Rigby & Slee, 2008). Bu davranış, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sıkça görülür ve uzun vadeli psikolojik etkilere neden olabilir (Olweus, 1993). Akran zorbalığına maruz kalan bireyler, stresli durumlara karşı daha az dirençli olabilirler ve daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon yaşayabilirler.

Tüm bunlar değerlendirildiğinde olumsuz davranışların önlenmesi veya azaltılmasında olumlu davranış ve duyguların önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Özellikle sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimin hızla şekillendiği kritik bir süreç olan ergenlik döneminde sosyal çevreden etkilenme ve yaşantı değişiklikleri düşünüldüğünde yapılacak olumlu davranış değişiklikleri ile olumsuz davranışların sayılarında azalma meydana geleceği düşünülebilir. Bu kapsamda olumlu davranış türlerinden olan özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin akran zorbalığı yapma olasılıkları da azalabilir ve bu etkinin yayılması ile de bu davranış değişikliği de genele yayılacaktır. Bu nedenle, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu ilişkiyi yönetmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ek olarak ergenlerin özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeylerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, son bir yıl içerisinde psikolojik yardım arama

davranışında bulunup bulunmadığı ve algılanan sosyo-ekonomik durum demografik değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği; yaş değişkenine göre ise anlamlı bir ilişki gösterip göstermediği araştırmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Son dönemde özellikle Türkiye ve Dünya’da artan bir yaygınlık gösteren akran zorbalığı, önemli bir sorun olarak görülmeye başlanmıştır. Milli eğitim sistemleri içerisinde önemli yer edinmiş ve bu kapsamda stratejik boyutta programlar icra edilmiştir. Örneğin Millî Eğitim Bakanlığı tarafından 23 Ocak 2023 tarihinde icra edilen “Akran Zorbalığını Önlemede Bütüncül Okul Yaklaşımı Çalıştayı” bu konuda atılan önemli adımlardan birisidir.

Bu kapsamda günümüzde önemli bir konu olan akran zorbalığının güncel literatür ışığında araştırılıp olumlu davranışlar ekseninde bulunan değişkenlerle arasındaki bağın irdelenmesi, sonuçların bu alanda çalışan özellikle okul psikolojik danışmanlarıyla paylaşılıp yapılacak psikoeğitim uygulamaları ve diğer bilgilendirme çalışmalarına kaynak teşkil etmesi açısından bu araştırma önem teşkil etmektedir.

MEB 2023 Eğitim Vizyonu 12. madde kapsamında “Eğitimde toplumsal sorunlar ve çevre konusunda, farkındalık, duyarlılık oluşturma ve sorunların çözümüne yönelik araştırmalar” başlığı altında toplum tarafından önem arz eden bir sorun olan akran zorbalığıyla mücadelede farkındalık oluşturma, sorun çözümü için alt yapı sağlama ve ilgili politikaların yapılması kapsamında araştırma sonuçları önem teşkil etmektedir.

Okullarda uygulanan okul çerçeve planı kapsamında icra edilen çalışmalarda, akran zorbalığının özellikle hangi sınıf döneminde verilmesi gerektiği ve yapılan rehberlik faaliyetlerinde akran zorbalığına yönelik çalışmalarda hangi değişkenlerin sürece dâhil edilmesine yönelik alan yazına katkı sağlanması ön görülmektedir.

Tüm bu veriler ışığında değerlendirme yapıldığında akran zorbalığı, ergenler arasında yaygın bir sosyal problem olup, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir (Smith vd., 2004). Özgecilik ve psikolojik esneklik ise ergenlerin zorbalıkla başa çıkma stratejilerini etkileyebilir. Sosyal destek sağlayan bireylerin, başkalarına yardım etme motivasyonu artabilmekteyken (Thoits, 2011), psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler zor durumlarla daha iyi başa çıkabilmektedir (Sağ vd., 2024). Bu nedenle, bu iki değişkenin akran zorbalığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi hem teorik hem de pratik açıdan alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

1. Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
2. Ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri akran zorbalığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Ergenlerin okuduğu okul türüne göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
4. Ergenlerin cinsiyetine göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
5. Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri ile yaşları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
6. Ergenlerde son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumuna göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.
7. Ergenlerde algılanan sosyo-ekonomik duruma göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Varsayımlar

Bu araştırma yapılırken:

- Kullanılan ölçme araçlarının güvenilir ve geçerli olduğu,
- Araştırma katılımcılarının ölçekleri gerçekçi ve içtenlikle doldurduğu,
- Ölçme araçlarının araştırmada ölçmek istediğimiz durumları ölçmede tek başına yeterli olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Yapılan bu araştırmanın 2023-2024 eğitim öğretim yılında Ankara-Gölbaşı ilçesinde ortaöğretim düzeyinde eğitim gören öğrencilerle yapılacak olması ve genellenebilirliğinin bu çerçevede kalması,
- Zaman ve imkânlar doğrultusunda araştırma Ankara-Gölbaşı ilçesi ile sınırlandırılmış ve ilçede bulunan tüm okul türlerinin temsil edilmesine özen gösterilmekle beraber Sosyal Bilimler ve Fen Liselerinin ilçede bulunmaması,
- Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılması,
- Anket sorularını cevaplamada utanma ve gizli kalma isteğinin olma durumu,
- Bulgular, ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ve alt boyutları ile sınırlıdır.

Tanımlar

Akran Zorbalığı: İsveçli bir psikolog olan Leymann'ın (1990; 1996) yaptığı tanıma göre en az bir kişi tarafından hedef olarak seçilen başka bir kişiye yönelik yapılan, kişinin kendisini ifade etmesine ket vurma, sosyal anlamda; iş yaşamına, ilişkilerine, kişiliğine ve sağlık bütünlüğüne karşı düzenli bir şekilde orantısız ve rahatsız edici güç kullanımı olarak belirtilmiştir.

Özgecilik: Bireyin kendi çıkarlarından ödün vererek başkalarına yardım etme eğilimini ifade eder (Batson, 2011).

Psikolojik Esneklik: Kişilerin zorlu koşullarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Akran Zorbalığı Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Akran zorbalığı kavramı, ilk olarak 1970'li yıllarda Norveçli psikolog Dan Olweus tarafından tanımlanmıştır (Olweus, 1978). Olweus, bu kavramı, okul çağındaki çocuklar arasındaki sistematik ve tekrarlayan saldırgan davranışları ifade etmek için kullanmıştır. Olweus, akran zorbalığına maruz kalan çocukların, fiziksel ve duygusal olarak zarar gördüğünü ve uzun vadeli psikolojik etkiler yaşadığını gözlemlemiştir.

Akran zorbalığı kavramı, 1980'lerde diğer ülkelerde de popüler hale gelmiştir. Öncelikli olarak İskandinav coğrafyasında kavramın literatürde yer edinmesi görülürken daha sonra 80 ve 90'lı yıllarda Kanada, Hollanda, ABD, Avustralya, İngiltere ve Japonya gibi çeşitli ülkelerde de zorbalık konusunda çeşitli araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Yıldırım, 2012). Özellikle, ABD'de akran zorbalığına karşı kampanyalar düzenlenmiş ve bu konuda araştırmalar yapılmıştır (Nansel vd., 2001). Bu kampanyalar, akran zorbalığının ciddiyetine ve zararlarına dikkat çekmek amacıyla yapılmıştır.

Son yıllarda, akran zorbalığı kavramı daha da genişletilmiş ve siber zorbalık gibi yeni türleri de kapsayacak şekilde güncellenmiştir. Bu nedenle, akran zorbalığı kavramı, sürekli olarak gelişen bir alan olarak kabul edilmektedir.

Literatüre bakıldığında Olweus'un tanımından sonra çeşitli araştırmacılar da zorbalığı tanımlamaya çalışmışlardır. Bu tanımlamalara bakıldığında araştırmacıları 3 grupta toplamak mümkündür. Bu gruplar aşağıda sıralanmıştır.

- Olweus'un yaptığı tanıma yönelik grup şiddet olgusu olarak esas alan araştırmacılar,
- Zorbalığı bireysel şiddet olgusu olarak ele alanlar,
- Zorbalığı fiziksel şiddet olgusu üzerinden değerlendirenler (Pişkin, 2002)

Bu bilgiler ışığında İsveçli bir psikolog olan Leymann'ın (1990; 1996) yaptığı tanıma göre en az bir kişi tarafından hedef olarak seçilen başka bir kişiye yönelik yapılan, kişinin kendisini ifade etmesine ket vurma, sosyal anlamda; iş yaşamına, ilişkilerine, kişiliğine ve sağlık bütünlüğüne karşı düzenli bir şekilde orantısız ve rahatsız edici güç kullanımı olarak belirtilmiştir. Başka bir araştırmacıya göre ise akran zorbalığı, öz savunma açısından yetersiz olan bir bireye yönelik sistematize ve uzun süreli gerçekleşen fiziksel ya da psikolojik temelli güç kullanma olarak tanımlanmıştır (Roland, 1989).

Yapılan bu tanımlamalara bakıldığında araştırma kapsamında akran zorbalığı için genel olarak şu tanım yapılabilir; kişi veya gruplar tarafından akran seviyede olan başka kişi veya gruplara karşı sistematik, tekrarlayıcı ve karşı tarafı sindirmeye yönelik olan diğer zorbalık türlerinin tanımlama alanına tamamen girmeyen psikolojik ve / veya fiziksel nitelikteki davranışlardır.

Akran Zorbalığı Çeşitleri

Akran zorbalığına bakıldığında yapılan tanımlamalardan önce fiziksel ve psikolojik anlamda ayırma gidildiği görülmektedir. Öncelikle bu ayırma değinildikten sonra literatürdeki sınıflandırmalar incelenecektir.

Fiziksel zorbalık kavramına bakıldığında, fiziksel eylemler içeren davranışlar karşımıza çıkmaktadır. İtme, tekme atma veya vurma davranışları örnek olarak verilmektedir. Psikolojik zorbalığa bakıldığında ise sosyal ve ilişkisel anlamda karşı tarafa yönelik yapılan saldırganlık davranışları olarak tasnif edilmektedir. Örnek olarak ergenler arasında fazlaca görülen lakap takma, sözel anlamda istismar etmek, akran oyunlarından dışlamak ve karşı taraf hakkında asılsız ve veya kötü niyetli dedikodular çıkarmak verilebilmektedir. Bu ayırımın değerlendirildiğinde Ergün (2011) tarafından yapılan tanımlamada akran zorbalığının bir öğrencinin hedef olarak alınan başka bir öğrenciye yönelik fiziksel olarak vurması ya da sözel anlamda değerlendirildiğinde aşağılayıcı tavırlar şeklinde doğrudan veya asılsız dedikodular yayma tarzında dolaylı olabileceği vurgulanmaktadır.

Yapılan sınıflandırmalara bakıldığında Sipahi-Tıpırdamaz'ın (2008) ilköğretim 6 ve 7. sınıflarla akran zorbalığı değişkenine yönelik yaptığı çalışmada Tablo 1'deki gibi akran zorbalığı sınıflandırması yapmıştır.

Tablo 1. Akran Zorbalığı Tipleri

Doğrudan Yapılan Zorbalık	
Fiziksel	Vurma, kırma, tekmeleme, tokat, kişisel eşyalara zarar verilmesi veya tehdit edilmek.
Sözel	Takma ad takma veya dalga geçmek suretiyle zorbalık.
Dolaylı Yapılan Zorbalık Davranışı	
İlişkisel Anlamda	Kişi hakkında asılsız ve dedikodu yaymak, sosyal çevreden dışlama veya varlığını yok sayma davranışları,
Aile Kökeni veya İnanç Kapsamında	Aile kökeni veya taşıdığı inanca yönelik zorbalık yapılması,
Cinsel Anlamda	Cinsel boyutta yorum, müstehcen teklif, isim koyma davranışları ile el hareketleriyle karakterize olmuş zorbalık,
Siber Anlamda	Bilişim ağları veya aygıtları üzerinden gelen mesaj vb. zorbalık davranışları.

Tablo 1'e bakıldığında iki aşamalı sınıflandırma yapılmıştır. Bu kapsamda "Doğrudan Yapılan Zorbalık Davranışı" zorbalığa maruz kalan kişinin doğrudan doğruya zorba tarafından zorbalık davranışına maruz bırakılmasıdır. Kurban, zorbanın kimliğinden haberdardır. "Dolaylı Yapılan Zorbalık Davranışı" ise kurbanı dolaylı açıdan zorbalık olarak nitelendirilecek şekilde saldırmak veya zarar verme amaçlı harekete geçme olarak tanımlanabilmektedir. Burada mağdur olan kurban, zorba davranışını gerçekleştiren kişinin kimliğini bilmemektedir. Bu kapsamda sınıflandırmayı ilişkilendirici araştırmalara bakıldığında Viding vd. (2009) yaptığı araştırmada suç işleme durumu ve kişilik özelliği ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında duygusuz ve hissiz nitelikte sınıflandırılan insanların eylemleri doğrudan zorbalık ile; suç geçmişi olan ve duygusuz ve hissiz olarak nitelendirilen insanların ise hem doğrudan hem de dolaylı zorbalık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Akran Zorbalığında Roller ve Özellikleri

Bu başlık altında akran zorbalığında önemli rollerden olan kurban, zorba, kurban/zorba ve seyirci hakkında tanımlanmalar yapıp bu özellikleri gösteren bireylerin genel karakteristikleri üzerinde durulacaktır. Daha sonra bu kişilerin araştırma kapsamında değişken olarak kullanılan özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından değerlendirilmesi yapılacaktır.

Kurban: Zorbalık sürecinde zorbaların saldırgan davranışlarına maruz kalan, başka bir ifade ile süreçte mağdur olan gruptur (Gökler, 2007). Kurbanların özelliklerinin tanımlanması ve prevalans değerlerinin incelenmesine yönelik literatürde çalışmalar mevcuttur. Ancak literatüre bakıldığında prevalans değerlerinde tutarlılık söz konusu olmamakla birlikte kurban bireylerin prevalansının yoğun olduğu sonucu görülmektedir (Tura, 2008).

Bu davranış genellikle okul çağındaki çocuklar arasında görülür ve uzun vadeli psikolojik etkilere neden olabilir. Akran zorbalığına maruz kalan çocukların, fiziksel ve duygusal olarak zarar gördüğü ve kendine güvenlerinin azaldığı gözlenmiştir (Olweus, 1993).

Akran zorbalığında kurbanların özelliklerine yönelik kuramsal temel, birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, akran zorbalığına maruz kalan çocukların bazı ortak özellikleri vardır. Bu özelliklerden ilki, kurbanların fiziksel olarak daha zayıf olmasıdır. Fiziksel olarak güçsüz olan çocuklar, akran zorbalığına daha sık maruz kalırlar ve bu durum kendilerine olan güvenlerini azaltmaktadır (Olweus, 1993). İkinci bir özellik ise kurbanların sosyal olarak uyumlu olmasıdır. Sosyal olarak uyumlu olan çocuklar, başkalarının isteklerine uyum sağlamaya çalışırlar. Bu nedenle akran zorbalığına karşı kendilerini savunmakta zorlanırlar (Rigby, 2002). Üçüncü bir özellik ise, kurbanların farklı olmasıdır.

Farklılıkları nedeniyle dışlanan çocuklar, akran zorbalığına daha sık maruz kalırlar. Örneğin, etnik kökeni veya cinsel yönelimi farklı olan çocuklar, akran zorbalığına daha sık maruz kalabilirler (Espelage & Swearer, 2003). Son olarak, kurbanların özsaygı ve kendine güven açısından eksik olması da bir diğer önemli faktördür. Bu çocuklar, akran zorbalığına karşı kendilerini savunmakta zorlanırlar ve bu nedenle daha sık mağdur olabilirler (Rigby, 2002).

Dake vd. (2003) tarafından yapılan literatür taramasında kurban / mağdurlara ilişkin öne çıkan özellikleri aşağıda sıralandığı gibi özetlenmektedir (Akt., Gökler, 2007).

- Depresif ruh halleri mevcuttur.
- Özkıym düşünceleri yaşamaktadırlar.
- Sosyal anlamda yalnızdırlar.
- Özsaygı seviyeleri düşüktür.
- Kaygılı olmakla birlikte psikiyatrik problemler yaşamaktadırlar.
- Yeme bozuklukları mevcuttur.
- Popülerlik bağlamında akranlarına göre daha düşük seviyededir.
- Sosyal ilişki ve arkadaşlık kurmayı güç bir durum gibi görürler.
- Hayatlarında yalnızlık hâkimdir.
- Sorumluluk ve destekleme konusunda düşük seviyede destek sunan ebeveynleri mevcuttur.
- İstismar sorunları mevcuttur.
- Sosyal uyum ve okul bağları zayıftır.
- Fiziksel sağlık problemleri yaşarlar. Örneğin alt ıslatma, baş ve mide ağrıları ve yorgunluk vb.
- Okul devamsızlık süreleri fazladır.

Sosyal destek alma konusunda da zorbalık kurbanı, akranlarına göre öğretmenleri, aileleri ve destek alabileceği diğer kişilerden daha az destek almaktadırlar (Harlow & Roberts, 2010). Akran zorbalığı, mağdurlar üzerinde ciddi psikolojik etkileri olan bir davranış biçimidir. Bu mağdurlar, özgecilik ve psikolojik esneklik açısından zorlu durumlarla karşı karşıya kalabilirler.

Özgecilik, başkalarının ihtiyaçlarına saygı duymak, empati kurmak ve yardım etmek gibi davranışları içermektedir. Akran zorbalığı mağdurları, çoğu zaman kendilerine yapılan kötü davranışlara karşı sessiz kalmak zorunda kalırlar. Bu nedenle, mağdurların özgecilik davranışları sergilemeleri zorlaşabilir. Ancak, bazı mağdurların özgecilik davranışları sergilediği de görülmektedir. Örneğin, bir araştırmada, akran zorbalığına maruz kalan

çocukların bir kısmının, başkalarına yardım etmek için daha fazla çaba gösterdiği ve daha özgeci davrandığı tespit edilmiştir (Frey vd., 2015).

Psikolojik esneklik ise zorlu durumlarda uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır. Akran zorbalığı mağdurları, sürekli olarak kötü davranışlara maruz kaldıkları için psikolojik esnekliklerini kaybedebilirler. Bu durum, mağdurların stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla karşı karşıya kalmalarına neden olabilir. Ancak bazı mağdurların psikolojik esnekliklerini koruduğu da görülmektedir. Örneğin bir araştırmada akran zorbalığına maruz kalan çocukların bir kısmının stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve psikolojik esneklik düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kwok vd., 2018). Sonuç olarak, akran zorbalığı mağdurları, özgecilik ve psikolojik esneklik açısından zorlu durumlarla karşı karşıya kalabilirler.

Zorba: Zorba kişi, güçlü bir konumda olup diğer insanlara karşı üstünlük hissi taşıyan ve onlara zarar vermekten çekinmeyen kişidir. Genellikle empati eksikliği, düşük özgüven, düşük sosyal beceriler ve saldırganlık eğilimleri göstermektedirler. Bu kişiler, akran zorbalığı kapsamında diğer insanları fiziksel, sözlü veya psikolojik olarak taciz etmekte veya kötü davranışlara maruz bırakmaktadırlar.

Zorba bireyler doğrudan fiziki olarak dolaylı olarak da ilişkisel saldırganlığı araç edinerek mağdur üzerinde zarar verici davranışlarda bulunmaktadır. Genellikle zorba kişiler akran gruplarından ve mağdur / kurbanlardan cüssece daha iri ve güçlü oldukları gözlenmektedir (Açıl, 2015). Zorbalığı bir araç olarak kullanırken amaçları akran gruplar üzerinde hakimiyet kurmak, korumak ve sürdürmektedir (Ergün, 2011). Ancak bunu yaparken duygusal olarak farkındalık seviyelerinin düşük olduğu söylenebilir ve buna ek olarak ahlaki yargılar olarak da pragmatist bir tavır takınmaktadırlar (Menesini vd., 2003).

Zorbalıkta ana unsurlar olan zorba ve mağdur arasında güç dengesizliği mevcut olup bu durum fiziksel ve/veya psikolojik üstünlük olarak kendini göstermektedir (Nansel vd., 2001). Bu kapsamda yaptıkları davranışlar toplum nezdinde tepki oluşturduğu için özellikle okul çağındaki öğrencilerin aldıkları disiplin cezaları düşünüldüğünde akademik hayattan uzak kaldıkları görülmektedir.

Zorba bireyler ile ilgili literatür taraması sonucu derlenen zorba kişilik özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Güner, 2009).

- Fiziksel olarak mağdurlara göre genellikle daha güçlü ve saldırgan durumdadırlar.
- Şiddete başvurma konusunda eğilim seviyeleri yüksektir.
- Güvensiz ve zayıf iletişim becerileri mevcuttur.
- Aile içi iletişim ve zaman geçirme seviyeleri düşük seviyededir.

- Kendilerine karşı güvenli, alaya alma ve dalga geçme eğilimleri bulunmaktadır.
- Maço imajları mevcuttur, model almada toplumdaki baskın ve güçlü kişilere karşı uyum seviyeleri yüksektir.
- Kaygı düzeyleri genellikle düşük olmakla birlikte kendilerini becerikli ve başarılı bulurlar.
- İletişim ve ilişkilerde dışadönük olmakla birlikte buldukları konumdan daha başarılı olduklarını düşünürler.
- Bağımsızlık, kendini ifade becerisi ve başa çıkma kapasiteleri yüksektir. Ancak ahlaki değerler bakımından yalana sık başvurma nedeni ile ahlaki açıdan yetersiz olduğu düşünülmektedir.
- Umursamaz ve çevrelerinden dikkat toplama istekleri mevcuttur.
- Sorumluluk alma ve empatik iletişimden uzak bir yaşantıları mevcuttur. Kendi çıkarları öncelik olmak üzere sadist eğilimleri mevcuttur. Kurbanın ceza çekmeyi hak ettiğini düşünmektedirler.
- Kurallara uyma konusunda sapkın davranışlar görülmektedir.
- Kurban olarak kendi yaşından küçük, kaygısı yüksek, sosyal ilişkilerde yetersiz kişileri seçmektedirler.

Özgecilik ve psikolojik esneklik açısından değerlendirildiğinde, zorba kişilerin bu özelliklerinin eksikliği nedeniyle özgecil davranışlarda bulunmaları ve psikolojik esneklikleri sınırlı olabilir. Özgecilik, başkalarının ihtiyaçlarına saygı duymak, empati kurmak ve yardım etmek gibi davranışları içerir. Zorba kişilerin empati eksikliği nedeniyle özgecil davranışlar sergilemeleri zordur. Bu kapsamda özgecil davranışların desteklenmesi önem arz etmektedir.

Zorba kişilerin düşük özgüven ve düşük sosyal becerileri nedeniyle psikolojik esneklikleri sınırlı olabilir. Bu nedenle, zorba kişilerin zorlu durumlarda uyum sağlamada zorlanabileceği düşünülebilir.

Zorba / Kurban: Zorba / kurban olan kişiler buldukları konuma göre hem zorba davranışlar gerçekleştiren hem de başkalarının zorba davranışlarına maruz kalan kişilerdir. Bu kişilerin genel karakteristik özelliklerini; özgüven düşüklüğü, sosyal becerilerde zayıf tutum, saldırgan yönelim ve empatik davranım eksikliği diye sıralayabiliriz (Erdur-Baker vd., 2016). Bu tarz durumda bulunan bireyler çevresindeki insanlara karşı üstünlük duyguları mevcut olup onlardan üstün olduklarını düşündükleri için zarar verici davranışları yapabilmektedir. Farklı bir durum olarak ise maruz kaldıkları zorba davranışlarından uzak durmak ve kendilerini bu yönde korumak için saldırgan / zorba davranışlara başvurabilmektedirler.

Zorba-kurban ergenler, akran zorbalığı davranış biçiminde hem zorba hem de kurban olan ergenlerdir. Bu kişilerin özellikleri şu şekildedir:

- Duygusal ve davranışsal sorunlar: Zorba-kurban ergenler, duygusal ve davranışsal sorunlar yaşayabilirler. Bu sorunlar arasında depresyon, kaygı, özsaygı eksikliği, intihar düşünceleri ve davranışları yer alabilir (Kowalski & Limber, 2013).
- Sosyal becerilerde eksiklik: Zorba-kurban ergenler, sosyal becerilerde eksiklik yaşayabilirler. Bu kişiler, diğer insanlarla ilişki kurmakta zorlanabilir ve arkadaş edinmekte güçlük çekebilirler.
- Empati eksikliği: Zorba-kurban ergenlerde empati eksikliği görülebilir. Bu kişiler, diğer insanların duygularına ve ihtiyaçlarına saygı duymakta zorlanabilirler.
- Düşük özgüven: Zorba-kurban ergenlerin düşük özgüveni olabilir. Bu kişiler, kendilerine güvenlerini artırmak ve ilgi çekmek için diğer insanlara zarar verme ihtiyacı hissedebilirler.
- Saldırganlık eğilimi: Zorba-kurban ergenlerde saldırganlık eğilimi görülebilir. Bu kişiler, diğer insanlara karşı bastırma ve kazanç elde etme maksatlarıyla saldırgan davranışlar sergileyebilirler.

Literatürde yapılan araştırmalar, zorba-kurban ergenlerin yaşadığı sorunların oldukça ciddi olduğunu ve uzun vadeli sonuçları olabileceğini göstermektedir. Kowalski ve Limber (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, zorba-kurban ergenlerin psikolojik sorunlar yaşama ihtimallerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu sorunlar arasında kaygı, depresyon, özsaygı eksikliği, intihar düşünceleri ve davranışları vb. yer almaktadır. Ayrıca, zorba-kurban ergenlerin okul başarısında düşüş yaşama ihtimalleri de yüksektir. Bu kişiler, zorbalık nedeniyle okula gitmekten kaçınabilirler veya okulda konsantre olmakta zorlanabilirler.

Zorba-kurban ergenlerin yaşadığı sorunların fiziksel sağlıkla da ilgisi olabilir. Arslan vd. (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, zorba-kurban ergenlerin fiziksel sağlık sorunları yaşama ihtimallerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu sorunlar arasında baş ağrısı, mide ağrısı, uyku sorunları ve sindirim sorunları vb. yer almaktadır.

Zorba-kurban ergenler ayrıca sosyal izolasyon yaşama ihtimalleri de yüksektir. Wolke vd. (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, zorba-kurban ergenlerin diğer insanlarla ilişki kurmakta zorlandıkları ve arkadaş edinmekte güçlük çektikleri belirtilmektedir. Bu durum, zorba-kurban ergenlerin sosyal becerilerinde eksiklik yaşadıklarını göstermektedir.

Zorba-kurban bireylerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından durumları değerlendirildiğinde literatür kapsamında aşağıdaki sonuçlar çıkmıştır.

Zorba-kurban bireylerinin özgecılık düzeyleri düşük olabilir. Özgecılık, bireylerin kendi ihtiyaçlarını diğer insanların ihtiyaçlarından daha az önemli görme eğilimi olarak söylememiz mümkündür. Zorba-kurban bireyler, diğer insanların ihtiyaçlarına saygı göstermeyerek kendi ihtiyaçlarını karşılamak için çevresindeki insanlara zarar verebilirler. Özgecılık düzeyi yüksek olan bireyler ise diğer insanların duygularına ve ihtiyaçlarına saygı gösterir ve başkalarına yardım etmek için çaba gösterirler (Datu vd., 2019). Bu kapsamda özgecılık seviyesinin zorba-kurban bireyleri yordamada önemli bir parametre olduğu düşünülebilir.

Zorba-kurban bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri açısından değerlendirildiğinde bu seviyelerinin düşük olduğu değerlendirilebilir. Psikolojik esneklik, bireylerin stresli durumlara uyum sağlama yeteneğidir. Zorba-kurban bireyleri, zorbalık nedeniyle stres yaşayabilir ve bu stresle başa çıkmakta zorlanabilirler. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler ise stresli durumlarda daha iyi uyum sağlayabilirler ve çözüm odaklı davranışlar sergileyebilirler (Moreno vd., 2018).

Bazı araştırmalar, özgecılık ve psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin zorbalığa maruz kalmadıkları veya zorbalığı daha az deneyimledikleri sonucuna varmıştır (Datu vd., 2015; Moreno vd., 2018). Bu nedenle, özgecılık ve psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesi, zorba-kurban bireylerin zorbalık olgusu ile başa çıkma süreçlerinde destekçi olabileceği düşünülmelidir.

Seyirci: Zorbalık, sadece zorba ve kurban arasında bir ilişki değildir. Aynı zamanda, zorbalığın olduğu ortamda bulunan seyirci kişiler de zorbalık davranışının dinamikleri açısından önemli bir rol oynamaktadır. Seyirci kişiler, zorbalığın olduğu ortamda bulunan ancak ne zorba ne de kurban olan kişilerdir. Bu kişiler, zorbalık olayını izleyen veya duyan ancak müdahale etmeyen kişilerdir. Seyirci kişiler, zorbalığın devam etmesine neden olabilirler çünkü zorba davranışlarını desteklemektedirler. Ayrıca seyirci kişiler, zorbalığa karşı çıkmak yerine sessiz kalarak kurbanın yalnız hissetmesine neden olabilirler. Bu durumlara ek olarak Lodge ve Frydenberg'in (2007) izleyici rolüne sahip çocuklarla yaptığı çalışmada çocukların zorbaca davranışlara karşı kendilerini üzgün, suçlu ve çaresiz gördüklerini göstermiş ve baş edebilme açısından da kendilerine güvenmedikleri, baş etme stratejilerini bilmedikleri sonucu çıkmıştır.

Seyirci kişilerin özellikleri arasında çekingenlik, sosyal beceri eksikliği ve düşük empati düzeyleri yer almaktadır (Salmivalli, 2010). Bu kişiler, sosyal ortamlarda kendilerini rahat hissetmeyebilir ve diğer insanlarla etkileşim kurmakta zorlanabilirler. Ayrıca, seyirci kişilerin empati düzeyleri düşük olabilir. Empati, başka bir kişinin duygularını anlama ve onları paylaşma yeteneğidir. Seyirci kişiler de süreçte seyirci rolünü benimsediği için kurbanın

duygularını anlamakta zorlanabilirler. Bu nedenle zorbalığa karşı çıkmak yerine sessiz kalmayı tercih edebilirler.

Seyirci kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri de düşük olabilmektedir. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler stresli durumlara daha iyi uyum sağlayabilirken, seyirci kişiler zorbalık karşısında stres yaşayabilirler ve bu stresle başa çıkmakta zorlanabilirler (Datu vd., 2015). Bu stresle başa çıkamadığı için de zorbalık olayına müdahale etmektense uzakta durmayı tercih ettiği düşünülebilir.

Araştırmalar, özgecilik düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla zorbalık olayına şahit olduklarını göstermektedir (Kowalski & Limber, 2013). Bu nedenle, akran zorbalığına maruz kalan bireylerin yanı sıra zorbalık olaylarını izleyen seyirci kişilerin de özgecilik düzeyleri dikkate alınmalıdır. Özgecilik düzeyi yüksek olan bireyler ise diğer insanların duygularına ve ihtiyaçlarına saygı gösterirler ve başkalarına yardım etmek için çaba gösterirler (Datu vd., 2015).

Öte yandan, araştırmalar seyirci kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri ile ilgili de bilgi vermektedir. Zorbalık nedeniyle stres yaşayan seyirci kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri düşük olabilir. Bu durumda seyirci kişiler, zorbalık olayına karşı çıkmak yerine sessiz kalmayı tercih edebilirler (Arslan vd., 2012). Özgecilik düzeyi yüksek olan seyirci kişiler ise zorbalığa karşı çıkarak kurbanların yanında yer alabilirler. Ayrıca, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan seyirci kişiler de stresli durumlarda daha uyumlu davranarak zorbalık olayına karşı çıkabilirler.

Akran Zorbalığının Nedenleri

Bu başlıkta tüm dünyada önemli bir sorun olan ve çözümünde ulusal ve uluslararası planlar icra edilen akran zorbalığının ortaya çıkma nedenleri başlıklar halinde değerlendirilip genel çerçeve çizilmeye çalışılacaktır.

Aile İçi İletişim Sorunları: Akran zorbalığının nedenleri arasında aile içi iletişim sorunları yer almaktadır. Çocukların aileleriyle sağlıklı iletişim kurmaları, duygusal ihtiyaçlarının karşılanması ve sevgi dolu bir ortamda yetiştirilmeleri önemlidir (Kowalski & Limber, 2013). Aile içindeki şiddet, ihmal veya duygusal istismar gibi olumsuz davranışlar, çocukların kendilerini ifade etmekte zorlanmalarına ve başkalarına zarar verme eğilimlerinin artmasına neden olabilir.

İlgi Eksikliği: Zorbalığın en yaygın nedenlerinden biri, ilgi eksikliğidir. Zorba, kendisine yeterince ilgi gösterilmemesi nedeniyle başkalarına zarar vermek isteyebilir (Kowalski & Limber, 2013). Bu nedenle, ailelerin çocuklarına yeterli ilgi göstermesi ve onların duygusal ihtiyaçlarını karşılaması önemlidir. Özellikle öğrenilen davranışlar düşünüldüğünde

rol modeller önemlidir. Örneğin iletişim döngülerinde şiddetin ve şiddet kapsamına dâhil edilebilecek davranışların ilgi çektiğini öğrenen bireyler gelecekte de ilgi çekmek için bu yollara başvuracaktır.

Öfke Yönetimi Sorunları: Öfke yönetimi sorunları da akran zorbalığının nedenleri arasında verilmektedir. Zorba, öfkesini kontrol edemeyebilir ve bu nedenle başkalarına saldırgan davranışlar sergileyebilir (Arslan vd., 2012). Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerde öfke yönetimi sorunları sık sık görülmektedir. Bu nedenle, gençlere öfke yönetimi becerilerinin öğretilmesi ve bu konuda eğitim verilmesi önemlidir.

Empati Eksikliği: Empati eksikliği kapsamında zorba, başkalarının duygularını anlamakta zorlanabilir ve bu nedenle onlara zarar vermekten çekinmeyebilir (Datu vd., 2019). Empati becerilerinin geliştirilmesi, çocukların başkalarının duygularını anlamalarına ve onlara saygı göstermelerine yardımcı olabilir. Özellikle rol model olan ebeveyn ve öğretmenlerin çocuklara bu kapsamda olumlu davranışları gösterip deneyimlemesini sağlaması, çocukların sağlıklı bir birey olarak büyümesini sağlayacaktır.

Grup Baskısı: Grup baskısı da akran zorbalığının nedenleri arasındadır. Zorbalık olayları genellikle bir grup tarafından gerçekleştirilir ve diğer grup üyeleri de bu davranışa katılabilirler (Salmivalli, 2010). Grup baskısı altında olan çocuklar, grup üyelerine uymak için zorbalığa katılabilirler. Gruba katılma şartları olan topluluklarda olumsuz davranışlar da bu kapsamda desteklenmekte ve yapılmasının önü açılmaktadır.

Medya Etkisi: Medya etkisi de akran zorbalığının nedenleri arasında yer almaktadır. Televizyon programları, filmler ve video oyunları gibi medya araçları, şiddet içeren sahneler içerebilir ve çocukların şiddet içeren davranışları normalleştirmesine neden olabilir (Fanti vd., 2009). Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının medya tüketimini kontrol etmeleri ve şiddet içeren içeriklerden korumaları önemlidir. Bu doğrultuda medyadaki yayınların kontrolü ile olumlu davranışları öncülleyen çalışmalar yapılması desteklenmelidir. Örneğin çocuk kanallarında yayınlanacak animasyonlarla eğitim çalışmaları medyanın olumsuz etkisini minimize edebilir.

Okul Ortamı: Okul ortamı da akran zorbalığının nedenleri arasındadır. Okullarda öğrenciler arasında rekabet, sınav stresi, popülerlik yarışı gibi faktörler zorbalık davranışlarını tetikleyebilir (Swearer & Hymel, 2015). Ayrıca, okul yönetimi tarafından zorbalık olaylarına yeterince müdahale edilmemesi, ceza mekanizmalarının yerinde ve etkili kullanılmaması öğrencilerin zorbalık yapma cesaretini artırabilir.

Kültürel Faktörler: Kültürel faktörler akran zorbalığının sosyal faktörler açısından en önemli nedenleri arasındadır. Bazı toplumlarda, güçlü olmak ve liderlik pozisyonunda bulunmak önemlidir. Bu nedenle, bazı çocuklar diğerlerine zarar vererek güçlü olduklarını hissederler (Twemlow vd., 2010). Ayrıca, bazı kültürlerde cinsiyetçilik, ırkçılık veya homofobi gibi ayrımcılık davranışları normal görülebilir ve bu da zorbalık davranışlarının artmasına neden olabilir.

Akran Zorbalığının Sonuçları

Fiziksel ve Duygusal Zarar: Akran zorbalığının en belirgin sonuçlarından biri, kurbanların fiziksel ve duygusal zarar görmesidir (Kowalski & Limber, 2013). Kurbanlar, saldırıya uğradıklarında fiziksel yaralanmalar yaşayabilirler. Ayrıca, zorbalık nedeniyle kurbanların özgüvenleri azalabilir ve depresyon, kaygı gibi duygusal problemler yaşayabilirler (Datu vd., 2019).

Okul Başarısının Azalması: Akran zorbalığı, kurbanların okul başarılarını da olumsuz yönde etkileyebilir (Swearer & Hymel, 2015). Zorba davranışlara maruz kalan öğrencilerin okulda konsantrasyonları azalabilir ve okula gitmekten kaçınabilirler. Bu nedenle, zorbalık nedeniyle öğrencilerin okul başarıları düşebilir. Zorba davranışları gerçekleştiren öğrenciler açısından düşünüldüğünde ise önleyici tedbir alınmadığı takdirde ilgili öğrencinin okul ortamından uzaklaşıp potansiyel bir suçlu olmasına sebebiyet verebilir. Bu kapsamda zorba öğrencilerin de okul ortamından uzaklaşması genel başarıya olumsuz etkisi olacaktır.

Sosyal İlişkilerde Problemler: Akran zorbalığı, kurbanların sosyal ilişkilerinde de problemlere neden olabilir (Beran & Li, 2007). Zorba davranışlara maruz kalan öğrenciler diğer öğrencilerle aralarındaki ilişkileri kaybedebilir ve sosyal izolasyona maruz kalabilirler. Bu durum, çocukların sosyal becerilerinin gelişmesini engelleyebilir ve gelecek yaşamlarında da sosyal sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca bu kişiler yaşanan zorbalık davranışları nedeniyle arkadaşlarının desteğini kaybedebilir ve yalnız hissedebilirler.

Toplumsal Maliyetler: Akran zorbalığı, toplumsal maliyetler açısından da önemli bir sorundur (Baldry & Farrington, 2005). Zorbalık nedeniyle hastalık izinleri, iş kayıpları, sağlık hizmetleri maliyetleri gibi maddi kayıplar yaşanabilir. Ayrıca, zorbalık nedeniyle suça yönelen çocuklar, ceza sistemi tarafından cezalandırılmak zorunda kalabilirler ve bu da toplumsal maliyetleri artırabilir. Özellikle sınav döneminde bulunan öğrencilerin bu tarz durumlara maruz kalmaları hem ders çalışma düzenlerinde hem de psikolojik desteklenmelerinde önemli bir ket olarak görülmektedir.

Zorbalık Yapma Eğilimi: Akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin zorbalık yapma eğilimlerinin arttığı da gözlemlenmiştir (Arslan vd., 2012). Zorba davranışlara maruz kalan öğrenciler, kendilerini savunmak için zorba davranışlara başvurabilirler. Bu nedenle, zorba davranışlara maruz kalan öğrencilerin zorbalık yapma eğilimleri artabilir.

Suç İşleme Eğilimi: Zorba davranışlarda bulunan çocukların gelecekte suç işleme eğilimlerini arttığı da gözlemlenmiştir (Ttofi & Farrington, 2011). Zorba davranışlara maruz kalan öğrenciler, öfke kontrolü sorunları yaşayabilirler ve suç işlemeye yönelebilirler. Zorbalık yapan çocuklar, saldırganlık davranışlarını normalleştirirler ve bu davranışları gelecek yaşamlarında da sergileme eğiliminde olabilirler. Bu nedenle, akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin suç işleme eğilimleri artabilir.

Akran Zorbalığının Genel Olarak Görüldüğü Yerler

Akran zorbalığı özellikle ergenlerde prevalans değerlerine göre yaygın bir durum olduğu görülmektedir. Özellikle okul psikolojik danışmanları / rehberlik öğretmenleri tarafından yapılan bireysel görüşmelerde bu durum ortaya çıkmaktadır. Bu bölümde akran zorbalığı davranışının genel anlamda görüldüğü / yaşandığı yerler irdelenip bilgi verilmeye çalışılmıştır.

Okulda Akran Zorbalığı: Okulda akran zorbalığı en yaygın görülen zorbalık türlerinden biridir (Swearer & Hymel, 2015). Özellikle ilkököl ve ortaokul çağındaki çocuklar arasında sıklıkla görülen zorbalık, çocukların okul başarılarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Espelage & Holt, 2001). Baldry ve Farrington (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %33'ünün zorbalık mağduru olduğu belirtilmektedir. Okulda zorbalık, fiziksel saldırılar, sözlü tacizler ve diğer psikolojik saldırılar şeklinde gerçekleşebilir. Zorbalık kurbanları genellikle fiziksel görünüm, etnik köken, cinsiyet veya cinsel yönelim gibi özelliklerinden dolayı hedef alınabilirler.

Okulda akran zorbalığına maruz kalan çocukların psikolojik sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir. Espelage ve Holt (2013) tarafından yapılan bir çalışmada zorbalığa maruz kalan öğrencilerin intihar düşüncesi ve davranışlarında daha yüksek düzeyde risk altında oldukları belirtilmektedir. Okulda zorbalığa maruz kalan çocuklarda depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik sorunların yaşanma olasılıklarının da daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Çeliköz vd., 2016).

Okulda akran zorbalığına karşı alınacak önlemler ve farkındalık çalışmaları büyük önem taşımakla birlikte okullarda bulunan psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisinin ve Rehberlik Araştırma Merkezleri'nin de bu çerçevede azami desteği beklenmelidir. Baldry ve Farrington (2005) tarafından yapılan bir çalışmada koruyucu faktörlerin risk faktörlerini

azalttığı belirtilmektedir. Okullarda uygulanacak koruyucu programlar, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik olmalıdır. Ayrıca öğretmenlerin ve ebeveynlerin de zorbalıkla mücadele konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Köksal vd., 2014).

Evde Akran Zorbalığı: Evde akran zorbalığı, Türkiye'de de yaygın bir sorundur (Çeliköz vd., 2016). Kardeşler arasında yaşanan zorbalık, fiziksel saldırılar veya sözlü tacizler şeklinde gerçekleşebilir. Aile içi şiddet veya duygusal istismar gibi olumsuz davranışlar da çocukların zorbalık yapma eğilimlerini artırabilir. Özellikle kardeşler arasında yaşanan zorbalık, çocukların psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.

İş Yerinde Akran Zorbalığı: İşyerinde akran zorbalığı da Türkiye'de bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Topçu vd., 2019). İş arkadaşları arasında yaşanan zorbalık, fiziksel saldırılar veya sözlü tacizler şeklinde gerçekleşebilir. İşyerindeki stres veya rekabet gibi faktörler, zorbalık davranışlarını tetikleyebilir. İşyerinde zorbalık, çalışanların iş performansını ve motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, işyerinde zorbalık nedeniyle çalışanların işten ayrılma oranları da artabilir. Bu kapsamda özellikle mobbing kavramı önem arz etmekte ve çalışılmaktadır.

Sokakta Akran Zorbalığı: Sokak ortamında akran zorbalığı, çocukların ve gençlerin karşılaştığı en yaygın zorbalık türlerinden biridir (Köksal vd., 2014). Sokakta zorbalık, fiziksel saldırılar, sözlü tacizler, yankesicilik ve diğer psikolojik saldırılar şeklinde gerçekleşebilir. Zorbalık kurbanları genellikle fiziksel görünüm, etnik köken, cinsiyet veya cinsel yönelim gibi özelliklerinden dolayı hedef alınabilirler. Sokakta zorbalığın yaygın olduğu yerler arasında parklar, sokak köşeleri ve okul çevreleri yer almaktadır.

Sokakta akran zorbalığına maruz kalan çocukların psikolojik sağlıkları olumsuz yönde etkilenebilir. Araştırmalar zorbalığa maruz kalan çocukların depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik sorunlar yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Köksal vd., 2014). Ayrıca sokakta zorbalığa maruz kalan çocukların okul başarıları da olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Sokak ortamında akran zorbalığına karşı alınabilecek önlemler arasında, çocukların sokakta yalnız dolaşmaması, güvenli bölgelerde kalmaları ve yetişkinlerden yardım istemeleri yer alır. Ayrıca, okullarda ve ailelerde zorbalık konusunda farkındalık çalışmaları yapılması da önemlidir.

İnternet Ortamında Akran Zorbalığı: İnternet ortamında akran zorbalığı, Türkiye'de de artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Arıca, 2013). Sosyal medya kullanımının sosyal yaşamdaki yerinin artmasıyla birlikte, sosyal medyada akran zorbalığı da artmıştır (Beran & Li, 2007). İnternet ortamında zorbalık, anonim olarak veya kimliklerini gizleyerek

gerçekleştirilebilir. Bu gizlenme şansı da zorba davranışları yapma konusunda artırıcı bir özellik olarak görülmektedir. Özellikle sosyal medya platformlarında gerçekleşen zorbalık olayları çocukların ve gençlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir (Arıcak, 2013). Sosyal medya platformları, zorbalık faillerinin hedeflerini kolayca bulmasına ve saldırılarını anonim olarak gerçekleştirmesine olanak tanıyabilir. İnternet ortamındaki zorbalık olayları, kurbanların kendilerine zarar verme risklerini artırarak intihar düşünceleri ve davranışlarına yol açabilir (Beran & Li, 2007).

İnternet ortamında akran zorbalığına maruz kalan çocuklar, yüz yüze zorbalığa maruz kalanlara göre daha fazla psikolojik sorun yaşama riski taşırlar (Arıcak, 2013). İnternet ortamındaki zorbalık, kurbanların kendilerini savunma imkânlarını da kısıtlayabilir. Zorbalık failleri, kurbanlarının sosyal medya hesaplarını ele geçirerek veya kişisel bilgilerini yayınlamaları, kurbanların kendilerini savunmalarını engelleyebilirler.

İnternet ortamında akran zorbalığına karşı alınacak önlemler arasında, ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımını izlemesi ve sınırlaması, güvenli internet bağlantısını aktif etmesi, okulların zorbalık konusunda farkındalık çalışmaları yapması ve hukuki yaptırımların uygulanması yer alabilir (Arıcak, 2013). Ayrıca, internet platformu sağlayıcıları da zorbalık faillerinin hesaplarını engelleyerek veya kurbanların şikâyetlerini alarak bu sorunla mücadelede önemli bir rol oynayabilirler.

Yurt İçinde ve Yurt Dışında Akran Zorbalığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Karatoprak (2017) tarafından çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran 12 ila 16 yaş grubu arasındaki 214 ergen ile yapılan çalışmada ilgili polikliniğe başvuran her iki kişiden birinin akran zorbalığına katıldığı saptanmıştır. Ayrıca yapılan çalışmada akran zorbalığına katılan bireylerin katılmayanlara göre internet bağımlılıklarının anlamlı şekilde fazla olduğu bulunmuştur.

Atalay (2010) tarafından 685 öğrenci ile akran zorbalığı gösterme ve maruz kalma açısından yapılan çalışmada erkek öğrencilerin akran zorbalığının korkutma-sindirme ve açık saldırı boyutlarında kızlara oranla; kız öğrencilerin de kişisel eşyalara saldırı boyutundan erkeklere göre anlamlı şekilde akran zorbalığına daha fazla maruz kaldıkları bulunmuştur. Ayrıca araştırma kapsamında akran zorbalığının korkutma-sindirme, açık saldırı ve ilişkisel saldırı boyutlarında erkeklerin anlamlı şekilde kızlara kıyasla akran zorbalığı gösterme davranışını daha fazla gösterdikleri saptanmıştır.

Demir (2012) tarafından 311 öğrenci ile zorbalığa karışan ve zorbalığa karışmayan ilköğretim beşinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin kişisel ve genel adil dünya inançları ile

suçluluk ve utanç duygularını incelemeye yönelik yapılan akademik çalışmada zorbalığa karışmayan grupla karşılaştırıldığında, zorbalığa maruz kalan kurbanların utanç puanları daha yüksek bulunmuştur. Zorba / kurban öğrencilerin suçluluk puanları ve kişisel / genel adil dünya inancı puanları da zorbalığa karışmayan gruba göre daha düşük çıkmıştır.

Akran zorbalığı, dünya genelinde çocukların ve gençlerin karşılaştığı bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye 'de olduğu gibi yurt dışında yapılan araştırmalar, akran zorbalığının çocukların ve gençlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini ve hayatları boyunca kalıcı etkiler bıraktığını göstermektedir.

Örneğin Olweus (1993) Norveç'te akran zorbalığına ilişkin yaptığı araştırmada, zorbalık mağduru olan çocukların psikolojik sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği ve okullarda zorbalıkla mücadele etmek için alınabilecek tedbirlerin önemine dikkat çekmiştir. Olweus ayrıca, zorbalıkla mücadele etmek için okullarda sistematik bir yaklaşım benimsenmesi gerektiğini savunmuştur.

Başka bir çalışmada, Baldry ve Farrington (2005) İngiltere'deki okullarda akran zorbalığına ilişkin bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, zorbalık mağduru olan çocukların psikolojik sağlıklarının yanı sıra zorbalık yapan çocukların da psikolojik sorunlar yaşadığı belirtilmiştir. Araştırma sonuçları, zorbalıkla mücadele etmek için ebeveynlerin de aktif bir rol oynaması gerektiğini göstermiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalarda da akran zorbalığına ilişkin önemli bulgular elde edilmiştir. Bir çalışmada, Swearer ve Hymel (2015) ABD 'deki okullarda akran zorbalığına ilişkin bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, zorbalık mağduru olan çocukların psikolojik sağlıklarının yanı sıra zorbalık yapan çocukların da sosyal ve duygusal becerilerinin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Araştırma sonuçları, okullarda zorbalıkla mücadele etmek için bütüncül bir yaklaşım benimsenmesinin önemine işaret etmiştir.

Baldry ve Farrington (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, Türkiye'deki okul öğrencilerinin %33 'ünün zorbalık mağduru olduğu belirtilmektedir. Başka bir çalışmada, Beran ve Li (2007) tarafından internet ortamında gerçekleşen akran zorbalığı ele alınmıştır. Bu çalışmada, internet ortamındaki zorbalık olaylarının kurbanların kendilerine zarar verme risklerini artırdığı ve intihar düşünceleri ve davranışlarına yol açabileceği belirtilmiştir.

Espelage ve Holt (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, zorbalığa maruz kalan öğrencilerin intihar düşüncesi ve davranışlarına daha yüksek bir risk altında oldukları belirtilmektedir.

Ortega-Ruiz vd. (2016) İspanya'daki okullarda akran zorbalığına ilişkin bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, zorbalık olaylarının sıklığı, zorbalık mağdurlarının psikolojik sağlıkları ve zorbalıkla mücadele etmek için alınabilecek tedbirler ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, zorbalık mağdurlarının psikolojik sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiğini ve okullarda zorbalıkla mücadele etmek için öğretmenlerin ve diğer personelin aktif bir rol oynaması gerektiğini göstermiştir.

Gini ve Pozzoli (2013), İtalya'daki okullarda akran zorbalığına ilişkin bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, zorbalık mağdurlarının psikolojik sağlıklarının yanı sıra, zorbalık faillerinin de psikolojik sağlıklarının etkilendiği ortaya konmuştur. Araştırma sonuçları, zorbalık faillerinin de psikolojik destek almalarının önemli olduğunu göstermektedir.

Özgecilik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Özgecilik kavramı, insan davranışının temelinde yer alan önemli bir kavramdır. Psikoloji alanında olduğu gibi diğer disiplin ve bilim dallarında da çokça kullanılan bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle psikoloji biliminin yanında; filozoflar, sosyologlar, ekonomistler ve siyaset alanıyla uğraşan bilim insanları tarafından çokça kullanılmış ve alanlarına uygun bir şekilde tanımlama çalışmalarına yer vermişlerdir. Bu kavram, bireyin kendi çıkarlarından ödün vererek başkalarına yardım etme eğilimini ifade eder (Batson, 2011).

Özgecilik kavramı, ilk olarak 19. yüzyılın sonlarına doğru Fransız filozof ve aynı zamanda sosyolog olan Auguste Comte tarafından "Discours sur l'esprit positif" adlı kitapta ortaya atılmıştır (Comte, 1842). Comte yazdığı bu kitapta bu kavramı, bireyin kendisini toplumun çıkarlarına adanmış bir şekilde davranması olarak tanımlamıştır. Psikoloji Terimleri Sözlüğü'ne bakıldığında ise bu kavram "gereksinimi bulunan kişiye yönelik gönüllü ve ödül karşılığı beklemezsizin gerçekleştirilen yarar sağlayıcı davranış örüntüsü" olarak tanımlanmıştır (Erkuş, 1994). Türk dilinin kelime zenginliği açısından bakıldığında özgecilik farklı kelimelerle de ifade edildiği görülmektedir. Özellikle literatür derinlemesine incelendiğinde yardımseverlik, elseverlik, altruizm ve diğerkamalık kelimeleriyle eş anlamlı olduğu görülmektedir (Topuz, 2013). Daha sonra, özgecilik kavramı sosyal psikoloji alanında da incelenmeye başlanmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar, özgecilik davranışının insanlar arasındaki ilişkilerde önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Dovidio vd., 2006). Sosyal psikolojide bulunan prososyal davranışlar başlığı altında incelenen bu kavrama, sınava yetişmek için araç bekleyen birini karşılık beklemezsizin ve kendi yararına olmadan kendi aracıyla sınav salonuna götürmesi örnek davranış olarak verilebilmektedir. Bu yönelimde yapılan davranış, özgeci davranış olarak nitelendirilmektedir. Bu kapsamda özgeci davranış,

yardım etmenin verdiği haz hariç karşılık / ödül beklemezsiniz başkalarına karşı gönüllü yardım etme davranışıdır (Freedman vd., 1993).

Özgeciliğin ortaya çıkmasını etkileyen unsurlara bakıldığında ise ortamda başkalarının bulunması ve zaman faktörleri önem arz etmektedir. Ortamda başkalarının varlığında sorumluluk paylaşımı nedeniyle, geç kalma durumunun varlığında ise yetişme nedeniyle özgeci davranışın ortaya çıkmasındaki sıklıkta azalmalar görülmektedir (Yavaşlar, 2018).

Bu araştırma kapsamında özgecilik ve özgeci davranış 6 kuramsal anlayış üzerinden değerlendirilecektir.

Evrimsel Yaklaşım ve Özgecilik

Özgecilik kavramı, evrimsel psikoloji açısından tarih boyunca farklı açılardan incelenmiş ve açıklanmaya çalışılmıştır. Bu nedenle, özgecilik davranışının evrimsel kökenlerini ve nedenlerini anlamak, insan davranışının evrimi hakkında daha geniş bir bakış açısı sağlayabilir. Bu yaklaşıma göre, özgecilik davranışı, bireylerin genetik materyallerinin gelecek nesillere aktarılmasıyla ilgilidir. Bireylerin çoğalması ve genlerinin aktarılması, evrimin temelidir. Dolayısıyla, özgecilik davranışı da bu temel amaca hizmet eder (Trivers, 1971).

Özgecilik davranışının evrimsel açıdan açıklanması için birkaç teori öne sürülmüştür. Bunlardan biri, "karşılıklı yardımlaşma" teorisidir. Bu teoriye göre, bireyler arasında karşılıklı yardımlaşma ilişkisi kurulması, hayatta kalma ve üreme şansını artırır (Trivers, 1971). Bu nedenle, bireyler arasında özgecilik davranışı sergilenmesi, evrimsel açıdan avantajlıdır. Başka bir teori ise "grup seçimi" teorisidir. Bu teoriye göre, özgecilik davranışı, bireylerin ait oldukları grupların başarısını artırarak, grup seçimi yoluyla evrimleşmiştir (Sober & Wilson, 1998). Buna göre, bireyler arasında özgecilik davranışının yaygınlaşması, grupların hayatta kalma şansını artırır ve bu sayede grupların evrimleşmesine katkı sağlar. Özgecilik davranışının evrimsel açıdan açıklanması için öne sürülen teorilerden bir diğeri ise "ince ayar" teorisidir. Bu teoriye göre özgecilik davranışı, bireylerin kendi akrabalarına yardım etmesi yoluyla evrimleşmiştir (Hamilton, 1964). Buna göre akrabalık bağı ne kadar yakınsa bireyler arasındaki yardımlaşma ilişkisi de o kadar güçlü olur.

Özkan vd. (2018) yaptığı çalışmada, özgecilik davranışının nörolojik temelleri incelenmiştir. Bulgulara göre, özgecilik davranışı sergileyen bireylerin beyinlerindeki belirli bölgeler daha aktiftir. Bu bölgelere göre çeşitli açıklamalar yapılmış ve özgecilik davranışının dinamikleri açıklanmaya çalışılmıştır.

Toplumsal-Kültürel Yaklaşım ve Özgecilik

Özgecilik davranışı, insan davranışının önemli bir bileşenidir ve toplumsal-kültürel yaklaşımda önemli bir yer alır. Bu nedenle, özgecilik davranışının toplumsal-kültürel kökenlerini ve nedenlerini anlamak, insan davranışının toplumsal ve kültürel boyutlarını anlamak için önemlidir.

Toplumsal-kültürel yaklaşıma göre, özgecilik davranışı bireyin kendi çıkarlarından ödün vererek toplumdaki diğer üyelere karşılık beklenmeksizin yardım etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışın toplumsal ve kültürel kökenleri, bireyin çevresi ve sosyal ilişkileriyle yakından ilişkilidir. Örneğin, bireyin ait olduğu kültürde özgecilik davranışı teşvik ediliyorsa, bireylerin bu davranışa daha sık başvurması beklenmektedir (Batson vd., 2011).

Özgecilik davranışının toplumsal ve kültürel kökenlerini anlamak için birkaç teori öne sürülmüştür. Bunlardan biri "sosyal öğrenme" teorisidir. Bu teoriye göre, bireyler çevrelerindeki diğer insanların özgecilik davranışlarını gözlemleyerek bu davranışları benimserler (Bandura, 1977). Örneğin, annesinin özel bakıma muhtaç olan kişilere yardım ettiğini gören çocuk sosyal öğrenme kapsamında bu davranışını kendisi de uygulayacaktır. Başka bir teori ise "toplumsal normlar" teorisidir. Bu teoriye göre bireyler, toplumsal normlara uygun davranmaya çalışırlar. Özgecilik davranışı da bu normların bir parçasıdır (Cialdini & Trost, 1998). Toplumsal normlara bakıldığında ise toplumsal sorumluluk, karşılıklılık ve toplumsal adalet normları olmak üzere 3'e ayrılmaktadır.

İlki olan toplumsal sorumluluk kuralına göre muhtaç olan kişiye yardım edilmesi gerektiğini belirtir. Bu durum Türk Kültüründe kültürel norm iken Minnesota eyaletinde hukuki norm olarak değer bulmuş ve yasa çıkarılmıştır (Taylor vd., 2010). İkinci olarak karşılıklılık kuralına göre ise kişi kendisine karşı özgeci davranış gösteren kişilere kendisinin de özgeci davranış göstermesi gerekliliği mevcuttur. Bu konuda yapılan araştırmalarda bu durumu destekler nitelikte veriler bulunmuştur (Gergen vd., 1975). Zor bir zamandan geçen birinin kendisine yardım ve destekte bulunan kişilere karşı daha paylaşımcı olması buna örnek olarak verilebilir. Son olarak toplumsal adalet normuna göre ise hakkaniyet / hakçalık ve toplumsal denge durumunun sağlanması için yardım eşitliğinin düzenlenmesi gerekmektedir. Özellikle bu kurala göre ödül ve cezalar hakkaniyet ilkesine göre düzenlenmelidir.

Özgecilik davranışının toplumsal-kültürel boyutları hakkında yapılan araştırmalar, bu davranışın farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edildiğini göstermektedir (Hofstede, 1980). Örneğin, bazı kültürlerde özgecilik davranışı daha çok grup içi uyumu sağlamak için kullanılırken bazı kültürlerde ise bireysel mutluluğu artırmak için kullanılır.

Öğrenme Yaklaşımı ve Özgecilik

Öğrenme kuramına göre insan davranışı, çevresel faktörler ve tecrübeler tarafından şekillenmektedir. Özgecilik davranışı da bu kurama göre, çevresel faktörler ve tecrübeler tarafından öğrenilip toplum temelinde yaygınlaşmaktadır. Örneğin, bireylerin aileleri, arkadaşları ve bulunduğu toplum tarafından özgecilik davranışı teşvik edilirse, bireylerin bu davranışa daha sık başvurması beklenir (Batson vd., 2011). Örnek olarak Fisher (1963) tarafından 4 yaşındaki çocuklar üzerinde yapılan çalışmada, paylaşımları için ödüllendirilen çocukların başka çocuklara nazaran daha yüksek paylaşımcı eğiliminde olduklarını ortaya çıkarmıştır (Akt., Taylor vd., 2010).

Özgecilik davranışının öğrenme kuramı açısından incelenmesi için birkaç teori öne sürülmüştür. Bunlardan birisi de "sosyal öğrenme" teorisidir. Bu teoriye göre bireyler çevrelerindeki diğer insanların davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek özgecilik davranışını öğrenirler. Örneğin, bir birey başka birinin özgecilik davranışını gözlemlediğinde, bu davranışı teşvik edici faktörler ve sonuçlarla ilişkilendirebilir ve sonrasında benzer bir davranış sergileyebilir (Bandura, 1977). Özgecilik davranışının öğrenilmesinde etkili olan bir diğer faktör ise "sosyal normlar" olarak adlandırılan toplumsal beklentilerdir. Toplumlar genellikle özgecilik davranışını takdir edip teşvik ederler. Bu nedenle bireylerin çevrelerindeki insanların özgecilik davranışlarını takdir etmeleri ve teşvik etmeleri, bu davranışın öğrenilmesinde önemli bir rol oynar. Başka bir teori olan "öz-yeterlilik" teorisine göre, bireyler özgecilik davranışını sergilemek için gerekli olan beceri ve yeteneklere sahip olduklarını hissetmeleri gerekmektedir (Bandura, 1982). Kendini yeterli hisseden bireylerin harekete geçme açısından olumlu ayrışması düşünüldüğünde bu kişilerin özgeci davranışları yapma olasılığının diğer bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir.

Karar Alma Bakış Açısı ve Özgecilik

Karar alma süreci, bireyin bir dizi seçenek arasından en uygun olanına karar vermesini içermektedir. Özgecilik davranışının da bu süreçte etkili olduğu görülmektedir. Örneğin, bireyler özgecilik davranışını seçerek, başkalarına yardım etmeyi tercih edebilirler. Bu tercihin arkasında yatan nedenler, farklı karar alma teorileri tarafından açıklanmaktadır.

Prososyal karar alma teorisi, bireylerin özgecilik davranışını sergilemesinde sosyal normların etkili olduğunu savunur. Bu teoriye göre, bireyler toplumlarında özgecilik davranışının takdir edildiğini düşündükleri zaman, bu davranışı sergilemeye daha yatkın olurlar (Eisenberg & Mussen, 1989). Bu durum da karar verme sürecinde olumlu bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin toplulukçu kültür özelliği barındıran Türk kültüründe "veren el

alan elden üstündür atasözü” paylaşmanın ve yardım etmenin önemini belirtmektedir. Atasözü incelendiğinde paylaşımcı kişilerin toplum içerisindeki saygınlığının artacağı ve takdir edileceği belirtilmektedir.

Bir başka teori olan "karar verme kuramına" göre ise bireylerin özgecilik davranışını sergilemesinin ardında çıkarlarının olduğunu savunur. Bu teoriye göre bireyler özgecilik davranışını seçerek başkalarına yardım etmenin uzun vadede kendilerine fayda sağlayacağına inanırlar (Kahneman & Tversky, 1979). Özellikle yapılan fayda değerlendirmesinde kişinin gelecekte kendisine faydası olacak kişilere yardım etmesi muhtemeldir. Bu kapsamda fayda sağlayacak materyalin değerini de hesaba katan birey, buna göre yardım etmeye yönelecektir. Burada da kişinin değerleri ve ihtiyaçları ön plana çıkacaktır. Bu bakış açısına göre yardım etme süreci, karar verme adımlarıyla gerçekleşmektedir. Süreç içerisinde birey, yardıma muhtaç kişiye yardım edip etmemesine yönelik farklı kriterlerde değerlendirme sürecine girmektedir. Bu adımlar Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2. Yardım Etmede Karar Verme Adımları

Gereksinimi algılama.	<u>HAYIR.</u> →	Sorun yok.
↓ EVET.		
Kişisel sorumluluk hissetme.	<u>HAYIR.</u> →	Benim sorumluluğum değil.
↓ EVET.		
Ödül ve bedel değerlendirmesi: Yardıma değer mi?	<u>HAYIR.</u> →	Tehlikeli, olumsuz.
↓ EVET.		
Nasıl yardım edileceğine ilişkin karar: Ne yapmalıyım?	<u>HAYIR.</u> →	Ne yapacağımı bilmiyorum.
↓ EVET.		
YARDIM DAVRANIŞI.		

Tablo 2’ye göre birey önce karar verilecek duruma ilişkin dikkat ve gereksinim durumuna karar vermelidir. Birey burada sorulacak bu soruya cevabı evet ise tablodaki okları takip ederek ve ilgili soruları kendine sorarak yardım davranışını değerlendirmektedir. Tüm değerlendirmeleri olumlu olan birey yardıma muhtaç olan kişiye yardım etme davranışını gösterecektir. Bu kapsamda bireyin sorumluluk hissetmesi ve ne yapacağını bilmesi gerekmektedir.

Yükleme Kuramı ve Özgecilik

Yükleme kuramı, sosyal psikolojide insan davranışlarının çevresel faktörler tarafından şekillendiğini savunan bir teoridir. Bu teoriye göre, bireylerin davranışları, çevrelerindeki uyarıların yüklemesi sonucu oluşmaktadır (Cialdini vd., 1990). Bir kişinin özgecilik davranışı sergilemesi, ailesi, arkadaşları ve toplumu tarafından bu davranışın takdir edildiğini görmesi sonucu oluşabilmesi bu duruma örnek olarak verilebilmektedir.

Bu kuramda yardım etme davranışı olan özgeciliğe karar vermede, bu duruma yönelik değerlilik ve gereklilik değerlendirmeleri önem arz etmektedir. Örneğin iki kişiden birine yardım edilecekse en çok ihtiyacı olana yardım etme olasılığı daha yüksektir. Eğer yardım etmeyi gerektirecek durum daha elzem bir durumdan dolayı oluştuysa örneğin deprem olduğu için derslerine giremeyen bir öğrenci varsa yardım etme davranışının olasılığı artacaktır. Belirtilen örneğe uygun olarak Meyer ve Mulherin (1980) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerine, hastalık ve tembellik nedeniyle kirası parasını ödeyemeyen iki örnek durum arasında hangisine kira yardımı yapacakları konusunda soru sorulmuştur. Soru sorulan öğrenciler, hastalığı sebebiyle kira parası ödeyemeyen kişiye daha fazla yardım etme eğilimleri gösterdiği araştırma kapsamında tespit edilmiştir.

Yüklemeler yapıldığında duygusal tepkiler de önemli bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Tablo 3'te bu duruma ilişkin çözümlenme sunulmuştur.

Tablo 3. *Yardım Etme Davranışı: Bir Yüklem Kuramı Çözümlemesi*

Kişinin ihtiyacının algılanan nedeni	İhtiyaç duyan kişiye yönelik duygusal tepki	Yardım etmeye isteklilik
Kontrol edilemez	<i>Sempati, acıma</i>	Yüksek: Kişi yardıma değer birisi olarak algılanır.
Kontrol edilebilir	<i>Kızgınlık, öfke</i>	Düşük: Kişi yardıma değmez birisi olarak algılanır.

Tablo 3'e göre yardım etmeye yönelik durum kontrol edilemez unsurlar içeriyorsa sempati ve acıma duyguları, eğer kişinin kontrol edebileceği durumlar içeriyorsa kızgınlık ve öfke duyguları ortaya çıkarmaktadır. Ortaya çıkan bu duygulara göre özgeci davranışta bulunma durumu etkilenmektedir. Örneğin aç olan birisinin tüm parasını kumarda kaybettiği öğrenildiğinde yardım etme olasılığı azalacaktır. Ancak dolandırılan birinin yaşadığı olay kontrol edilemez bir içerik taşıdığı için acıma ve sempati duyguları sonucu yardım etme davranışı ortaya çıkacaktır.

Dini Temeller ve Özgecilik

Din, toplumsal yaşamın ve toplumdaki ilişkilerin düzenlenmesi için önemli bir durumdur. Dinler bu düzenlemeyi yaparken birtakım sınırlamalar ve yasaklayıcı emirler vermektedir. Ek olarak din, toplumsal dayanışma anlamında özgeci davranışları tavsiye etmekte ve emretmektedir.

Özgecilik kavramı, birçok din tarafından önemsenen bir değerdir (Batson & Shaw, 1991). Örneğin, Hristiyanlıkta "Altın Kural" olarak bilinen "Başkalarına kendinize yapılmasını istediğiniz gibi davranın" emri, özgecilik davranışının temelini oluşturur. İslam dininde de özgecilik davranışı önemlidir. "Komşusu açken tok yatan bizden değildir" hadisi, insanların birbirlerine yardım etme ve paylaşma konusunda sorumlulukları olduğunu vurgulamaktadır. Budizm'de ise "Bütün canlılar acı çeker" inancı, bireylerin özgecilik davranışını sergilemesine yol açar. Bu inanç doğrultusunda, Budistler diğer canlıların acılarını hafifletmek için ellerinden geleni yaparlar. Büyük dinlerin kutsal kitaplarında da bu durum açıkça belirtilmiş ve aşağıda birer örnek verilmiştir.

Kur'an-ı Kerim'de bulunan Bakara Suresi 195. Ayette "Allah iyilik edenleri sever" ifadesi, insanların birbirlerine yardım etme ve paylaşma konusunda sorumlulukları olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, "Hayra çağıran, doğruyu söyleyen, dünya ve ahiret için yararlı işler yapan ve kendisine sabrı tavsiye edenlerin yolu başkadır" ayeti de özgecilik davranışının önemini vurgulamaktadır. İncil 1. Korintliler 13:4-7'deki "Sevgi sabırlıdır, sevgi şefkatlidir. Sevgi kıskanmaz, övünmez, böbürlenmez, kaba davranmaz, kendi çıkarını düşünmez, kolayca öfkelenmez, kötülük düşünmez, ama sevinçle gerçeği paylaşır" ifadesi, özgecilik davranışının bir özelliğini yansıtmaktadır. Tevrat Levililer Kitabı 19:18'deki ise "Komşusunu kendin gibi seveceksin" emri, özgecilik davranışının temelini oluşturur. Bu emir, insanların birbirlerine karşı sorumluluklarını hatırlatır ve özgecilik davranışını teşvik eder.

Yurt İçinde ve Yurt Dışında Özgecilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Özmen (2019) tarafından 401 lise öğrencisiyle aile tutumları, empati ve özgecilik üzerine yaptığı çalışmada empatinin otoriter anne baba tutumu ile özgecilik arasında tam aracı rolde bulunduğu saptanmıştır.

Kasapoğlu (2013) tarafından 778 üniversite öğrencisi ile yapılan iyilik hali ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişki ve demografik değişkenlerle arasındaki anlamlı farklılıklar incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre iyilik halinin toplam ve alt boyutları ile özgecilik arasında anlamlı ilişki; özgeciliğin iyilik halini yordamada anlamlı bir yordayıcı olduğu;

cinsiyete göre özgeciliğin anlamı farklılaşmadığı saptanmıştır. Ayrıca doğum sırasına göre özgeciliğin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Ak (2013) tarafından 450 üniversite öğrencisi ile yapılan yaşam amaçları ve özgecilik düzeyleri üzerine yapılan yordama çalışmasında, içsel amaçların özgecilik düzeyini yordamada anlamlı bir değişken olduğu ancak dışsal amaçların özgeciliği anlamlı şekilde yordamadığı saptanmıştır.

Mert ve Gülmez (2018) tarafından 252 üniversite öğrencisi katılımcı ile özgecilik ve benlik ayrışması arasındaki yordayıcı ilişki bazı değişkenler kapsamında incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin cinsiyet ve akademik başarı düzeyi açısından özgecilik düzeyleri anlamlı şekilde farklılık göstermekte ve özgecilik düzeyleri ile benlik ayrışması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yıldırım ve Topçuoğlu (2016) tarafından 517 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada özgecilik tutumları ile okunulan bölüme göre anlamlı; cinsiyet, sınıf seviyesi ve sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Meyer ve Mulherin (1980) tarafından yapılan çalışmada sınıf ortamında özgeci davranış gözlemlenmiş ve yardım alma tercihiyle pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Lambert vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada, özgecilik davranışının altında yatan faktörlerden biri olan şükran duygusunun, pozitif bir bakış açısı oluşturarak bireylerin hayatlarını daha anlamlı hale getirdiği görülmüştür. Araştırmanın sonucunda, şükran duygusunun artmasıyla birlikte bireylerin hayatlarının daha anlamlı hale geldiği ve bu durumun özgecilik davranışını da artırdığı bulunmuştur.

Layous vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada, özgecilik davranışının sosyal kabul ve iyi hissetme düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, preadolesan dönemdeki çocuklara özgecilik davranışlarını artırmaları için yönlendirme yapıldığında, çocukların sosyal kabul düzeylerinin arttığı ve daha iyi hissettikleri bulunmuştur.

Grant ve Gino (2010) tarafından yapılan çalışmada, özgecilik davranışının artmasında şükran duygusunun etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, şükran duygusunu ifade etmenin, özgecilik davranışını artırdığı ve bu durumun insanların daha fazla şükran duygusu ifade etmelerine neden olduğu bulunmuştur.

Yeager vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada, insanların kişiliklerinin değişebileceği inancının özgecilik davranışını artırabileceği incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kişiliklerin değişebileceği inancına sahip olan bireylerin daha fazla özgecilik

davranışında bulunduğu ve bu durumun stresle başa çıkma becerileri, sağlık durumu ve başarı düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Esneklik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Psikolojik esneklik kavramı bilişsel davranışçı terapilerin 3. dalga kuramlarından Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT / KKT)'nin temel kavramlarından biridir. Psikolojik esneklik, kişilerin zorlu koşullarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu kavramda, kişinin zorluklar karşısında esnek olması, değişen koşullara uyum sağlayabilmesi ve hedeflerine ulaşmak için farklı yollar deneyebilmesi önemlidir.

Psikolojik esneklik, kişinin içsel deneyimleriyle yüzleşmesini ve onları kabul etmesini de içerir. Bu, kişinin olumsuz duyguları ve düşünceleri reddetmek yerine, onlarla yüzleşmesini ve onları deneyimlemesini sağlar. Bu sayede kişi, kendisine zarar vermeden zorluklarla başa çıkabilir. Psikolojik esneklik aynı zamanda, kişinin hayatındaki önemli değerleri belirlemesini ve bu değerlere uygun davranışlar sergilemesini de içermektedir. Bu sayede kişi kendisini daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam için motive edebilir. Bu kavram kapsamında kuramın geliştiricisi Hayes tarafından birçok metafor oluşturulmuş ve kabul ve kararlılıkta psikolojik esnekliğin işlevselliği artırılmaya çalışılmıştır.

Hayes'in (2004) ACT kuramına göre psikolojik esneklik altı bileşenden oluşmaktadır. Bu altı bileşen Şekil 1 'de de görüldüğü gibi kabul etme, bilişsel ayrışma, an'da olma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemler davranışlardan oluşmaktadır.

Şekil 1. Kabul ve Adanmışlık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2016)



Kabul Etme, kişinin olumsuz düşünceleri ve duyguları kabul etmesi ve onlarla mücadele etmek yerine kendisine zarar vermeden onları deneyimlemesi anlamına gelmektedir (Harris, 2016). Kabul davranışı bağlamında kişilerde, rahatsızlık veren davranışları değiştirmek yerine onları kabule ve farkındalığa yönelmenin mevcut olduğu görülmektedir. Ancak insanların istenmeyen durumları değiştirmeye çalıştıkları görülmektedir (Hayes, 2004). Bu çaba ise beraberinde yeni problemleri ortaya çıkarmaktadır.

Bilişsel Ayrışma, kişinin zihnindeki düşüncelerin birbirinden ayrılması ve düzensiz hale gelmesidir. Bu durum, kişinin düşüncelerini organize edememesine ve zihinsel işlevselliğini kaybetmesine neden olabilir. Bilişsel ayrışma kavramı, ilk olarak Aaron Beck tarafından depresyon tedavisinde kullanılmıştır. Beck (1967), depresyonun temelinde kişinin olumsuz düşüncelerinin olduğunu ve bu düşüncelerin birbirinden ayrılması sonucu bilişsel ayrışmanın ortaya çıktığını savunmuştur.

Luoma vd. (2017) tarafından bu kavram, bireyin düşüncelerinden, anılarından ve imgelemelerinden ayrılma ve bunlara dışardan bakabilme şeklinde açıklanmıştır. Kişi eğer düşüncelerinin geçici olduğuna yönelik farkındalık kazanırsa kabul ve kararlılık konusunda önemli bir aşama katetecektir. Bu kuramda çokça yer verilen metaforlara, bilişsel ayrışmanın gerçekleşmesini kolaylaştırmak amacıyla burada da yer verilmiştir. Bu kapsamda “zihne arkada çalıp duran radyo gibi davranma, düşünceleri hikâyeler olarak görme ve zihni hikâye anlatıcısı” adlı üç adet metafor tasarlanmıştır (Harris, 2016).

An'da Olma, kişinin anlık deneyimlerine odaklanması ve geçmiş veya gelecek hakkında endişelenmek yerine şimdiki anda kalmayı öğrenmesi anlamına gelir (Hayes vd., 2011). Bu kavram çeşitli psikolojik kuramların da merkezine alınan önemli bir kavramdır. Anı kaçırmamak ve geçmişe veya geleceğe takılmamayı içermektedir. Bu bileşen, kişinin zihinsel sağlığı açısından faydalıdır ve stresli durumlarda rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.

Bağlamsal Benlik, bireyin öz benliğini yaşadığı olaylardan veya durumlardan ayrı tutması demektir. Benlik, yaşantılardan, duygulardan ve düşüncelerden bağımsız bir şekilde düşünülmelidir. Bu süreçte kişi, düşüncelerinin varlığını kabul (fark) ederek akıp gitmesine izin vermektedir. Bu kapsamda kuram kapsamında metaforlar, çeşitli farkındalık egzersizleri, yaşantısal kabul ve kendinelik egzersizleri geliştirilmiş ve kullanılmaktadır (Hayes vd., 2006).

Değerler, kişisel, dinamik ve sözel olarak ifade edilebilen, kişisel tercihler ışığında şekillenen ve duruma göre uzun dönemli hedefler veya önemli görülen durumlardır (Yavuz, 2015). Kişiler, değerlerine uygun yaşam standartları ve yönelimler oluşturmaktadır. İnsanlar, yaşam öyküleri ve vizyonlarında önemli bir parametre olarak kişisel değerlerini kullanmaktadırlar.

Neyin önemli olduğunu kişinin bilmesi kapsamında şu sorulara kişi cevap arar;

- Neyi temsil etmek isterdim?
- Kısa hayatında ne yapmak isterdim?
- Büyük resimde benim için önemli olan asıl şey ne?

Bireyler değerlerini netleştirmeden kabul ve bilişsel ayrışma süreçlerini gerçekleştirmiş olsa da istediği noktaya ulaşmada sorun yaşamaktadır. Psikolojik esneklik kapsamında değerlerin tanımlanması ve netleştirilmesi kritik önem arz etmektedir (Yavuz, 2015).

Değerler Odaklı Eylemler, daha önce tanımlanan ve netleştirilen değerlerin ışığında davranışa geçme yani motivasyon sürecidir (Harris, 2016). Kişi, bu süreci yaparken belirlediği değerlerin esnekliği ve ulaşılabilirliğini iyice irdelemelidir. Bireyin değerler kapsamında motivasyon sürecinde karşısına çeşitli engellerin çıkması muhtemeldir. Kişiler bu durumlarda karşısına çıkan engelleri tanımlayıcı bir yol çizmelidir (Hayes & Strosahl, 2004). Bu kapsamda psikolojik esneklik seviyesinin artmasının temel hedefi bireyin değerlerine uygun engelleri de hesaba kattığı durumlarda olsa bile belirlediği hedeflerin gerçekleşmemesi halinde benliğine yönelik olumsuz bir yaklaşım gerçekleştirmek yerine süreçte ortaya çıkabilecek problemleri de kabul edebilmektir (Harris, 2016).

ACT kuramı, kişinin kendisini anlamlı ve tatmin edici bir yaşam için motive etmesini sağlar. Kişi, değerlerine uygun davranışlar sergileyerek yaşamını daha anlamlı hale getirmeye

çalışır. Bu süreçte, kişinin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi için de psikolojik esneklik önemlidir. Örneğin, insanlar için önemli değerlerden biri de ailedir. Bu durumda, kişi ailesine zaman ayırmak ve onlarla kaliteli vakit geçirmek gibi davranışlar sergileyerek bu değerine uygun hareket etmeye çalışır. Bu süreçte karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi için de psikolojik esneklik önemlidir.

Sonuç olarak, psikolojik esneklik kavramı, kişinin zorluklarla başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir. Bu kavramda, esneklik, değişen koşullara uyum sağlama ve farklı yollar deneme gibi unsurlar önemlidir. ACT kuramı, bu kavramın altı bileşenine odaklanarak kişilerin zor durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini artırmayı hedeflemektedir. İnsanların yaşadığı psikolojik sorunlar karşısında; psikolojik esneklik seviyesinin artırılması ve katılık seviyesinin azaltılması ile çözüm bulunabileceği belirtilmektedir.

Yurt İçinde ve Yurt Dışında Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de psikolojik esneklik konusu son yıllarda artan bir ilgiyle ele alınmakta ve önemli bir araştırma değişkeni olarak karşımıza çıkmaktadır.

Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından 723 üniversite öğrencisi ile yapılan, öğrencilerde yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyleri algılanan mutluluk durumu ve yaşamda belirgin bir amaca sahiplik durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Öcel (2017) tarafından meme kanseri teşhisi almış 170 kadın ile yapılan çalışmada psikolojik esneklik değişkeninin, farkındalık ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle düzenleyici bir rolü ve psikolojik iyi oluş değişkeni üzerinde de anlamlı etkisi olduğu saptanmıştır.

Önen (2021) tarafından 18-65 yaş arasında bulunan 634 kişiyle yapılan çalışmada, yaygın anksiyeteyi yordamada psikolojik esnekliğin önemli bir değişken olduğu ve farkındalık ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Uygur (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, psikolojik esnekliği yordamada duygusal şemaların %77 oranında yordayıcı rolünün olduğu bulunmuştur.

Albal (2019) tarafından yapılan çalışmada ise bağımlılık şiddetinin yordanmasında şemaların doğrudan etkisinin olmadığı psikolojik esneklik değişkeninin aracı rolünün olduğu belirtilmektedir (Akt., Ulubay & Güven, 2022). Araştırma bulgularında erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol / sigara kullanımı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin koruyucu rolünün

bulunmadığını belirtirken Albal (2019) tarafından yapılan çalışmada ise bağımlılık şiddetinin doğrudan yordayan faktörün şemalar değil psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğu belirtilmiştir.

Yurtdışında yapılan çalışmalara bakacak olursak örneğin Grevenstein vd. (2016), psikolojik esnekliğin öğrencilerin öğrenme motivasyonu ve akademik başarıları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada, psikolojik esnekliğin artmasıyla öğrencilerin öğrenme motivasyonunun arttığı ve akademik başarılarının yükseldiği belirlenmiştir.

Wingo vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin lise öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisini incelenmiş ve psikolojik esnekliği yüksek olan öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Kashdan (2010) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin sağlık açısından önemi incelenmiş ve psikolojik esnekliğin sağlık açısından önemli bir faktör olduğu ve bu özelliklerin kişinin stresle başa çıkma becerilerini artırdığı bulunmuştur.

Thompson vd. (2011) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, psikolojik esnekliğin travma sonrası stres bozukluğu ile başa çıkma becerilerini artırdığı ve bu durumun da psikolojik direnci artırdığı tespit edilmiştir.

Kashdan ve Breen (2007) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin materyalist düşüncelerle ilişkisi incelenmiş ve araştırmanın sonucunda psikolojik esnekliği düşük olan kişilerin materyalist düşünceleri daha fazla olduğu ve bu durumun mutsuzluğa neden olduğu bulunmuştur.

Kashdan ve McKnight (2010) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin sosyal kaygı ile ilişkisi incelenmiş ve araştırmanın sonucunda düşük psikolojik esnekliği olan kişilerde sosyal kaygının daha fazla olduğu ve bu durumun kişinin hayatındaki riskleri artırdığı saptanmıştır.

Hayes vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin kabul ve kararlılık terapisi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esnekliği artırdığı ve bu durumun depresyon ve anksiyete gibi durumlarla başa çıkma becerilerini artırdığı tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada, çalışma örneklemini oluşturan ve Ankara ilinde 2023-2024 eğitim öğretim yılında farklı türdeki (Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi) ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını yordayıp yordamadığı incelenmektedir. Bu kapsamda araştırmada nicel araştırma deseni ve ilişkisel (korelasyonel) model kullanılmıştır. Korelasyonel ya da diğer adıyla ilişkisel tarama modelinde, en az iki değişken arasında bulunan ilişkileri veya neden-sonuç ilişkilerini saptama amacı bulunmaktadır (Fraenkel vd., 2012). Bu kapsamda verilerin analizinde değişkenler, semboller ile tanımlanmaktadır. Ancak burada yapılan sembolleştirmenin kapsamı korelasyonel çözümlmeye imkân verecek ölçüde olması zaruridir (Karasar, 2012).

Ek olarak yapılan çalışmada alt amaçlara uygun şekilde söz konusu değişkenler cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, son bir yıl içerisinde psikolojik yardım arama davranışında bulunup bulunmadığı ve öğrencinin algılanan sosyo-ekonomik durumu değişkenleri bağlamında anlamlı farklılık gösterip göstermedikleri açısından yaş değişkeni ise anlamlı bir ilişki gösterip göstermediği açısından incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırma kapsamında Ankara ilinde bulunan okullarda öğrenim görmekte olan 9 ve 10. sınıfına devam eden öğrenciler araştırma evreni olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntemde ulaşılması zaman ve maliyet açısından en düşük olan örneklem esas alınmaktadır.

Bu aşamada öncelikle okul türleri ve bu türlere ilişkin il genelinde bulunan okul sayıları Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden temin edilmiştir. İlçede bulunan okul türleri incelendiğinde Sosyal Bilimler ve Fen liselerinin ilçede bulunmadığı görülmüştür. Temin sonrası her okuldaki hedeflenen örneklem sayısı belirlenip geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış ölçme araçları ile veri toplanmıştır.

Toplanan verilerde bulunan kayıp veya hatalı veriler ayıklandıktan sonra normallik varsayımları gerçekleştirmiş ve yapılan işlemler verilerin analizi başlığı altında detaylı olarak sunulmuştur. Bu kapsamda değişkenlere ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 4-6’da sunulmuştur.

Tablo 4. *Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Akran Zorbalığı Düzeyi		13.25	3.04	1.03	.59
Özgecilik Düzeyi	292	62.77	7.41	.09	.69
Psikolojik Esneklik Düzeyi		103.81	19.86	.50	.92

Tablo 5. *Araştırmanın Evren ve Örneklemine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

Okul Türü	Örneklem	
	N	%
Anadolu Lisesi	125	42.8
Anadolu İmam Hatip Lisesi	51	17.46
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	116	39.72
Toplam	292	100

Tablo 6. *Araştırmanın Çalışma Grubunda Yer Alan Bireylerin Demografik Özellikleri*

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kız	183	62.67
	Erkek	109	37.32
	Toplam	292	100
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	157	53.76
	10. Sınıf	135	46.23
	Toplam	292	100
Yardım Alma Davranışı	Evet	60	20.54
	Hayır	232	79.45
	Toplam	292	100
Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey	Düşük	47	16.09
	Orta	205	70.20
	Yüksek	40	13.69
	Toplam	292	100

Tablo 5’te okul türü değişkenine bakıldığında 125 Anadolu Lisesi, 51 Anadolu İmam Hatip Lisesi ve 116 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencisi bulunduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde araştırmada yapılan analizler sonucu, çalışma grubunu 183 kız ve 109 erkek öğrenci oluşturmuştur. Bu çalışma grubunda ise 157 öğrenci 9. sınıfa, 135 öğrenci

10. sınıfa devam etmektedir. Son bir yıl içerisinde psikolojik yardım alma davranışına bakıldığında ise 60 öğrencinin yardım alma davranışında bulunduğu 232 öğrencinin ise bulunmadığı görülmüştür. Öğrencilerin algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre veriler incelendiğinde ise sırasıyla 47 düşük, 205 orta ve 40 öğrenci yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğunu beyan etmiştir.

Bu kapsamda araştırmanın minimum örneklem büyüklüğü G*Power 3.1.9.4 paket programı aracılığıyla incelenmiştir. Süreç içerisinde etki büyüklüğü (effect size) 0.15, güven aralığı ve temsil gücü (power) 0.95 ve hata payı 0.05 düzeyinde olacak şekilde değişkenler üzerinden uygun menüler aracılığıyla örneklem büyüklüğü incelenmiş ve minimum örneklem sayısı 107 olarak bulunmuştur. Çıkan sonuca göre seçilen örneklem grubunun analizin yorumlanmasında yeterli büyüklüğe sahip olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında verilerin toplanması amacıyla 4 farklı araç kullanılmıştır. Bu kapsamda kullanılan veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, Akran Zorbalığı Ölçeği, Özgecilerik Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'dir. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının seçiminde, geçerliliği ve güvenilirliği bilimsel olarak ispat edilmiş ve veri toplama sürecinde hedef gruba uygun tasarlanmış olması ölçüt kabul edilmiştir. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılacak veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler başlıklar halinde sıralanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından, araştırmada kullanılan bağımsız değişkenler hakkında veri elde edilmesine yönelik hazırlanmış olup formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, son bir yıl içerisinde psikolojik yardım arama davranışında bulunup bulunmadığı ve öğrencinin algılanan sosyo-ekonomik durumunu ölçmeye yönelik sorular yer almaktadır.

Akran Zorbalığı Ölçeği

Ölçek, Shaw vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlama ve ölçek standardizasyon çalışmaları Arslan tarafından 2017 yılında yapılmıştır. Ölçek 5'li likert özelliği taşımakta olup 10 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte maddeler sırasıyla 1- Yapmadım, 2-Bir ya da iki kez yaptım, 3-Ayda bir kez yaptım, 4-Haftada bir kez yaptım ve 5-Haftada birkaç kez yaptım seçeneklerinde 1 ile 5 aralığında oluşmakta ve ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin tüm maddelerinden alınabilecek azami puan olan 50 puan, toplam puanı vermektedir. Ölçek, ilgili araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra

psikoloji alanında bulunan öğretim elemanlarından görüş alınmıştır. Yapı geçerliliği metoduyla değerlendirilen ölçek formunda Bartlett testi χ^2 katsayısı 192.22 olarak hesaplanmıştır. Yapılan faktör analizi ile, $x^2=198.22$, $sd=33$, $p=0.00$, $RMSEA=.11$, $NFI=.94$, $NNFI=.93$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $IFI=.95$, $SRMR=.61$ sonuçları elde edilmiştir. Güvenirlik analizi kapsamında Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmış olup 357 lise öğrencisi örnekleme ile yapılan çalışmada ise .76 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin araştırma kapsamında bu örnekleme için tutarlılığı iç tutarlılığa dayalı güvenirlik bağlamında ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanarak tekrar incelenmiştir. Yapılan analiz sonucu ölçeğin bütünü için $\alpha = .68$ olarak bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, ölçeğin öğrencilerin akran zorbalığı düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir (Arslan, 2017).

Özgecilik Ölçeği

Ölçek London ve Bower (1968) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlama ve ölçek standardizasyon çalışmaları Cantez vd. tarafından 1991 yılında yapılmıştır. Ölçek aile, sosyal, yardımseverlik ve sorumluluk olmak üzere 4 boyutu ölçmek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Oluşturulan her boyutta beşer madde olmak üzere toplam 20 madde bulunmaktadır. Ölçek 5'li likert özelliği taşımaktadır. Ölçeğin tüm maddelerinden alınabilecek azami puan olan 100 puan, toplam puanı vermektedir. Geçerlilik çalışmaları hem yurtiçinde hem de yurtdışında gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik çalışmaları kapsamında, İngilizce bilen 20 üniversite öğretim elemanına aralıklarla hem İngilizce hem de Türkçe form cevaplandırılmıştır. Bu kapsamda verilen cevaplar arasında .92 seviyesinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvenirlik kapsamında yapılan çalışmalara bakıldığında ise ülkemizde 3 farklı yolla çalışılmıştır. Yapılan tek ve çift maddeler arasında yapılan korelasyon çalışmasında .81 ($p=.01$) düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cronbach's Alpha katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin araştırma kapsamında bu örnekleme için tutarlılığı iç tutarlılığa dayalı güvenirlik bağlamında ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanarak tekrar incelenmiş ve bu katsayı ölçeğin bütünü için $\alpha = .74$ olarak bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, ölçeğin öğrencilerin özgecilik düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir (Akbaba, 1994).

Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu (ÇBPEE-KF)

Ölçek, Rolffs vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama ve ölçek standardizasyon çalışmaları Ulubay tarafından 2020 yılında yapılmıştır. Pilot uygulama

kapsamında 15-60 yaş aralığında bulunan 510 gönüllüden veri toplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği analizi kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri; güvenilirlik analizi kapsamında Cronbach's alpha iç tutarlılık, eşdeğer yarılar, test-tekrar test yöntemleri; ölçüt ölçek geçerliğinin analiz edilmesi kapsamında ise Kabul ve Eylem Formu-II ve Philadelphia Farkındalık Ölçeği alınan izinler doğrultusunda araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonrası 5 madde ölçekten çıkarılmış psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere 2 faktörlü 55 maddelik envanter elde edilmiştir. Yapılan güvenilirlik analizleri kapsamında Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı .95, Guttman Split-Half .90, Spearman-Brown .90 ve 3 hafta aralıklarla icra edilen test tekrar test analizi korelasyonu ise .94 bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ölçeğin alt boyutlarından olan psikolojik esneklik alt boyutu kullanılacaktır. Ölçeğin psikolojik alt boyutuna ilişkin formunun bu örneklemedeki güvenilirliği iç tutarlılığa dayalı güvenilirlik bağlamında ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanarak tekrar incelenmiş ve bu katsayı ölçeğin bütünü için $\alpha = .89$ olarak bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, ölçeğin öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir (Ulubay, 2020).

Süreç

Verilerin toplanması kapsamında kullanılacak ölçme araçlarına ilişkin tüm izinler geliştirici veya uyarlayıcılarından alınmıştır. Gerekli örnekleme ulaşma kapsamında Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli veri toplama izinleri istenmiştir (Ek-1). Ek olarak araştırma kapsamında etik zorunluluklar nedeni ile Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (Ek-2). İşbu belirtilen izinlerin alınmasını müteakip veri toplama süreci icra edilmiştir.

Araştırma kapsamında örneklem grubu ile yüz yüze olmak üzere A4 kâğıdına basılı olmak üzere formlar, bizzat araştırmacı tarafından uygulanmış ve yönergeler konusunda örneklem uyarılmıştır. Araştırma kapsamında akran zorbalığı gibi önemli bir durumun araştırılması söz konusu olduğu için yüz yüze toplama yöntemi tercih edilmiş ve güvenilirlik kapsamında da isim, soy isim ve iletişim bilgileri talep edilmemiştir. Bu süreçte katılımın gönüllü olduğu, katılımcılara istenildiği zaman süreçten çekilebilecekleri duyurusu, araştırma sürecinin başında belirtilmiştir.

Veri toplama sonrası ilgili veriler SPSS paket programına aktarıldıktan sonra hipotezlere uygun şekilde testler yapıp raporlaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizine öncelikle A4 kâğıdından toplanan verilerin manuel olarak bilgisayar ortamındaki SPSS paket programına aktarılması ile başlanmıştır. Daha sonra ilgili program çerçevesinde kayıp veriler analiz edilmiş olup 42 ölçek bataryası araştırmanın veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında değişkenlere ilişkin toplam puanlar alınmış ve düzenlemeler yapıp normallik varsayımları test edilmiş bu kapsamda 10 öğrenciye ait veriler veri setinden çıkarılmıştır. Tüm bu yapılan uygulamalar sonucunda geriye kalan 292 öğrenciden oluşan veri seti nihai veri seti olarak kabul edilmiştir. Normallik varsayımları çerçevesinde basıklık, çarpıklık ve dağılım grafikleri incelenmiştir. Gerçekleştirilen hazırlık analizleri sonucunda veri setinde yer alan değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik istatistiklerin yapılması için gereken varsayımları sağlandığı görülmüştür. Bu kapsamda hipotezlere uygun şekilde ilgili analizler olan Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, T Testi, Anova ve Kruskal Wallis testleri paket program aracılığıyla gerçekleştirilmiş ve bu analizlerin yorumlanması sürecinde $p < .05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Bulgular APA standartlarına uygun tablolaştırılarak ve bulgular kısmında verilmiştir. Bu kapsamda yapılan işlemler Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2. *Araştırma Verilerinin Analize Hazırlık Süreci*



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ek olarak ergenlerin akran zorbalığı düzeylerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, son bir yıl içerisinde psikolojik yardım arama davranışında bulunup bulunmadığı ve algılanan sosyo-ekonomik durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, yaş değişkenine göre ise anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığının incelenmesi araştırmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır. Her bir hipoteze ilişkin bulgular aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Birinci Hipoteze Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında birinci hipotez “*Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi ile incelenmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. *Ergenlerde Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi*

Değişken	Özgecilik	Psikolojik Esneklik	Akran Zorbalığı
Özgecilik	1	.27***	-.42***
Psikolojik Esneklik		1	-.23***
Akran Zorbalığı			1

***p< 0.001

Tablo 7 incelendiğinde ergenlerde akran zorbalığı düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyli ($r=-.42$; $p<.001$), psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyli ($r=-.23$; $p<.001$), özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyli ($r=-.27$; $p<.001$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çıkan sonuca göre ergenlerin psikolojik esneklik ve özgecilik düzeyleri arttıkça akran zorbalığı düzeylerinin azaldığı, özgecilik düzeyleri arttıkça da psikolojik esneklik düzeylerinin arttığı yorumu yapılabilir.

İkinci Hipoteze Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında ikinci hipotez “*Ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri akran zorbalığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri akran zorbalığını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Regresyon varsayımları kapsamında çoklu bağlantı ve otokorelasyon testleri ile varsayımlar test edilmiştir. Bu kapsamda TV (.2’den yüksek) ve VIF (10’dan küçük) değerleri ile Durbin-Watson (1.5-2.5 aralığında) katsayıları istenilen değer aralığında olduğu görülmüştür. Çıkan sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. *Bağımsız Değişkenlerin Ergenlerin Akran Zorbalığı Düzeylerini Ne Şekilde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Bağımsız değişken	B	β	T	P	R	ΔR^2	F
Sabit	25.13		17.21	.000***			
Özgecilik	-.15	-.38	-6.93	.000***	.434	.18	33.60
Psikolojik Esneklik	-.02	-.13	-2.35	.01**			

***p<.001, **p<.01

Tablo 8 incelendiğinde ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{(2-289)} = 33.60$; $p < .05$]. Bu durum özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını anlamlı şekilde yordadığı anlamı taşımaktadır. Bu kapsamda araştırmanın örneklem grubu olan ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığı düzeylerine ilişkin kurulan varyansın %18’ini açıkladığı söylenebilir ($\Delta R^2 = .18$).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına [β] göre bağımsız değişkenlerin akran zorbalığı düzeylerine yönelik önem sırasının; özgecilik ve psikolojik esneklik şeklinde olduğu anlaşılmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise yordayıcı değişkenlerden özgecilik düzeyleri ($\beta = -.38$; $p < .001$) ve psikolojik esneklik düzeyleri ($\beta = -.13$; $p < .001$) değişkenlerinin akran zorbalığı düzeylerini anlamlı şekilde açıkladığı görülmektedir.

Üçüncü Hipoteze Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında üçüncü hipotez “*Ergenlerin okuduğu okul türüne göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, araştırmanın

çalışma grubunda bulunan öğrencilerin okuduğu okul türüne göre özgecilerik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunup bulunmadığına yönelik veriler ANOVA Testi ile incelenmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Ergenlerin Özgecilerik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Akran Zorbalığı	G. Arası	72.88	2	36.44	4.02	.01*	1-3 2-3
	G. İçi	2618.05	289	9.05			
	Toplam	2690.94	291				
Özgecilerik	G. Arası	.54	2	.27	.00	.99	-
	G. İçi	16006.01	289	55.38			
	Toplam	16006.55	291				
Psikolojik Esneklik	G. Arası	417.99	2	208.99	.52	.59	-
	G. İçi	114459.06	289	396.05			
	Toplam	114877.05	291				

*p<.05, 1: Anadolu Lisesi, 2: Anadolu İmam Hatip Lisesi, 3: Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi

Tablo 9 incelendiğinde ergenlerin okuduğu okul türüne göre akran zorbalığı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılık çıkmış özgecilerik ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından ise karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bu farkın hangi okul türleri arası olduğunu görmek için Post-Hoc test sonuçlarında;

Anadolu Lisesi öğrencilerinin akran zorbalığı düzeylerinin ($\bar{X} = 13.59$) Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin düzeylerinden ($\bar{X} = 12.64$) istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($F_{(2-289)}=4.02$; $p<.05$).

Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin akran zorbalığı düzeylerinin ($\bar{X} = 13.80$) Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin düzeylerinden ($\bar{X} = 12.64$) istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($F_{(2-289)}=4.02$; $p<.05$).

Dördüncü Hipoteze Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında dördüncü hipotez “Ergenlerin cinsiyetine göre özgecilerik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin cinsiyetine göre özgecilerik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunup bulunmadığına yönelik veriler Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi ile incelenmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Ergenlerin Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p	Levene
Özgecilik	Kız	183	62.68	7.18	290	-.26	.79	.62
	Erkek	109	62.92	7.82				
Psikolojik Esneklik	Kız	183	103.38	19.55	290	-.47	.63	.09
	Erkek	109	104.52	20.46				
Akran Zorbalığı	Kız	183	13.11	3.12	290	-1.06	.28	.98
	Erkek	109	13.50	2.89				

p>.05

Tablo 10 incelendiğinde ergenlerin cinsiyete göre akran zorbalığı, özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

Beşinci Hipoteze Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında beşinci hipotez “Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri ile yaşları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi ile incelenmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Ergenlerin Yaşları ile Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi

Değişken	Özgecilik	Psikolojik Esneklik	Akran Zorbalığı
Yaş	-.09	.00	.05

p>.05

Tablo 11 incelendiğinde öğrencilerin yaşları ile akran zorbalığı (r= .05; p>.05), özgecilik (r=-.09; p>.05) ve psikolojik esneklik düzeyleri (r= .00; p>.05) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Altıncı Hipoteze Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında altıncı hipotez “Ergenlerde son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumuna göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumuna göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri arasında anlamlı bir

farklılaşmanın bulunup bulunmadığına yönelik veriler Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi ile incelenmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Ergenlerin Özgecilik, Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Son 1 Yıl İçerisinde Psikolojik Olarak Yardım Arama Davranışında Bulunma Durumuna Göre Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları

	YADBD	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p	Levene
Özgecilik	Evet	60	63.11	7.01	290	-.26	.68	.15
	Hayır	232	62.68	7.52				
Psikolojik Esneklik	Evet	60	103.07	22.82	290	.40	.74	.06
	Hayır	232	104.00	19.07				
Akran Zorbalığı	Evet	60	13.90	3.50	290	1.86	.06	.70
	Hayır	232	13.08	2.89				

p>.05 YADBD: Yardım Arama Davranışında Bulunma Durumu

Tablo 12 incelendiğinde ergenlerin son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumuna göre akran zorbalığı, özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

Yedinci Hipoteze Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında yedinci hipotez “Ergenlerde algılanan sosyo-ekonomik duruma göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin aile sosyo-ekonomik durumuna göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunup bulunmadığına yönelik veriler ANOVA Testi ile incelenmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13. Ergenlerin Psikolojik Esneklik ve Akran Zorbalığı Düzeylerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Akran Zorbalığı	G. Arası	10.41	2	5.20	.63	.57	-
	G. İçi	2680.53	289	9.27			
	Toplam	2690.94	291				
Psikolojik Esneklik	G. Arası	936.23	2	468.11	.06	.30	-
	G. İçi	113940.82	289	394.25			
	Toplam	114877.05	291				

*p<.05

Tablo 13 incelendiğinde ergenlerin algılanan sosyo-ekonomik durumuna göre akran zorbalığı ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılık çıkmamıştır.

Araştırma kapsamında yedinci hipotez ergenlerin algılanan sosyo-ekonomik durumu özgecilik düzeyleri açısından değerlendirilmiştir. Varyanslara yönelik yapılan Levene testinin anlamlı olması nedeniyle ilgili verilerin analizi için veriler üzerinde Kruskal Wallis Testi yapılmış ve çıkan sonuçlar Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14. *Ergenlerin Özgecilik Düzeylerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları*

Düzye	N	$\bar{X}_{sıra}$	x^2	sd	F	p
Düşük	47	149.87				
Orta	205	143.26	1.27	2	.03	.52
Yüksek	40	159.14				

*p<.05

Tablo 14’te yer alan değerler incelendiğinde, ergenlerin özgecilik düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik durumu değişkenine yönelik sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı düzeyde değişiklik göstermemektedir ($x^2= 1.27$; $sd= 2$; $p>0.5$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç ve Tartışma

Sonuçlar

Ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını yordama derecesinin incelendiği bu çalışmada yapılan analiz sonuç çıktılarına göre hipotezler sırası ile teste tabi tutulmuş ve yapılan analizler sonucu çıkan sonuçlara uygun şekilde elde edilen sonuçlar aşağıda Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15. *Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirme Sonuçları*

Hipotez No	Hipotez	Sonuç
1	Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.	Kabul
2	Ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri akran zorbalığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.	Kabul
3	Ergenlerin okuduğu okul türüne göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.	*Kabul
4	Ergenlerin cinsiyetine göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.	Ret
5	Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri ile yaşları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.	Ret
6	Ergenlerde son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumuna göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.	Ret
7	Ergenlerde algılanan sosyo-ekonomik durumuna göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.	Ret

** Değişkenin bazı alt bileşenlerine ilişkin doğrulanan hipotezler yukarıdaki tabloda "Kabul" olarak belirtilmiştir. Hipotezlerin alt bileşenler bağlamında değerlendirilmesi Bulgular ve Tartışma bölümlerinde daha detaylı sunulmuştur.*

Tartışma

Bu bölümde, 9 ve 10’uncu sınıfa giden ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını yordayıp yordamadığına yönelik yapılan analizlerin bulguları, ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı ve demografik değişkenlere göre yapılan analizlerde ortaya çıkan bulgular mevcut literatür ile karşılaştırılıp tartışılacak ve bu doğrultuda değerlendirilecektir.

Birinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında birinci hipotez “*Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Yapılan Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testinde ergenlerde akran zorbalığı düzeyleri ile özgecilik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyli, psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyli, özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu kapsamda ilgili sonuçlar kuramsal temel bağlamında tartışılıp ilgili literatür desteğiyle birlikte aşağıda sunulmuştur.

Araştırma kapsamında ergenlerde özgecilik düzeyleri arttığında akran zorbalığı düzeylerinde anlamlı bir şekilde düşüş meydana geldiği bulunmuştur. Bu kapsamda prososyal davranış türlerinden biri olan özgecilik davranışının okullarda yaygınlaştırılması ile son yıllarda özellikle büyük bir artış gösteren ve bazen geri dönülemez sonuçlar yaşatan akran zorbalığının seviyesinde önemli bir düşüş gözlemlenebilir. İlgili araştırmaya literatür bağlamında bakıldığında benzer sonuçlar çıkan araştırmalara rastlanılmaktadır. Örneğin, 456 öğrenciyle yapılan bir araştırmada özgecilik davranışının zorbalığı azalttığı, faydacı yardımın ise zorba olma eğilimini artırdığı bulunmuştur (Çalık vd., 2009).

Choi (2005) tarafından 217 ilkokul öğrencisi ile yaptığı araştırmada ise araştırma sonuçları doğrultusunda özgecilik ve zorbalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hoover ve Anderson (1999) tarafından yapılan araştırmada da aynı şekilde benzer bulgulara ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda da özgeciliğin akran zorbalığına karşı bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir (Van der Graaff vd., 2018). Tüm bu literatür incelemesi neticesinde araştırma kapsamında çıkan sonucun ilgili alan yazınla örtüştüğü görülmektedir.

Araştırma kapsamında ergenlerde psikolojik esneklik düzeyleri ile akran zorbalığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nijeryalı çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışmada da esneklik ile zorbalığa maruz kalma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Folayan vd., 2020). Lu vd. (2022) tarafından yapılan araştırmada da aynı şekilde zorbalık ve esneklik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Obioha vd. tarafından esnekliğin genellikle birçok durumda koruyucu bir faktör olarak düşünüldüğünü ve olumsuz durumlarda olumlu etkiler meydana getirdiği belirtilmiştir. Genel olarak zorlayıcı durumlarda kişinin esnek hareket etme yeteneği olarak tanımlanabilen psikolojik esnekliğin de bu kapsamda olumsuz bir davranış durumu olan akran zorbalığını azaltmasının olası olduğu düşünülebilir.

Yapılan korelasyon analizinde son olarak ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça özgeci davranma olasılıkları da artmaktadır. Esneklik seviyesi yüksek olan bireylerin değişen durumlara göre davranış kalıpları geliştirme konusunda esneklik seviyesi düşük bireylerden daha ön planda oldukları mevcut araştırmalarda görülmektedir. Özellikle prososyal davranışlardan olan özgeci davranış kapsamında karar verme süreçleri düşünüldüğünde esnek olma önemli hale gelmektedir.

Araştırma kapsamında esas alınan psikolojik esneklik ile ilgili doğrudan özgecilik kapsamında bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılan tarama neticesinde Fogle (2018) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esnekliğin özgeciliği yordamada aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma bünyesinde kurulan modelin anlamlı çıkması ile psikolojik esneklik ile özgecilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Çiftlerle yapılan bir araştırmada da psikolojik esnekliğin güçlendirildiği kısa bir müdahalenin prososyal tercihlerde artışa yol açtığı bulunmuştur (Gloster vd., 2020). Hong Konglu yetişkinlerden oluşan bir örnekleme yapılan çalışmada ise COVID-19'a ilişkin hastalık algısının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada psikolojik esneklik ve prososyal davranışların birlikte önemli roller üstlendiği bulunmuştur (Chong vd., 2021).

Araştırma kapsamında çıkan sonuçlar ve mevcut literatür değerlendirmeleri sonucu kurulan hipotezin anlamlı olduğu görülmektedir. İlgili sonuçlar değerlendirildiğinde olumlu davranışların artmasıyla insanın doğası gereği kötü nitelendirilecek eylemleri seçme konusunda imtina edeceği düşünülebilir. Özellikle yardım etme davranışları ve hayatında esnek davranabilme kabiliyeti insanda empati gibi olumlu duygulanımları ortaya çıkarmaktadır. Akran zorbalığı temelinde de bu durum düşünüldüğünde karşı tarafa verilen veya verilmesi planlanan zarar önceden tahayyül edilip karara varırken olumsuz davranışlardan uzaklaşma söz konusu olacaktır. Bu durumlar neticesinde ise değişenler arasında çıkan ilişkinin anlamlı olduğu düşünülmektedir.

İkinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında ikinci hipotez “*Ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri akran zorbalığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi testinde ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin akran zorbalığını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu sonucu çıkmıştır. Yapılan analizde kurulan varyansın akran zorbalığını %18 seviyesinde açıkladığı bulunmuştur. Bu

kapsamda ilgili sonuçlar kuramsal temel bağlamında tartışılıp ilgili literatür desteğiyle birlikte aşağıda sunulmuştur.

Yapılan regresyon analizinin öncülleri olarak ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki çıkma varsayımı sağlandığı için birinci hipotez kapsamında icra edilen tüm literatür açıklamaları regresyon modeli kapsamında da değerlendirilebilir.

Öğrencilerle yapılan bir çalışmada özgeci yardım davranışının akran zorbalığını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte araştırma kapsamında özgeci yardımın zıttı olan faydacı yardım davranışının artması ile zorba olma eğilimi arttığı bulunmuştur (Çalık vd., 2009).

İlgili literatür kapsamında özgeci davranışının çatısı olan prososyal davranışlarla ilgili yapılan çalışmalarda da zorbalık eğiliminin azaltılmasında özgeciliğin anlamlı seviyede yordayıcı olduğu sonuçları görülmüştür (Choi, 2005; Kandemir vd., 2008). Yine özgeci davranışlarla yakın ilişkili olan empatik davranmanın da zorbalığı azalttığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Bridge, 2003; Farrington, 2000; Kandemir, 2006).

Okullarda özgeciliğin artırılması ile yardımlaşma iklimi oluşacağı için okul iklimi de bu kapsamda iyileşecektir. Okulda da istenen davranış kalıplarından olan yardımlaşmanın bu doğrultuda teşviki ve ödüllendirilmesi de zorbalığı azaltacağı düşünülebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada özgeciliğin teşvik edildiği ve akran grupların özgeci bireylerden oluştuğu okullarda öğrencilerin şiddete yönelmeleri anlamlı ölçüde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Khoury-Kassabri vd., 2005).

Yordayıcı değişkenlerden olan psikolojik esneklik ile ilgili yapılan literatür taramasında akran zorbalığı ile ilgili herhangi bir yordama analizine rastlanılmamıştır. Bu kapsamda esnek davranma becerisi düşünüldüğünde olumsuz durumlara karşı hareket kabiliyeti sağladığı için akran zorbalığı seviyesinin azaldığı hipotezi kurulmuş bu doğrultuda da araştırma analizinde çıkan sonuçlarla da örtüştüğü düşünülmektedir. Bu durum doğrultusunda psikolojik esneklik değişkenini kapsayan esneklik davranışı ile zorbalık değişkenleri temel alınan araştırmalar bu bölümde tartışılacaktır.

ABD’de yapılan bir çalışmada öğrencilerin zorbalık ve esneklik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada kızların zorbalık puanları ile esneklik puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Jenkins, 2018). Tay (2019) tarafından yapılan çalışmada ise işyerinde zorbalığa uğramış 50 kişinin psikolojik esneklik seviyelerinin anlamlı bir şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık temelleri üzerine kurulan Kabul ve Kararlılık Terapisi ışığında gerçekleştirilen uygulama çalışmalarına zorbalık bağlamında değinmek önem arz etmektedir. Özellikle yapılan psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde psikolojik esneklik içeren uygulamalar ve sonuçlar bu araştırma kapsamında çıkan anlamlı yordamaya destek olabilecek niteliktedir. Bu kapsamda 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Çorum'da Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede öğrenim gören öğrenciler arasından tarafsız olarak seçilen 24 öğrenci ile yürütülen “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı”nda akran zorbalığı seviyelerinin anlamlı şekilde düştüğü bulunmuştur (Yalnız, 2019).

Hayes vd. (2006) tarafından bireyin anla teması, değerlerine uygun davranım içinde olmak maksadıyla olumsuz davranışları değiştirme veya olumlu davranışları devam ettirme becerisi olarak tanımlanan psikolojik esneklik kavramına bakıldığında akran zorbalığı gibi olumsuz davranım döngülerini azaltıcı etkisi olacağı değerlendirilmektedir. Bu kapsamda psikoeğitim temelli yapılan uygulama araştırmalarında da akran zorbalık seviyelerinin anlamlı şekilde düşmesi bu durumu desteklemektedir. Ek olarak özgecilik ve psikolojik esneklik gibi olumlu duygulanımlar sağlayan faktörler empati, iyilik ve paylaşım gibi davranışları artıracaktır. Artan bu davranışlar temelinde de özellikle akran zorbalığın yoğun görüldüğü okullarda olumlu bir okul iklimi meydana gelecektir. Olumlu bir iklime sahip kurumlarda da olumsuz davranışların azalacağı düşünülmektedir.

Okullar bireylere sosyalleşme olanağı sağlayan temel kurumlardandır. Ekolojik sistemler teorisi ayrıca bireylerin mikrosistem düzeyinde okullarından ve çevresinden etkilendiklerini vurgulamaktadır. Bronfenbrenner (1977), teorisinde insan varlığının, içinde bulunduğu mikro ve makro sistemlerin etkileşiminden etkilendiğini vurgulamıştır. Bu kapsamda oluşan okul iklimi çerçevesinde de bu düşüncelerin araştırma kapsamında elde edilen bulguların örtüştüğü ve anlamlılık gösterdiği görülmektedir.

Üçüncü Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında üçüncü hipotez “*Ergenlerin okuduğu okul türüne göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Yapılan ANOVA test sonuçlarında ergenlerin okuduğu okul türüne göre akran zorbalığı düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılık çıkmış, özgecilik ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bu kapsamda ilgili sonuçlar kuramsal temel bağlamında tartışılıp ilgili literatür desteğiyle birlikte aşağıda sunulmuştur.

Yapılan analizde ergenlerin akran zorbalığı düzeyleri okul türüne göre değerlendirmesi yapılmış ve anlamlı farklılık çıkmıştır. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Tukey testinde ise Anadolu Lisesi öğrencilerinin akran zorbalığı düzeylerinin Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin düzeylerinden, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin akran zorbalığı düzeylerinin Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin düzeylerinden anlamlı şekilde fazlalaştığı bulunmuştur. Bu kapsamda ilgili sonuçlar alan yazın ile değerlendirildiğinde benzer sonuçlar çıkan araştırmalara rastlanılmıştır.

Bir diğer araştırmada dört farklı lise türünde yapılan analizde de anlamlı farklılık çıkmıştır. Bu farkın kaynağına bakıldığında ise zorba olma puanlarının Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde anlamlı şekilde diğer lise türlerine göre fazla olduğu bulunmuştur (Atasoy-Karakaya, 2023). Literatüre bakıldığında araştırma bulgularını destekler başka araştırmalar da bulunmaktadır (Izğir, 2019; Midgett vd., 2017).

Literatür incelendiğinde araştırma hipotezi kapsamında lise türleri arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalar da mevcuttur (Çelenk & Yıldızlar, 2019; Karabacak vd., 2015). Ancak genel tarama yapıldığında çoğu araştırmada lise türünün alınan öğrenci kaynağı bakımından akran zorbalığı düzeyleri kapsamında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Bursa ilinde 9 ve 10. Sınıf olan 350 öğrenci ile yapılan akran zorbalık araştırmasında okul türlerine göre farklılık incelenmiş ve akran zorbalığının okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak bu farklılaşmanın hangi okullar arasında olduğuna dönük yapılan analizde araştırmadan farklı bir sonuç ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmada akran zorbalığının alt boyutlarından olan kişisel eşyalara saldırının ve ilişkisel saldırının Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi'nde, korkutma/sindirme zorbalığının ise Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde diğer lise türlerine göre anlamlı şekilde fazla olduğu bulunmuştur (Öztuna, 2018). Bu farklılaşmada örneklemelerin aynı olduğu düşünüldüğünde sosyo-ekonomik faktörler ve kültürel farklılıklar kaynaklı olabileceği değerlendirilmektedir.

Yapılan analizde ergenlerin özgecilik düzeyleri okul türüne göre değerlendirmesi yapılmış ve anlamlı farklılık çıkmamıştır. Ekin'in (2019) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada özgecil davranışların okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. En yüksek özgecil puanların Fen Lisesi öğrencilerinde iken en düşük puanlar Spor Lisesi öğrenciler arasında olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin liseden mezun olduğu okul türü ile özgecilik alt boyutları arasındaki farklılık incelenmiştir. Özgecilik alt boyutlarından aile, sorumluluk, yardımseverlik boyutlarında anlamlı bir farklılaşma

bulunmamış olup sosyal boyut ile anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Sosyal boyuttaki farklılaşmanın ise meslek lisesi mezunlarının özgeciler puanlarının diğer liselere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Kaçar-Banbal, 2010). Pehlivan ve Lafçı (2014) tarafından yapılan araştırmada ise özgeciler alt boyutları arasından aile, sosyal, sorumluluk boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamış olup yardımseverlik boyutu ile mezun olunan lise türü arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Yapılan analizde Fen ve Anadolu lisesinden mezun olan öğrencilerin diğer lise türlerinden mezun olan öğrencilere kıyasla puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Yapılan analizde ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri okul türüne göre değerlendirmesi yapılmış ve anlamlı farklılık çıkmamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazına bakıldığında yapılan araştırmada psikolojik esneklik ve okul türü arasında anlamlı farklılık incelenmiştir. Çıkan sonuçlara bakıldığında psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak diğer alt boyutlar olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeyinde, an'da olma ve psikolojik esneklik toplam boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik esnekliğin toplam boyutunda Anadolu Lisesi öğrencilerinin puanları, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kurumahmut, 2023).

Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği benzer bir araştırmada, katılımcıların bilişsel esnekliklerinin öğrenim alan türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır (Bilgiç & Bilgin, 2016). Lise öğrencilerinin esneklik düzeylerinin yordayıcılarının incelendiği bir başka araştırmada da öğrencilerin esneklik düzeylerinin okudukları lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Demirbilek, 2021).

Tüm bu alan yazın değerlendirmeleri neticesinde akran zorbalığının ilgili alan yazın taramaları ve kuramsal temeller neticesinde araştırma kapsamında elde edilen bulguların örtüştüğü ve anlamlılık gösterdiği görülmektedir.

Dördüncü Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında dördüncü hipotez “*Ergenlerin cinsiyetine göre özgeciler, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Yapılan Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçlarında ergenlerin cinsiyete göre akran zorbalığı, özgeciler ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Hipotez bu yönüyle

reddedilmiştir. Bu kapsamda ilgili sonuçlar kuramsal temel bağlamında tartışılıp ilgili literatür desteğiyle birlikte aşağıda sunulmuştur.

Yapılan analizde ergenlerin özgecilik düzeyleri cinsiyetlerine göre değerlendirmesi yapılmış ve anlamlı farklılık çıkmamıştır. Bu sonuç mevcut alan yazın ile değerlendirildiğinde araştırma hipotezine uygun sonuçlar çıkan araştırmalar mevcuttur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada özgecilik düzeyleri cinsiyete göre araştırılmış ancak anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır (Ak, 2013). Bu kapsamda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmayan başka araştırmalar da mevcuttur (Akbaba, 1994; Banbal, 2010; Mutağçılar, 2008; Onatır, 2008).

Cinsiyete ilişkin farklılıklar tespit edilen çalışmalar da alan yazında mevcuttur. Örneğin Elmas (1998) tarafından yapılan araştırmada kadınlar erkeklere kıyasla daha özgeci olduğu; Eagly ve Crowley (1986) tarafından yapılan araştırmada ise erkek ergenlerin kadın ergenlere kıyasla daha özgeci olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda ilgili sonuçların bu kadar farklılaşması ergenlerin yetiştirilme tarzları, büyüdüğü sosyo-kültürel ortam ve yapılan çalışmaların bölgesel farklılıkları kapsamında olduğu düşünülebilir.

Yapılan analizde ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyetlerine göre değerlendirmesi yapılmış ve anlamlı farklılık çıkmamıştır. Bu sonuç mevcut alan yazın ile değerlendirildiğinde araştırma sonucuna uygun sonuçlar çıkan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Dami vd. (2020) ile Acar (2022) tarafından yapılan araştırmalarda psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık araştırılmış olup anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Literatüre bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanılan araştırmalar da mevcuttur. Usta (2023) tarafından üniversite sınavına hazırlık yapan ergenlerle yapılan araştırmaya bakıldığında ise psikolojik esneklik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanılmıştır. Ergenlerin kişilik gelişimleri ve karakter gelişimleri devam ettiği için cinsiyete göre anlamlı farklılık çıkmadığı düşünülebilir. Ek olarak çıkan sonuçların Ankara ilinin sosyo-kültürel yapısındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir.

Yapılan analizde ergenlerin akran zorbalığı düzeyleri cinsiyetlerine göre değerlendirmesi yapılmış ve anlamlı farklılık çıkmamıştır. Bu sonuç mevcut alan yazın ile değerlendirildiğinde anlamlı farklılık çıkan araştırmalar mevcuttur. Örneğin Kocaşahan (2012) tarafından 802 lise ve üniversite seviyesindeki öğrenci ile akran zorbalığı ve sanal zorbalık seviyesinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada erkeklerin akran zorbalığı puanlarının kızlara kıyasla anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada ise 346 öğrencinin cinsiyetlerine göre akran zorbalığı puanları incelenmiş ve aynı şekilde anlamlı farklılığın erkekler lehine olduğu bulunmuştur (Balak, 2017).

Araştırma sonuçları doğrultusunda anlamlı farklılık çıkmayan araştırmaların da mevcut olduğu alan yazında görülmektedir (Adalar-Çelenk & Yıldızlar, 2019; Karabacak vd., 2015; Köksal-Akyol & Bilbay, 2018). Araştırma kapsamında anlamlı farklılaşmanın çıkmamasının nedeni olarak okuldaki personelden alınan bilgiler ve incelemeler doğrultusunda okul kültürü, ilgili okuldaki rehberlik çalışmalarının devamlı yapılması ve okul psikolojik danışmanı / rehberlik öğretmeni bulunması durumları verilebilir.

Beşinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında beşinci hipotez “*Ergenlerde özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı değişkenleri ile yaşları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Yapılan Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Testi sonuçlarında öğrencilerin özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Hipotez bu yönüyle reddedilmiştir. Bu kapsamda ilgili sonuçlar kuramsal temel bağlamında tartışılıp ilgili literatür desteğiyle birlikte aşağıda sunulmuştur.

Yapılan analizde ergenlerin özgecilik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun nedeni olarak araştırma kapsamında örneklem grubunun yaş aralığının kısıtlı tutulması düşünülmektedir. Bu sonuç mevcut alan yazın ile değerlendirildiğinde araştırma hipotezine uygun sonuçlar mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin yapılan bir araştırmada örneklem grubunun yaşları ile özgecilik düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Mutafçılar, 2008). Araştırma sonuçları doğrultusunda araştırmalar da mevcuttur. Ak (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin özgecilik ölçeğinden aldıkları puanlar ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Yapılan analizde ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun nedeni olarak araştırma kapsamında örneklem grubunun yaş aralığının kısıtlı tutulması ve yaşlar arasında normal dağılım olmaması sebebiyle ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu sonuç mevcut alan yazın ile değerlendirildiğinde araştırma hipotezine uygun sonuçlar mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin, Fırat (2022) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmada psikolojik esneklik ve öğrencilerin yaşları arasında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Usta (2023) tarafından üniversite sınavına hazırlık yapan ergenlerle yapılan araştırmaya bakıldığında ise psikolojik esneklik düzeyleri ile ergenlerin yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yapılan analizde ergenlerin akran zorbalığı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ve araştırma hipotezi reddedilmiştir. Bu durumun örneklemin yaş aralıkları

ve akran zorbalığının karmaşık yapısından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. İlgili alan yazına bakıldığında araştırma hipotezi doğrultusunda anlamlılık çıkan araştırmalar mevcuttur (Craig, 1998; Haynie vd., 2001). 12-15 yaş arası ergenlerle akran zorbalığı uygulama ve yaşları arasındaki ilişkinin çıkarılmasına yönelik yapılan çalışmada ise araştırma sonuçları doğrultusunda anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Demircan, 2017).

Altıncı Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında altıncı hipotez “*Ergenlerde son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumuna göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Yapılan Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçlarında öğrencilerin özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri ile son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hipotez bu yönüyle reddedilmiştir.

Yapılan analizde özgecilik ile son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yardım etme deneyiminin bireylerin gelecekteki yardım etme davranışları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Piliavin ve Charng (1990), yardım etme davranışının, bireylerin önceki yardım deneyimleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, daha önce sosyal bir yardıma katılan bireylerin, benzer durumlarla karşılaştıklarında yardım etme olasılıklarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Yapılan analizde psikolojik esneklik ile son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan bir araştırmada sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik ile psikolojik yardım almış olma değişkenleri arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanılmamıştır (Özbay vd., 2024). Çam-Kahraman ve Ötünçtemur (2020) tarafından yapılan araştırmada esneklik ile benzer değerlendirilebilecek bilişsel düzenleme stratejileri ile geçmişte psikolojik yardım almış olma arasında anlamlı farklılaşma incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından olan kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme ile geçmişte psikolojik yardım almış olma arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiş olup olumlu yeniden odaklanma ve plana tekrar odaklanma alt boyutları ile arasında anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir.

Yapılan analizde akran zorbalığı ile son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulunma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Üniversite

öğrencilerinin siber zorbalık ile daha öncesi için psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmanın incelendiği bir araştırmada anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Aynı çalışmada siber mağduriyet ile daha öncesi için psikolojik destek alma durumu arasında ise anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir (Çolakoğlu, 2019). Norveçli ergenlerle yapılan bir çalışmada ise zorbalığa uğrayan mağdurların zorbalığa uğramayanlara göre yardım arama olasılığı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kaiser vd., 2020).

Yedinci Hipoteze Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında yedinci hipotez “*Ergenlerde algılanan sosyo-ekonomik duruma göre özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.*” şeklinde ifade edilmiş ve analiz sürecine tabi tutulmuştur. Yapılan Anova ve Kruskal Wallis Testi sonuçlarında ergenlerin özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı düzeyleri ile algılanan sosyo-ekonomik durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hipotez bu yönüyle reddedilmiştir. Bu kapsamda ergen grubun örneklem açısından gruplar arası sayının farklı olması, yaş standardının kısıtlı olması ve oryantasyon süreçlerinin başında olması nedeniyle anlamlı farklılaşmanın çıkmadığı düşünülmektedir. Bu kapsamda değişkenler temelinde elde edilen sonuçlar aşağıda mevcut literatür ile tartışılmıştır.

Yapılan analizde özgecilik ve algılanan sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elmas (1998) tarafından yapılan araştırmaya bakıldığında sosyo-ekonomik faktörlerin kişilerin özgecilik düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna benzer araştırmalar da mevcuttur (Banbal, 2010; Duman, 2021; Hoffman, 2011; Mert & Gülmez, 2018; Onatır, 2008). Sosyo-ekonomik düzey ile özgecilik arasında yapılan bazı araştırmalarda ise anlamlı bir değişim tespit edilmemiştir (Boylu, 2020; Topuz, 2013; Yıldırım & Topçuoğlu, 2016).

Yapılan analizde psikolojik esneklik ve algılanan sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Mürşitoğlu (2021) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik seviyeleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Esen-Aygün (2018) tarafından yapılan araştırmada da aynı doğrultuda sonuçlar çıkmıştır. Araştırma hipoteziyle paralel olan bir çalışmada ise ergenlerde ekonomik durumun psikolojik esneklik seviyesini etkilediği bu anlamlılığın ise düşük ve orta gelir düzeyine sahip öğrencilere oranla yüksek gelir durumunda bulunan ergenlerde psikolojik esneklik düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Demirbilek, 2021).

Yapılan analizde ergenlerin akran zorbalığı düzeyleri ve algılanan sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma sonuçları doğrultusunda

çeşitli araştırmalarda da benzer sonuçlara rastlanılmıştır. Örneğin Olweus (1978) tarafından yapılan boylamsal çalışmalarda zorbalık gösterme ile algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Araştırma hipotezi doğrultusunda yapılan çalışmalar da mevcuttur. Bu kapsamda Kumpulainen vd. (1999) tarafından yapılan çalışmada düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen çocukların diğer gruplara göre daha fazla zorbalık gösterme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Özkan ve Çifci (2010) ise sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan okullarda akran zorbalığının yaygın görülen bir davranış türü olduğunu belirtmiştir.

Öneriler

Öneriler, özellikle yeni yapılacak araştırmalara yol gösterecek niteliktedir. Ayrıca, okul yöneticileri, öğretmenler, idari personel ve veliler gibi aktif uygulayıcılar ile karar alıcılar ve politika yapıcılar için de faydalı olması amaçlanmıştır. Öneriler, mümkün olduğunca araştırma bulgularına dayanarak hazırlanmıştır. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak, aşağıdaki öneriler paydaşlara sunulmuştur:

Araştırmacılara Yönelik Verilen Öneriler

- Akran zorbalığı ile ilgili okullarda psikolojik yardım alan öğrencilerle nitel araştırmalar yapıp bu örneklemden çıkan verilerle kestirimler yapılmasına yönelik çalışmalar icra edilebilir.
- Özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı arasındaki ilişkilerde etkili olabilecek diğer faktörlerin (kültürel değerler, aile özellikleri, okul iklimi vb.) rolü araştırılabilir.
- Özgecilik, psikolojik esneklik ve akran zorbalığı gibi karmaşık kavramların daha derinlemesine anlaşılması için nitel yöntemler (görüşme, odak grup, gözlem vb.) kullanılabilir. Katılımcıların bu kavramlara ilişkin algıları, deneyimleri ve bakış açıları daha ayrıntılı olarak incelenebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Verilen Öneriler

- Ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile özgecilik düzeyleri akran zorbalığını anlamlı şekilde yordadığı araştırma kapsamında bulunmuştur. Bu kapsamda okullarda ergenler için özgecilik ve psikolojik esneklik becerilerini geliştiren programlar ve eğitimler düzenlenebilir. Bu programlar ergenler arasında empatinin, yardımseverliğin, duygu düzenleme becerilerinin artırılmasına odaklanabilir.

Psikolojik esnekliği güçlendiren bilişsel-davranışçı tekniklerin, kabul ve kararlılık terapilerinin ve farkındalık temelli yaklaşımların uygulanması sağlanabilir.

- Okul psikolojik danışmanları ve rehberlik öğretmenlerinin, ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerini değerlendirmesini ve bu doğrultuda bireysel ya da grup temelli danışmanlık hizmetleri sunmasını teşvik edilebilir. Böylece riskli öğrenciler belirlenerek gerekli müdahalelerin yapılması mümkün olabilir.
- Okullarda akran zorbalığına yönelik icra edilen farkındalık kampanyaları ve önleme programları kapsamında olumlu davranışların rolü ve içeriği artırılabilir. Bu programlarda ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerinin azaltılmasına yönelik bireysel ve grup etkinliklerine yer verilebilir.
- Öğrencilerin ve ailelerin, akran zorbalığı, özgecilik ve psikolojik esneklik konularında bilgilendirilmesi kapsamında aile eğitimleri, seminerler, broşürler aracılığıyla farkındalık artırılabilir.
- Okul idarecileri ve öğretmenlerin, ergenlerin özgecilik ve psikolojik esneklik düzeylerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirebilmeleri için hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.

Politika Yapıcılara Yönelik Verilen Öneriler

- Sosyal-duygusal öğrenme programlarına okul içi ve dışı çalışmalarda daha fazla yer verilmesi ile bu becerilerin azami öğrenciye kazandırılması mümkün olabilir. Bu kapsamda işe vuruk eylemler icra edilebilir.
- Okullarda akran zorbalığıyla mücadele eden programların yaygınlaştırılması ve desteklenmesi konusunda gerekli altyapı sağlanabilir.
- Özgecilik ve psikolojik esnekliğin geliştirilmesine yönelik toplumsal farkındalık kampanyalarının düzenlenmesi kapsamında medya, sosyal medya gibi kanallar aracılığıyla geniş kitlelere ulaşılması mümkündür. Bu doğrultuda gerekli çalışmalar yapılabilir.
- Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde her kademeye uygun şekilde öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarının alan uzmanlarından oluşan çalışma grupları ile belirlenmesi ve Akran Zorbalığı Farkındalık Programı vb. programların olumlu davranışları teşvik edici şekilde geliştirilmesi sağlanıp tüm ülkede uygulanması için gerekli altyapıların gerçekleştirilmesi sağlanabilir.
- Ergenlerde özgecilik ve psikolojik esnekliği güçlendirmek için okulların, belediyelerin, Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın ilgili birimlerinin koordineli olarak çalışması

önemlidir. Bu kurumlar iş birliği içinde, tüm çocuk ve aileleri kapsayan projeler ve programlar geliştirmelidir. Böylece ergenlerde özgecilik ve psikolojik esneklik becerilerinin artırılması ve akran zorbalığının önlenmesi sağlanabilir.

- Özel öğretim kurumlarının sadece örneklem kabul edildiği bilimsel araştırmalar yapılarak akran zorbalığı gibi durumların etkin takibi ve müdahalesi konusunda okul psikolojik danışmanı istihdamı, periyotlar halinde tarama ve eğitim faaliyetlerinin yapılması konusunda hukuki altyapı ve talimatlar gerçekleştirilebilir.
- Hayat boyu gelişim kapsamında araştırma kapsamında çıkan sonuçlara ve literatüre uygun şekilde eğitimler ve faaliyetler düzenlenebilir.
- Akran zorbalığına ilişkin müdahale haftası seçilip tüm öğretim kurumlarında farkındalık çalışmaları düzenlenmesi istenilebilir.

Bu öneriler, paydaşların çalışmalarına rehberlik edecek ve eğitim kalitesinin artırılması yönünde katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Açıl, S. (2015). *Ortaöğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı* (Tez No. 385596) [Yüksek lisans Tezi, Haliç Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ak, K. (2013). *Üniversite öğrencilerinin özgeciliğin düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları* (Tez No. 327454) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi-Tokat]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akay, Y. (2019). İlkokul öğrencilerine yönelik geliştirilen duygusal farkındalık etkinliklerinin akran zorbalığını önlemede etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 44(200), 205-227.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgeciliğin üzerindeki etkisi*. (Tez No. 32138) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akyol, A., & Bilbay, A. (2018). Examination of the correlation between peer bullying, exposed to bullying, and emphatic tendencies of adolescent. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 667-675.
- Albal, E. (2019). *Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi* (Tez No. 545019) [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Albayrak, S. (2012). *Okulda uygulanan zorbalığı önleme programının zorbalığın azaltılmasında etkisi* (Tez No. 310121) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arıca, O. T. (2013). Internet use and peer victimization: a review of the research. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2663-2673.
- Arslan, G., Yıldırım, İ., & Aydemir, O. (2012). The relationship between peer victimization and social anxiety in adolescents: The mediator role of loneliness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46(5), 2991-2995.
- Arslan, N. (2017). Peer bullying among high School Students: Turkish version of bullying scale. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. Special Issue for INTE 2017, 853-857.
- Arslan, S., Savaser, S., Hallett, V., & Balci, S. (2012). Cyberbullying among primary school students in Turkey: Self-reported prevalence and associations with home and school life. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 527-533.
- Arslan, S., Yıldırım, M., & Aydın, İ. (2012). Investigation of the relationship between bullying, victimization, social support, and psychosomatic problems in adolescents. *Education and Science*, 37(165), 44-57.
- 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* (Tez No. 353209) [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi-Diyarbakır]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Atasoy-Karakaya, Z. (2023). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığı ve intihar olasılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 831576) [Yüksek lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi-Kırşehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Atkins, P. W., & Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *The Academy of Management Review*, 37(4), 524–546. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0490>
- Bakircioğlu, R. (2014). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü* (2. baskı). Anı Yayıncılık.
- Balak, D. (2017). *İlkokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile akran zorbalığı ve okula aidiyet duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 469629) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2000). Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 10(1), 17-31.
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2005). Protective factors as moderators of risk factors in adolescence bullying. *Social Psychology of Education*, 8, 263-284.
- Banbal, G. K. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgeçicilik düzeyleri*. (Tez No. 260960) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory* (1st ed.). Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans* (1st ed.). Oxford University Press.
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107-122.
- Batson, C. D., Ahmad, N., & Lishner, D. A. (2011). *Empathy and altruism. Handbook of social psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (1st ed.). Harper & Row.
- Beran, T., & Li, Q. (2005). Cyber-harassment: A study of a new method for an old behavior. *Journal of Educational Computing Research*, 32(3), 265.
- Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16-33.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Boylu, M. B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin özgeçicilik düzeyleri ile empatik eğilim ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 616344) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bridge, B. (2003). *Zorbalık: Bilinmeyen çeşitleri ve çözümleri* (1. baskı). Beyaz İstanbul Yayınları.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531.
- Choi, J. (2005). *Social interdependence and social dominance: Determinants of children's bullying, victimization, and prosocial behaviors*. University of Minnesota.
- Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Kassianos, A. P., Gloster, A. T., & Karekla, M. (2021). Can psychological flexibility and prosociality mitigate illness perceptions toward COVID-19 on mental health? A cross-sectional study among Hong Kong adults. *Globalization and Health*, 17, 1-13.
- Cialdini, R. B. (2009). *Influence: Science and practice* (4nd ed.). Pearson Education.

- Cialdini, R. B., & Trost, M. R. (1998). Social influence: Social norms, conformity and compliance. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 151-192). McGraw-Hill.
- Cialdini, R. B., Reno, R. R., & Kallgren, C. A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1015-1026.
- Comte, A. (1842). *Discours sur l'esprit positif*. http://classiques.uqac.ca/classiques/Comte_auguste/discours_esprit_positif/Discours_esprit_positif.pdf
- Craig, W. M. (1998). The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 123-130.
- Çalık, T., Özbay, Y., Özer, A., Kurt, T., & Kandemir, M. (2009). İlköğretim okulu öğrencilerinin zorbalık statülerinin okul iklimi, prososyal davranışlar, temel ihtiyaçlar ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 60(60), 555-576.
- Çam-Kahraman, F. Ç., & Ötünçtemur, A. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- Çelenk, T. E. A., & Yıldızlar, O. (2019). Lise öğrencilerinde akran zorbalığı ve mağduriyetinin incelenmesi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 24-31.
- Çetin, B., & Kılıç, D. (2019). Özgeciliğin eğitiminde ortaokul sistemlerinin özgeciliğin düzeylerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 16(2), 1757-1770.
- Çolakoğlu, İ. B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyetin empati ve psikolojik yardım arama tutumuyla ilişkisi*. (Tez No. 626765) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dake, J. A., Price, J. H., & Telljohann, J. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *Journal of Scholl Health*, 73(5), 173-181.
- Dami, Z. A., Tameon, S. M., & Saudale, J. (2020). The predictive role of academic hope in academic procrastination among students: A mixed methods study. *Pedagogika*, 137(1), 208-229.
- Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 198-206.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6), 865-876.
- Demir, A. (2012). *Akran zorbalığına karışan ve karışmayan ilköğretim öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularının ve adil dünya inançlarının incelenmesi* (Tez No. 327754) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Tez No. 671651) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi-Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Demircan, B. (2017). *12-15 Yaş arası ergenlerde istismar ve ihmal ile akran zorbalığı ve benlik algısı arasındaki ilişki*. (Tez No. 450222) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A., & Penner, L. A. (2006). *The social psychology of prosocial behavior* (1nd ed.). Psychology Press.
- Duman, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri ile sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 27-35.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Eagly, A. H., & Crowley, M. (1986). Gender and helping behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3), 283.
- Einarsen, S., & Nielsen, M. B. (2015). Workplace bullying as an antecedent of mental health problems: A five-year prospective and representative study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 88(2), 131-142.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children* (1st ed.). Cambridge University Press.
- Ekin, S. (2019). *Lise öğrencilerinin müzikten etkilenim düzeyleriyle prososyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 555264) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Elmas, U. (1998). *Bireylerin ana-baba tutumları ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Tez No. 72776) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erdur-Baker, Ö., Özdemir, S. B., & Çapa-Aydın, Y. (2016). Bullying and cyberbullying among students: An exploratory study of a Turkish sample. *International Journal of Psychology*, 51(5), 319-324.
- Ergün, D. (2011). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ortaöğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı yaygınlığı ve risk faktörlerinin belirlenmesi*. (Tez No. 308080) [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erkuş, A. (1994). *Psikoloji terimleri sözlüğü* (2. baskı). Doruk Yayınları.
- Esen-Aygün, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(77), 105-128.
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2001). Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. *Journal of Emotional Abuse*, 2(2-3), 123-142.
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2013). Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S27-S31.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here?. *School Psychology Review*, 32(3), 365-383.
- Fanti, K. A., Vanman, E., Henrich, C. C., & Avraamides, M. N. (2009). Desensitization to media violence over a short period of time. *Aggressive Behavior*, 35(2), 179-187.

- Farrington, D. P. (2000). Psychosocial predictors of adult antisocial personality and adult convictions. *Behavioral Sciences & The Law*, 18(5), 605-622.
- Fırat, A. (2022). *Lise öğrencilerinin aile içi şiddete maruz kalma türlerine göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri ile psikolojik esnekliklerinin incelenmesi*. (Tez No. 735229) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Fogle, C. (2018). *Perceived parenting, psychological flexibility, and perspective taking as predictors of altruism*. University of Louisiana at Lafayette.
- Folayan, M. O., Oginni, O., Arowolo, O., & El Tantawi, M. (2020). Association between adverse childhood experiences, bullying, self-esteem, resilience, social support, caries and oral hygiene in children and adolescents in sub-urban Nigeria. *BMC Oral Health*, 20, 1-11.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7, p. 429). New York: McGraw-hill.
- Freedman, J. L., Sears, D.O., & Carlsmith, J. M. (1993). *Sosyal psikoloji*. (A. Dönmez, Çev. Ed.). İmge Yayınevi.
- Frey, K. S., Hirschstein, M. K., Guzzo, B. A., & Lammers, J. (2015). Akran zorbalığı kurbanlarının özgecilik davranışları: Birincil ve ikincil mağduriyet arasındaki ayırım. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 311-322.
- Gergen, K. J., Ellsworth, P., Maslach, C., & Seipel, M. (1975). Obligation, donor resources, and reactions to aid in three cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(3), 390-400. <https://doi.org/10.1037/h0076482>
- Gloster, A. T., Rinner, M. T., & Meyer, A. H. (2020). Increasing prosocial behavior and decreasing selfishness in the lab and everyday life. *Scientific Reports*, 10(1), 21220.
- Gökkaya, F., & Sütçü, S. T. (2018). İlköğretim öğrencilerinde zorbalık eğilimini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 91-108.
- Gökler, R. (2007). *İlköğretim öğrencilerinde akran zorbalığının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 235698) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955.
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Fegert, J. M., & Caspar, F. (2016). The role of psychological flexibility in the relationship between student stress and academic success. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 26-33.
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behaviour. I. *Journal of Theoretical Biology*, 7(1), 1-16.
- Harlow, K. C., & Roberts, R. (2010). An exploration of the relationship between social and psychological factors and being bullied. *Children & Schools*, 32(1), 15-28.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (Hasan Karatepe ve K. Fatih Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (1st ed.). Springer Science & Business Media.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Haylı, R.G. (2022). *Siber mağduriyet, akran zorbalığı, karanlık üçlü, riskli davranışlar ve prososyal davranışların siber zorba olan / olmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi* (Tez No. 773433) [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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.
- Hoffman, M. (2011). Does higher income make you more altruistic? Evidence from the holocaust. *Review of Economics and Statistics*, 93(3), 876-887.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values* (abridged ed.). Sage.
- Honig, A. S. (1982). Prosocial development in children. *Young Children*, 37(5), 51-62.
- Hoover, J. H., & Anderson, J. W. (1999). Altruism as an antidote to bullying. *Reclaiming Children and Youth*, 8(2), 88-91.
- Hurlock, E.B. (1973). *Adolescent Development* (Vol. 4, p.10). McGraw-Hill Book Co.
- Izğır, G. (2019). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığının yaygınlığı*. (Tez No. 544862) [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi-Aydın]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İncil Kitabı. 1. Korintliler 13:4-7. https://www.jba.gr/Turkish/1-Korintliler-13_4-7.htm
- Jenkins, L. N., Tennant, J. E., & Demaray, M. K. (2018). Executive functioning and bullying participant roles: Differences for boys and girls. *Journal of School Violence*, 17(4), 521-537.
- Kaçar-Banbal, G. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgeciler düzeyleri*. (Tez No. 260960) [Yüksek lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 47(2) 263-291.
- Kaiser, S., Kyrrestad, H., & Fossum, S. (2020). Help-seeking behavior in Norwegian adolescents: The role of bullying and cyberbullying victimization in a cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 8(1), 81-90.
- Kandemir, M. (2006). *İlköğretimde algılanan sınıf içi empatik atmosfer ile benlik algısı arasındaki etkileşimin akran zorbalığı ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara].
- Kale, M., & Demir, S. (2020). Olumlu davranış geliştirme etkinlik programının, öğrencilerin zorbalık davranışlarını azaltmadaki etkisinin incelenmesi. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 13(2), 47-57.
- Kandemir, M., Palancı, M., Kurt, T., & Çakır, O., (2008, June 23-25). *Relation of the interaction between the self-esteem of elementary students and their prosocial behaviors with peer*

- bullying* [Paper presentation]. International Conference On Educational Sciences, Famagusta, North Cyprus.
- Karabacak, K., Ekşioğlu, S., Öztunç, M., Başçıçek, F., Soydan, E., & Yaşar, V. (2015). Lise öğrencilerinin zorbalık davranışları. *Route Educational and Social Science Journal*, 2(2), 365-377.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Karatoprak, S. (2017). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran ergenlerde akran zorbalığı ve akran zorbalığının internet bağımlılığı ile ilişkisi*. (Tez No. 484762) [Tıpta uzmanlık tezi, İnönü Üniversitesi- Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 326664) [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521-539.
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2010). The darker side of social anxiety: When aggressive impulsivity prevails over shy inhibition. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 47-50.
- Khoury-Kassabri, M., Benbenishty, R., & Astor, R. A. (2005). The effects of school climate, socioeconomic, and cultural factors on student victimization in Israel. *Social Work Research*, 29(3), 165-180.
- Kocaşahan, N. (2012). *Lise ve üniversite öğrencilerinde akran zorbalığı ve sanal zorbalık*. (Tez No. 314053) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi-Balıkesir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), 13-20.
- Köknel, Ö. (1981). Gencin Toplumsallaşması. *Aile ve Çocuk Dergisi*, 1, 65-73.
- Kur'an-ı Kerim tefsiri. <https://kuran.diyaret.gov.tr/Tefsir/>
- Kurumahmut, A. (2023). *Lise öğrencilerinde problem çözme becerileri ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler*. (Tez No. 823201) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kutlu, F., & Aydın, G. (2010). Akran zorbalığı ölçek geliştirme ön çalışması: Kendini bildirim formu. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 1-12.
- Kwok, S. Y., Gu, M., & Li, J. (2018). Psychological flexibility of children who have experienced peer victimization: A study in a Chinese sample. *Children and Youth Services Review*, 88, 455-462.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2011). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 139-145.
- Landstra, J. M., Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal of Health Psychology*, 18(4), 844-857. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12026>

- Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PloS One*, 7(12), e51380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Leeming, E., & Hayes, S. C. (2016). Parents are people too: The importance of parental psychological flexibility. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(2), 158–160. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12147>
- Leymann, H. (1990). Mobbing and psychological terror at workplaces. *Violence and Victims*, 5(2), 119–126. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.5.2.119>
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165–185. <https://doi.org/10.1080/13594329608414853>
- Lodge J., & Frydenberg E. (2007). *Understanding engagement in the middle years of school: Relationships with coping and wellbeing*. [Paper presented]. 42nd Australian Psychological Society annual conference, Brisbane, Australia.
- Lu, L., Fei, L., Ye, Y., Liao, M., Chang, Y., Chen, Y., ... & Zhang, R. (2022). Psychological Resilience May Be Related to Students' Responses to Victims of School Bullying: A Cross-Sectional Study of Chinese Grade 3–5 Primary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16121.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz004>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training For Therapists* (1st ed.). Context Press.
- Masuda, A., Le, J., & Cohen, L. L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(1), 30–42. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9188-6>
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Menesini, E., Sanchez, V., Fonzi, A., Ortega, R., Costabile, A., & Feudo, G. L. (2003). Moral emotions and bullying: a cross-national comparison of differences between bullies, victims and outsiders. *Aggressive Behavior*, 29(6), 515-530.
- Mert, A., & Gülmez, E. (2018). Özgecilik ile benlik ayırımı arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 961-989.
- Meyer, JP., & Mulherin, JH. (1980). Behavioral differences between altruistic and nonaltruistic individuals in a classroom situation. *Journal of Educational Psychology*, 72(2), 207-215.
- Midgett, A., Dumas, D. M., Trull, R., & Johnson, J. (2017). Training students who occasionally bully to be peer advocates: Is a bystander intervention effective in reducing bullying behavior?. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 3(1), 1-13.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2019). 2023 vizyonu. <https://tegm.meb.gov.tr/www/2023-vizyonu/icerik/23>

- Mürşitoğlu, C. (2021). *Çağ üniversitesi uluslararası ticaret ve lojistik ve psikoloji bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal problem çözme tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 699131) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R.S., Ruan, W.J., Simon-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among us youth: 1. Prevalence and association with psychosocial adjustment. *Journal of the American Medical Association*, 285(16), 2094-2100.
- Obioha, W. C., Obi, C. J., Nnamani, K. E., Chima, U. E., Mefoh, P. C., Okoye, K. M., & Anozie, E. U. (2024). Interparental violence and school bullying among Nigerian adolescents: Moderating role of psychological resilience. *Child Protection and Practice*, 1, 100010.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys* (1st ed.). Hemisphere Publishing Corp.
- Olweus, D. (1994). *Bullying at school: What we know and what we can do* (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Onatır, M. (2008). *Öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 220418) [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Tez No. 664672) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özbay, A., Kahraman, S., & Altun, N. (2024). Yetişkin eğitimi açısından ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esnekliğin incelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(9), 20249-20249.
- Özdemir, M. (2015). Sokakta akran zorbalığı: İstanbul örneği. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 293-306.
- Özkan, M., Balcı, F., & Gülgöz, S. (2018). Özgecilik davranışının nörolojik temelleri: fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmaları. *Ege Akademik Bakış*, 18(3), 323-331.
- Özkan, Y., & Çifci, E. G. (2010). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ilköğretim okullarında akran zorbalığı. *İlköğretim Online*, 9(2), 576-586.
- Özmen, M. (2019). *Anne baba tutumlarının özgecilik ile olan ilişkisinde empatinin aracılık rolü* (Tez No. 592336) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztuna, A. (2018). *Dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı göstermenin ve akran zorbalığına maruz kalmanın psikolojik belirtilerle ilişkisi*. (Tez No. 526005) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pehlivan, S., & Lafçı, D. (2014). Altruism levels of nursing students: Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri. *European Journal of Therapeutics*, 20(1), 29-34.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 365-392.
- Piliavin, J. A., & Charng, H. W. (1990). Altruism: A review of recent theory and research. *Annual Review of Sociology*, 16(1), 27-65.

- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *An Exploration of the Health Benefits of Factors That Help Us to Thrive*, 12(2), 66-76.
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying* (1st ed.). Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby, K., & Slee, P. (2008). Do negative emotions reflect deficits in psychological functioning among victims of bullying? An Australian perspective. In D. L. Espelage & S. M. Swearer (Eds.), *Bullying in North American schools* (2nd ed., pp. 205-219). Routledge.
- Roland, E. (1989). Bullying: The Scandinavian research tradition. In D. P. Tattum & D. A. Lane (Eds.), *Bullying in schools* (2nd ed., ss. 21-33). Trentham Books.
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
- Seyrek, Ö. D., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Shaw, T., Dooley, J. J., Cross, D., Zubrick, S. R., & Waters, S. (2013). The forms of bullying scale (FBS): validity and reliability estimates for a measure of bullying victimization and perpetration in adolescence. *Psychological Assessment*, 25(4), 1045.
- Sipahi-Tıprıdamaz H., (2008). *İzmir ili Bornova ilçesinde ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı, etkileyen ve eşlik eden faktörler.* (Tez No. 229947) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Smith, J. D., Schneider, B. H., Smith, P. K., & Ananiadou, K. (2004). The effectiveness of whole-school antibullying programs: A synthesis of evaluation research. *School Psychology Review*, 33(4), 547-560.
- Sober, E., & Wilson, D. S. (1998). *Unto others: The evolution and psychology of unselfish behavior* (1st ed.). Harvard University Press.
- Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70(4), 344-353.
- Tay, C. T. A. A. (2019). *Act now: you have control over workplace bullying* [Doctoral dissertation, University of London]. BIROn-Birkbeck Institutional Research Online. <https://eprints.bbk.ac.uk/id/eprint/40436/>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2010). *Sosyal psikoloji* (5th ed.). (Çev: A. Sönmez). İmge Kitabevi.
- Tevrat Levililer Kitabı. 19:18. https://ebible.org/pdf/turev/turev_LEV.pdf
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235.
- Topçu, B., Yıldız, S., Kırel, Ç., & Özdemir, İ. (2019). İşyerinde akran zorbalığı: Türkiye'de bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 17(34), 1-15.

- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 333775) [Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57.
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), 27-56.
- Tura, G. (2008). *Akran Zorbalığına Maruz Kalmayı Yordayan Özellikler* (Tez No. 234369) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması* (Tez No. 635105) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi-Balıkesir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ulubay, G., & Güven, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101. <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>
- Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları*. (Tez No. 791665) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *International Journal of Social Science*, 70, 135-151.
- Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., Hawk, S., Van Lier, P., & Meeus, W. (2018). Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. *Developmental Psychology*, 54(3), 451-464.
- Viding, E., Simmonds, E., Petrides, K. V., & Frederickson, N. (2009). The contribution of callous-unemotional traits and conduct problems to bullying in early adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(4), 471-481.
- Wingo, A. P., Wrenn, G., Pelletier, T., Gutman, A. R., Bradley, B., & Ressler, K. J. (2010). Moderating effects of resilience on depression in individuals with a history of childhood abuse or trauma exposure. *Journal of Affective Disorders*, 126(3), 411-414.
- Wolke, D., Woods, S., Bloomfield, L., & Karstadt, L. (2014). Bullying involvement in primary school and common health problems. *Archives of Disease in Childhood*, 99(10), 948-953.
- Yalınız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. (Tez No. 584089) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yavaşlar, E. (2018, 26 Aralık). *Sosyal psikoloji I-ünite 7 konu anlatımı I. uygulanması* [Video dosyası]. https://www.youtube.com/watch?v=VNR4MMa_kmU
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel*, 8(2), 21-28.
- Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., Trzesniewski, K. H., Powers, J., & Dweck, C. S. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 267-283.

- Yıldırım, M., & Topçuoğlu, P. (2016). Özgeciliğin çeşitli demografik değişkenlerle incelenmesi: Sakarya örneği. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 32, 40-53.
- Yıldırım, R. (2012). Akran zorbalığı. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(2), 39-51.
- Yöndem, Z. D., & Totan, T. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne baba ve akran ilişkileri açasından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53-68.



EKLER

EK-1. MEB Araştırma İzni



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-14588481-605.99-90936557

30.11.2023

Konu : Araştırma İzni

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 10.11.2023 tarihli ve 2300363005 sayılı yazımız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Burak YILDIZ'ın "**Ergenlerde Özgeçilim ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Akran Zorbalığını Yordama Derecesinin İncelenmesi**" konulu çalışması kapsamında Gölbaşı ilçemize bağlı liselerde uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Yaşar KOÇAK
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları (4 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

Atatürk Üniversitesi

Bilgi:

Gölbaşı İlçe MEM

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Emniyet mah. Alparslan Türkeş cad. no:4 (Ek Hizmet Binası AR-GE)

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

Yenimahalle

Bilgi için: Aysun AKDEMİR

Telefon No : 0 (312) 306 89 07

Unvan : Memur

E-Posta: isticatistik06@meb.gov.tr

İnternet Adresi: Faks: _____

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden Of17-4595-38b1-a263-b374 kodu ile teyit edilebilir.

EK-2. Etik Kurul Onay Belgesi

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurul Başkanlığı
PROJE DEĞERLENDİRME FORMU

Projenin/Çalışmanın Adı: Danışmanlığını Doç. Dr. Mehmet Buğra ÖZHAN'ın yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Burak YILDIZ'ın "Ergenlerde Özgecilik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Akran Zorbalığını Yordama Derecesinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışması ile ilgili Etik Kurul uygunluk onay belgesi talep edilmesi.

Gönderildiği Tarih: 31.10.2023

Teslim Tarihi: 31.10.2023

Değerlendirenin Adı Soyadı: Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Adına

Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK
Etik Kurul Başkanı

İmza :

...

Bu Yüksek Lisans Tez uygundur:

Gerekçe/Açıklama: Yapılacak çalışmada yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak, konu ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel açıdan herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bu Yüksek Lisans Tez uygun değildir:

Gerekçe/Açıklama

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL BAŞKANLIĞI
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu
ERZURUM

Toplantının Mahiyeti :Etik Kurul
Toplantının Tarihi :31.10.2023
Toplantının Sayısı :10

Karar-22: Danışmanlığını Doç. Dr. Mehmet Buğra ÖZHAN'ın yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Burak YILDIZ'ın "Ergenlerde Özgecilik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Akran Zorbalığını Yordama Derecesinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışması ile ilgili etik kurul onay belgesi talebi ile ilgili husus görüşüldü

Yapılan görüşmelerden sonra adı geçenin "Ergenlerde Özgecilik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Akran Zorbalığını Yordama Derecesinin İncelenmesi" isimli tez çalışması ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına,

oy birliği ile karar verilmiştir.

(İMZA)
Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK
Birim Etik Kurul Başkanı

(İMZA)
Prof.Dr. İhsan Sabri BALKAYA
Birim Etik Kurul Başkan Yardımcısı

(İMZA)
Prof. Dr. Betül ASLAN
Birim Etik Kurul Üyesi

(İMZA)
Prof.Dr. Muhsine BÖREKÇİ
Birim Etik Kurul Üyesi

(İMZA)
Prof.Dr. Mustafa CİHAN
Raportör

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu Karar Formu

KARAR BİLGİLERİ	Toplantı Sayısı: 10 Karar No: 22	Toplantı Tarihi:31.10.2023
	Aşağıda bilgileri verilen yüksek lisans tez ile ilgili çalışmanın, etik ilkeler açısından değerlendirilmesi isteği ile ilgili husus görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu yüksek lisans tez ile ilgili yapılacak çalışma için, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak konuyla ilgili çalışmanın gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına, Etik Kurulu oy birliği ile karar vermiştir.	
ÇALIŞMA BİLGİLERİ	Proje Yürütücüsü: Burak YILDIZ Çalışma Konusu: Ergenlerde Özgecilik ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Akran Zorbalığını Yordama Derecesinin İncelenmesi	

EĞİTİM BİLİMLERİ BİRİM ETİK KURULU		İMZA
Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK	Etik Kurul Başkanı	
Prof.Dr. İhsan Sabri BALKAYA	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof. Dr. Betül ASLAN	Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr.Muhsine BÖREKÇİ	Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. Mustafa CİHAN	Etik Kurul Raportörü	

EK-3. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışma Erzurum Atatürk Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD 'de yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Toplanan veriler gizlilik kapsamında değerlendirilecek bireysel olarak sonuçlar hesaplanmayacaktır. Bu durum kapsamında da katılımcılardan isim soy isim talep edilmemektedir.

Çalışma 3 farklı ölçme aracı ve toplam 77 maddeden oluşmaktadır. Tahmini cevaplama süresi 7-8 dk olarak ölçülmüştür. Verdiğiniz cevaplar sizi etiketleme vb. bir alanda kullanılmayacak olup katılım gönüllülük arz etmektedir. Bu kapsamda çalışmadan istediğiniz an ayrılma hakkınız bulunmaktadır.

Unutmayın bu bir doğru-yanlış veya değerlendirme testi değildir. Çalışma sonucunda size bir puan verilmeyecektir. Önemli olan sizin gerçek düşünce ve duygularınızı belirtmenizdir.
Katkılarınız için çok teşekkür ederim. |

Psik. Dan. Burak YILDIZ – Atatürk Üniversitesi – PDR Tezli Yüksek Lisans ABD
Doç. Dr. Mehmet Buğra ÖZHAN – Tez Danışmanı

KBF

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: ()Kız () Erkek
3. Okulunuzda Psikolojik Danışman /Rehber Öğretmen Var mı?: () Evet () Hayır
4. Sınıfınız:
() 9. Sınıf
() 10. Sınıf
() 11. Sınıf
() 12. Sınıf
5. Okul Türü:
() Anadolu Lisesi
() Anadolu İmam Hatip Lisesi
() Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
6. Son 1 yıl içerisinde psikolojik olarak yardım arama davranışında bulundunuz mu?: () Evet () Hayır
7. Ailenizin sosyo-ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz? Düşük () Orta () Yüksek ()

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Burak YILDIZ

EĞİTİM

2020-2024 Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
2015-2019 Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı
2016-2018 Anadolu Üniversitesi Sosyal Hizmet Ön Lisans Programı
2011-2015 Ardahan Anadolu Öğretmen Lisesi

İŞ DENEYİMİ

2021 – Devam Ediyor Ankara / Çankaya / Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi / Jandarma Öğretmen Subay
2019-2020 Ardahan / Merkez / Yunus Emre Anadolu Lisesi Okul Psikolojik Danışmanı
2019-2019 Rize / Merkez / Çözüm Koleji Fen ve Anadolu Lisesi Okul Psikolojik Danışmanı

PROJELER

Genç Eğitimciler Yeşil Sahada: “Futbol Turnuvası” (GSB-Gençlik Projeleri Destek Programı)
Projesi Proje Yazarı ve Yürütücüsü
Benim Kulübüm Yeşilay Projesi
TÜBİTAK 2209/A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı

BİLİMSEL FAALİYETLER VE EĞİTİMLER

Bulut, D.B., Karabayır, Z., İnel, S.S. & Yıldız, B. (2021). Evaluation of Animated Concept Cartoons on Fractions in Terms of Teacher-Student Views . *Turkish Journal of Teacher Education*, 10(2), 125-141.

Akademik Gelişim Modülü (Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi)

Bağımlılık Danışmanlığı

Bilgisayar Destekli Reklam ve Tasarım (MEB-Hayat Boyu Öğrenme Genel Md.)

Bilgisayar İşletmenliği / Operatörlüğü (MEB-Hayat Boyu Öğrenme Genel Md.)

Çatışma ve Stres Yönetimi

Okul Psikolojik Danışmanlığı Sempozyumu (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Kitap Ne Anlatır, İnsan Ne Anlar? (RTEÜ-RPD Uygulama ve Araştırma Merkezi)

Liderlik Eğitimi (AFAD)

Liderlik Seminerleri / Gelecek ve Kariyer Planlaması (GSB)

Okullarda ve Ramlarda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Uygulamaları (Rize Türk-Pdr Der)

Öğretmen Adayları İçin Dijital Yeterlik Eğitimi (Tübitak)

SPSS ile Veri Analizine Giriş (Rize Türk-Pdr Der)

Wisc-R Zekâ Testi Uygulayıcı Sertifikası (Samsun Türk-Pdr Der)

Yetişkin ve Çocuk Travmasında Temel Bilişsel Müdahaleler ve Çocuk İstismarı (Akansel Eğitim Danışmanlık)

