



**ERGENLERDE ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ İLE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Burcu TÜRKAN AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Eēitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2019

(Her Hakkı Saklıdır)

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

**ERGENLERDE ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Examining The Relationship Between Cognitive Distortion and Coping Strategies with
Bullying in Adolescents)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu TÜRKAN AYDIN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Erzurum
Temmuz, 2019

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Burcu Türkan AYDIN tarafından hazırlanan “Ergenlerde Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Başlıklı Çalışması 16 / 07 / 2019 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Birol ALVER
Kırıkkale Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY
Atatürk Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç. Dr. İsmail SEÇER
Atatürk Üniversitesi


Enstitü Yönetim Kurulunun
.../.../.... tarih ve sayılı
kararı.

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

22 Temmuz 2019


Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

19 / 07 / 2019


Burcu TÜRKAN AYDIN

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

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

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada okullarda sıkça görülen ve gençlerimiz için kaygı uyandıran zorba davranışların bilimsel olarak tespitine ve çözümüne katkıda bulunmak ve ergenlerin kullandıkları bilişsel çarpıtmalar ile zorbalıkla başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın tüm aşamalarında beni yalnız bırakmayan, güler yüzlü, kişiler arası ilişkilerdeki tarzı ile bana örnek olan ayrıca göstermiş olduğu sabrı için tez danışmanım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY'a; bilgi ve donanımıyla hiçbir zaman yardımını esirgemeyen Doç. Dr. Adem PEKER'e ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih BOYNIKOĞLU'na; yapıcı eleştirileri, katkıları ve ayrıca tez çalışmamda ölçeğini kullanmama izin veren ve yardımlarını eksik etmeyen saygıdeğer hocam Doç. Dr. İsmail SEÇER'e teşekkürlerimi sunarım.

Tüm hayatım boyunca bana güvenen, verdiğim tüm kararların arkasında duran, sevgilerini ve manevi desteklerini esirgemeyen, hayatımın her alanında olduğu gibi bu stresli ve yorucu süreçte de beni yalnız bırakmayan sevgili aileme, bu süreci kolaylaştırmama destek olan eşim Abdullah AYDIN' a ve araştırmada emeği geçen diğer herkese teşekkürü borç bilirim.

Burcu Türkan AYDIN

ÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ERGENLERDE ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Burcu TÜRKAN AYDIN

Temmuz 2019, 88 Sayfa

Amaç:Bu araştırmanın amacı, okullarda sıkça görülen ve gençlerimiz için kaygı uyandıran zorba davranışların bilimsel olarak tespitine ve çözümüne katkıda bulunmak ve ergenlerin kullandıkları bilişsel çarpıtmalar ile zorbalıkla başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışmada ergenlerin akran zorbalığıyla başa çıkmada kullandıkları stratejiler ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler betimsel yolla incelenmiştir. Çalışma grubunun seçiminde küme ve uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Erzurum il merkezindeki liselerde öğretim gören 483 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin okul adı, okul türü ve cinsiyetine yönelik sorular bulunmaktadır.

Bulgular:Araştırmanın sonucunda; ergenlerin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma ve iyimserlik; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile sosyal desteğe başvurma ve yardım arama; zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile yardım arama, sosyal desteğe başvurma, zorbalığa direnme ve çaresizlik ve boyun eğme stratejileri arasında ilişki bulunmuştur.

Sonuç:Zorbalıkla başa çıkmak için kullanılan stratejiler ile cinsiyet arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: ergen, bilişsel çarpıtmalar, zorbalıkla başa çıkma stratejileri

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE DISTORTION AND
COPING STRATEGIES WITH BULLYING IN ADOLESCENTS

Burcu TÜRKAN AYDIN

July 2019, 88 Pages

Purpose:The purpose of this study is to contribute scientifically detect and solution of hard behaviors created anxiety for adolescent and seen often at schools and is to examine relationship between cognitive distortion and coping strategies of adolescent who are bullied.

Method: In this study, relationships between cognitive distortion and coping strategies of adolescents are examined in a descriptive manner. Convenience and set sampling were used for sample selection. The sample were 483 students in high schools in Erzurum city center.

In the process of data collection, Coping With Bullying Strategies Scale, Cognitive Distortion Regarding Relationship Scale And Personal Information Form were used. There are questions about school name, school type and gender of students in personal information form.

Findings:The end of study show that there are meaning result between cognitive distortion and coping strategies of adolescent. There are relationship between avoid proximity of cognitive distortion with despair and accepting, avoidance and optimism; unrealistic relationship expactations of cognitive distortion with consulting social support and seeking for help; mind-reading of cognitive distortion with seeking for help, consulting social support, resistance and despair and accepting.

Result:According to the result of the study, coping strategies with bullying showed statistically significant differences according to gender. The finding also revealed that cognitive distortion predict coping strategies with bullying at a significant level.

Keywords: adolescent, strategies cope with bullying, cognitive distortions

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi ve Gereği.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Varsayımlar	6
Terim ve Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
Kuramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar	8
Zorbalık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	8
Zorbalık kavramı nedir?.....	8
Zorbalığın saldırganlık ve şiddet ile ilişkisi.	10
Zorbalığın türleri.	11
Zorba, mağdur, zorba-mağdur ve seyircilerin özellikleri.....	12
Zorbalığın nedenleri.	17
Zorbalığın sonuçları.	18
Zorbalığın yaygınlığı.....	20
Cinsiyet ile zorbalık arasındaki ilişki.	21
Yaş ile zorbalık arasındaki ilişki.	22
Zorbalıkla başa çıkma ve zorbalıkla başa çıkmak için kullanılan stratejiler.	22
Zorbalık ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar.	24
Zorbalık ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar.	27
Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	29
Ellis'in akılcı – duygusal terapisi.....	29
Beck'in bilişsel terapisi.	32
Beck'in bilişsel modeli.....	33

Bilişsel şemalar	36
Bilişsel çarpıtmalar.....	37
İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar.	40
Bilişsel çarpıtma ve otomatik düşünceler ile ilgili yurt dışında yapılan yayın ve araştırmalar.....	41
Bilişsel çarpıtma ve otomatik düşünceler ile ilgili yurt içinde yapılan yayın ve araştırmalar.....	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	45
Yöntem	45
Araştırma Yöntemi	45
Çalışma Grubu.....	45
Veri Toplama Araçları.....	46
İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeği.	46
Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği.	47
Verilerin Analizi	47
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	50
Bulgular	50
Cinsiyete Göre Ergenlerin Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejilerinin Farklılaşıp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular	50
Ergenlerin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ve Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	51
Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejilerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular	52
BEŞİNCİ BÖLÜM	56
Tartışma ve Sonuç	56
Ergenlerin Akran Zorbalığı İle Başa Çıkma Stratejileri İle Cinsiyete İlişkin Olarak Elde Edilen Bulguların Tartışılması	56
Ergenlerin Akran Zorbalığıyla Başa Çıkma Stratejileri İle Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	58
Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejilerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	59
Öneriler.....	63
KAYNAKÇA	65
EKLER	75
EK-1. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	75
EK-2. Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği	76
ÖZGEÇMİŞ	77

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	46
Tablo 2. Öğrencilerin Okul Türüne göre Dağılımları.....	46
Tablo 3. Araştırma Verilerine İlişkin Betimsel İstatistiksel ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	48
Tablo 4. Ergenlerin Zorbalıkla Başa Çıkmak Stratejilerinin Cinsiyetlerine Göre Farkına Yönelik t-Testi Sonuçları	50
Tablo 5. Bilişsel Çarpıtmalar ve Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Korelasyon Analizi	51
Tablo 6. Bilişsel Çarpıtmalar ile Çaresizlik ve Boyun Eğme Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 7. Bilişsel Çarpıtmalar ile Yardım Arama Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 8. Bilişsel Çarpıtmalar ile Sosyal Desteğe Başvurma Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 9. Bilişsel Çarpıtmalar ile Kaçınma Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 10. Bilişsel Çarpıtmalar ile Zorbalığa Direnme Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 11. Bilişsel Çarpıtmalar ile İyimserlik Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Sonuçları	55

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Ergenlik bedensel, cinsel, ahlaki, bilişsel ve toplumsal açıdan değişimlerin yaşandığı ve bu değişimlere uyum sağlandığı bir dönemdir. Bu yaşlar kimlik oluşumunda akran etkisinin yoğunlaştığı bir dönem olması itibarıyla gelişimin önemli bir basamağıdır. Bu dönem aileden bağımsızlaşarak aile dışındaki diğer bireyler ile daha fazla vakit geçirme ve sosyalleşme sürecini içermektedir. Arkadaş çevresi ergen için daha fazla önem kazanmaya başlamaktadır. Öğrenim çağındaki bir gencin ise en fazla zaman geçirdiği ortam okullardır. Okul ortamı ergenin hayatında arkadaş sayısını artırmak ve sosyalleşmesini sağlamak gibi bir faktör olmasının yanı sıra yeni sorunlar da getiren bir yerdir. Öğrencilerin okullarda maruz kaldıkları olumsuz durumlar öğrencilerin okuldan soğumalarına, okula karşı olumsuz düşünceler geliştirmelerine neden olmaktadır. Zorbalık da öğrencilerin okullarda çok fazla karşı karşıya geldikleri ve baş etmek zorunda kaldıkları, öğrencileri akademik ve sosyal yönden etkileyen sorunlardan birisidir.

Okullarda görülen şiddet son yıllara kadar normal olarak değerlendirilmiştir ve bu yüzden herhangi bir önlem alınmamıştır. Akran zorbalığı sıradan çocuk tartışmalarından farklı görülmemiş ve bir sorun olarak değerlendirilmemiştir. Oysa saldırganlık son yıllarda gençlerin okulda sıklıkla yaşadığı disiplin problemleri arasında yer almaktadır (Öğülmüş,2006). Saldırganlığın bir alt boyutu olarak kabul edilen zorbalık, öğrencilerin yaşantısında azımsanmayacak boyutlara ulaşmıştır (Pişkin,2002) ve zorbalık okullarda önemli sorunlardan biri haline gelmiştir.

Okul ortamının güvenli olması, etkili bir eğitim-öğretim süreci gerçekleştirmek adına oldukça önemli bir faktördür. Okulun güvenliğini olumsuz şekilde etkileyen unsurlar arasında şiddet ve saldırganlık bulunmaktadır, okullarda öğrenciler arasında gözlenen şiddet ve saldırganlık ise akran zorbalığı olarak gösterilmektedir(Öğülmüş, 2006; Pişkin & Ayas, 2011).

Araştırmalarda okullarda zorbalığın tüm dünyada giderek artan bir sorun olduğu gözlenmektedir. Okulda gerçekleşen akran zorbalığının yaygınlığına dair %5 ile %42 civarında değişen veriler bulunmaktadır (Pişkin, 2002). Hymel ve Swearer (2015) çocukluk ve ergenlik döneminde zorbalığın yaygınlığının %5 ile %13 arasında değişmekte olduğunu belirtmektedir. Okul kademelerine bakıldığında akran zorbalığı ortaokul yıllarında en üst düzeye çıkmakta ve lise yıllarının sonuna doğru azalma göstermektedir. Zorbalığın yaygınlığı

üzerine yapılan araştırmalarda zorbalığa maruz kalanların oranının zorbalık yapanların oranından daha fazla olduğu ifade edilmiştir.

Akran zorbalığı, gelişim psikolojisi alanında çalışılan akran ilişkileri ve saldırganlık araştırmalarında elde edilen bulgulardan oldukça yarar görmüştür. Akran ilişkileri ve saldırganlık üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarına göre akran zorbalığının ergenlerin psikososyal uyumu, akranlarıyla ilişkileri ve okul başarısı üzerinde olumsuz etkileri mevcuttur ve akran zorbalığına tekrarlayan şekilde maruz kalmak zaman içinde bu alanlarda daha fazla tahribe yol açmaktadır(Burnukara,2009). Oysa ergenin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi, sosyal alanlarda yer edinebilmesi, yeterlilik duygusunun gelişmesi için bu dönemde karşılaştığı problemleri etkin bir şekilde çözebilmesi gerekmektedir(Danışık, 2005).

Olweus ilk çalışmalarında okul zorbalığını, “bir grup tarafından sergilenen şiddet” olarak ifade etmiş olsa da 1999 yılında yaptığı çalışmalarda okul zorbalığını, “bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması” şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımda ifade edilen olumsuz eylemleri ise “kasıtlı bir biçimde zarar verme” ve “rahatsız etme” koşuluna bağlamıştır. Besag ise(1995), güçlü durumdaki kişilerin kendi çıkarları ya da keyifleri için karşı koyma gücü olmayanlara sıkıntı vermek niyeti ile psikolojik,fiziksel, sosyal ya da sözel olarak tekrarlanan kasıtlı saldırısı olarak tanımlarken; Coloroso (2003) da zorbalığı karşıdakine zarar vermek, tehdit yoluyla korku salmak ve karmaşa yaratmak için bilinçli, planlı ve kasıtlı bir şekilde gerçekleştirilen düşmanca etkinlik olarak tanımlamıştır. Zorbalık kavramı için yapılan tanımlardaki ortak özellikler; kasıtlı olması, güç dengesinin olmaması ve sürekli olmasıdır.

Zorbalık üzerine yapılan araştırmalarda öğrencilerin zorba davranışlara başvurma düzeyleri, zorbalık eylemlerine öğrencilerin tutumları, zorbalığa maruz kalmanın psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisi, zorbalığı etkileyen faktörler, zorbalığın sosyal becerilerle ilişkisi, zorbalığın nedenleri, zorbalığı yapan ve zorbalığa maruz kalanların kişilik özellikleri gibi konulara yer verilmiştir. Bu araştırmaların yanı sıra zorbalığı önlemek için yapılan çalışmaların da zorbalar üzerine yoğunlaştırıldığı görülmektedir(Şahin&Sarı, 2010). Hem yurt dışı hem de yerli literatüre bakıldığı zaman da akran zorbalığı üzerine yapılan çalışmaların daha çok zorbalar üzerine yoğunlaştığı fakat son zamanlarda zorbalık mağdurları üzerine de odaklanan çalışmaların yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir(Seçer,2014).

Ergenler zorbalıkla başa çıkmak için stratejiler geliştirmişlerdir. Bu stratejiler genel anlamda işlevsel olan ve işlevsel olmayan stratejiler olarak değerlendirilmektedir. Zorbalığa maruz kalan bireyler işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanarak zorbalığın olumsuz

etkilerini arttırabilirken; işlevsel olan başa çıkma stratejilerini kullanarak zorbalığın olumsuz etkilerini azaltabilirler. İşlevsiz başa çıkma stratejilerini kullanan mağdurlarda kendilerine, çevrelerine ve geleceklerine yönelik olumsuz bir tutum olduğu görülmektedir. Bu durum mağdurların düşünce biçimlerinden kaynaklanmaktadır ve bu bozuk düşünce biçimleri literatürde “bilişsel çarpıtma”olarak karşılık bulmaktadır(Kaşıkçı,2018).

Bilişsel çarpıtmalar bilginin eksik veya yanlış işlenmesinden kaynaklı olarak uygun olmayan ve bir takım duygusal problemlere sebep olan otomatik düşüncelerin sınıflandırılmış şeklidir. Otomatik düşünce ise bir olay karşısında kişinin çoğunlukla farkında olmadan ortaya çıkardığı düşünceleri olarak tanımlanmaktadır (Sharf, 2000). Bilişsel çarpıtmalar kişinin kendisini değersiz hissetmesine, geleceğine umutsuz bakmasına, hayatı anlamsız bulmasına neden olmaktadır ve böylece bireyin kişiler arası ilişkilerinde işlevsel olmayan duygu ve düşünceler geliştirmesine yol açmaktadır (DiGiuseppe & Zee, 1986). Bilişsel çarpıtmaları olan bireylerin kurdukları iletişimlerde karşı tarafın davranışlarını veya söylediklerini yanlış algıladıkları vurgulanmıştır (Akin, 2010). Zorbalığa maruz kaldığında boyun eğen ve mücadele etmek yerine kaçan mağdurların bilişsel çarpıtmalarının olacağı yüksek ihtimaldir. Bu mağdurlar zorbalığı hak ettiklerini ve kimsenin onları sevmediğini düşünerek yardım almak yerine sessiz kalmayı tercih edebilirler. Zorbalıkta ortaya çıkabilecek olumsuzlukların öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanmasından kaynaklanabileceği söylenebilir. Bu sebeplerden ötürü öğrencilerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin işlevsel olup olmamasının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Zorbalık olaylarının en yaygın olarak yaşandığı ortamlardan biri olan okulda; zorbalığın önlenmesi ve azaltılması için mağdurların kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bilinmesi önemlidir. Literatüre bakıldığında akran zorbalığı ile çeşitli değişkenlerin incelenmiş olduğunu görmemize rağmen zorbalıkla başa çıkma ve zorbalığı önlemeye dönük çalışmaların sınırlı olduğunu ifade edebiliriz. Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist, Österman ve Kaukiainen(1996);Furlong, Soliz, Simental ve Greif (2004) ve Yöndem ve Totan (2008)’ın mağdurların ağırlıklı olarak boyun eğici yaklaşımı ve kaçınma stratejisini kullandıklarını belirlediği görülmektedir. Leung ve Poon (2001) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin saldırganlık puanları ile bilişsel çarpıtmaları ve işlevsel olmayan inançları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerde gözlenen zorba davranışların bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan inançları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada ergenlerin işlevsel olmayan inançları ile zorba davranmaya yatkın olmaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Şahin & Sarı, 2010). Yine Kaşıkçı (2018) tarafından yapılan bir çalışmada

akran zorbalığıyla başa çıkma stratejileri ve öz düzenleme puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bu araştırma sürecinde liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkilerin ele alınması ve bu kapsamda akran zorbalığına maruz kalan bireylerin içinde bulundukları duruma yönelik olarak çözüm önerilerinin geliştirilmesi için araştırmacıların dikkatlerini bu noktaya çekmek amaçlanmaktadır. Bu amacın gerçekleşmesi durumunda; akran zorbalığını önleyici ve iyileştirici çalışmaların planlanmasına ve uygulamasına, gerekli önlemlerin alınmasına yönelik farkındalığın oluşmasına katkı sağlanması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Ülkenin geleceği olarak görülen gençlerin kendilerini geliştiren, duygu ve düşüncelerini ifade edebilen, kendilerini her türlü tehlikeden koruyabilen birer birey olmaları beklenmektedir. Bu hedeflerin gerçekleşmesinin yolu ise eğitimden dolayısıyla okullardan geçmektedir. Bu nedenle yarınlarımız olarak gördüğümüz öğrencilerimizin en uygun ortamlarda en iyi eğitimleri alabilmeleri için problemlerin bilimsel olarak tespit edilmesi gerekmektedir.

Bu araştırma ile okullarda sıkça görülen ve gençlerimiz için kaygı uyandıran zorba davranışların bilimsel olarak ele alınması ve çözüme katkıda bulunmak için ergenlerin kullandıkları bilişsel çarpıtmalar ile zorbalıkla başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gereği

Zorbalık üzerine yapılan araştırmaların sonuçları ortaya koymuştur ki zorbalık okullarda ciddi boyutlara ulaşmıştır ve öğrencilerin gelişimi için ciddi bir tehlikedir. Giderek artan sayıda araştırma akranları tarafından sözel, fiziksel, cinsel ve duygusal zorbalığa maruz kalan çocukların kısa ve uzun vadede bu yaşantılardan olumsuz olarak etkilendiklerini ortaya koymaktadır (Satan,2006). Çocukluğunda zorbalık mağduru olmuş kimseler yetişkinlik çağlarında hala bu durumun olumsuz sonuçlarını yaşıyor olabilirler (Smokowski & Kopasz, 2005).

Zorbalık, özellikle okullarda göz ardı edilmemesi gereken önemli bir konudur. Olweus (1995)'a göre, zorbalık çocukların güvenli bir çevre içerisinde eğitim alma hakkına zarar vermektedir. Bir çocuğun korkmadan, rahatsız edilmeden, tacize uğramadan, aşağılanmadan, onuru kırılmadan güvenle okuluna gidip gelmesi en temel demokratik haklarından biridir

(Ökte, 2014). Ayrıca zorbalıktan kaynaklanan kaygı ve stresin çocukların okul başarısını da olumsuz etkileyeceğini söylemek mümkündür.

Zorbalık en yaygın olarak ergenler arasında gözlenmektedir. Yapılan çalışmalarda da şiddetten en çok etkilenen ve risk altındaki gruplarda en fazla ergenlerin olduğu görülmektedir. Türkiye Büyük Millet Meclisinde okullardaki şiddet olaylarına ilişkin oluşturulan bir araştırma komisyonunun raporuna göre, gençler arasındaki şiddet giderek artan bir sorundur (TBMM Araştırma Komisyon Raporu, 2007). Bununla birlikte zorbalığın nedenleri, sonuçları ve birbiriyle ve farklı değişkenlerle olası ilişkileri üzerine sayıca az çalışma mevcuttur. Türkiye’de zorbalık ile ilgili yapılan çalışmalar; zorbalık sorununu cinsiyet, zorbalığa uğranan yer ve zaman, sosyoekonomik seviye, okul kültürü, psikososyal gelişim ve uyum, zorbalığın mağdurlardaki etkileri, yapılan zorbalık türü ile zorbalığa uğrandığında sergilenen davranışlar üzerinde durmuştur (Kapçı, 2004; Kartal & Bilgin, 2008). Ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile alakalı olarak az sayıda araştırma bulunmaktadır (Seçer, 2014).

Zorbalıkla ilgili daha önce yapılan çalışmalara baktığımız zaman ergenlik ve çocukluk çağı zorbalıkları üzerinde çalışıldığını görebiliriz. Zorbalık üzerine yapılan çalışmalarda bu dönemin özel kılınmasının temel nedeni ergenlik döneminin getirmiş olduğu özelliklerdir. Ergenlik, her gelişim alanının yoğun ve hızlı olduğu bir dönemdir. Bu hızlilik ve yoğunluk pek çok ergende olumsuz davranış örneklerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Fiziksel gelişimdeki yoğunlukla beraber ergenlerde vurma, taciz gibi davranışların ortaya çıkma olasılığı artmaktadır. Bu tür davranışlar ergenlerde olumsuz benlik algısının oluşumuna neden olur. Ergen bu tür fiziksel saldırılar ile kendisine kuvvet açısından avantajlar sağladığına inanır. Fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal-bilişsel alandaki değişikliklerde ergenlerde kıyaslama, statüyü önemseme, bencillik gibi olumsuz tutumlara yol açabilmektedir. Yine bu durum ergenlerin zorba ve kurban olmalarında belirleyici rol oynamaktadır. Ortaöğretime geçiş ergenlerin kendilerine yeni sosyal gruplar bulmaları ve farklı sosyal gruplarla tanışmaları açısından kritik bir dönem özelliği taşıdığı için zorbalık olaylarının sıkça yaşanması açısından da risk taşımaktadır (Arslan, 2008).

Bu nedenle ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kullandıkları bilişsel çarpıtmalar ve muhtemel değişkenler ile olan ilişkisinin belirlenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada ergenlerin başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca ergenlerin zorbalıkla başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre

anlamalı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu çerçevede araştırma sürecinde başlıca şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler cinsiyetlerine göre anlamalı bir farklılık göstermekte midir?
2. Bilişsel çarpıtmalar ergenlerin zorbalıkla başa çıkma stratejilerini yordamakta mıdır?
 - 2.1. Bilişsel çarpıtmalar, çaresizlik ve boyun eğme zorbalıkla başa çıkma stratejilerini anlamalı bir şekilde yordamakta mıdır?
 - 2.2. Bilişsel çarpıtmalar, yardım arama zorbalıkla başa çıkma stratejilerini anlamalı bir şekilde yordamakta mıdır?
 - 2.3. Bilişsel çarpıtmalar, sosyal desteğe başvurma zorbalıkla başa çıkma stratejilerini anlamalı bir şekilde yordamakta mıdır?
 - 2.4. Bilişsel çarpıtmalar, kaçınma zorbalıkla başa çıkma stratejilerini anlamalı bir şekilde yordamakta mıdır?
 - 2.5. Bilişsel çarpıtmalar, zorbalığa direnme zorbalıkla başa çıkma stratejilerini anlamalı bir şekilde yordamakta mıdır?
 - 2.6. Bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik zorbalıkla başa çıkma stratejilerini anlamalı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın bulguları Erzurum il merkezinde bulunan lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları, araştırmada kullanılan ölçekler ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları kullanılan araştırma yönteminden elde edilen bulgular ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın bulguları araştırmada cevabı aranan problemler ile sınırlıdır.
5. Araştırmada yer alan kuramsal çerçeve ulaşılabilen alanyazın ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğini ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğini cevaplayan öğrenciler soruları doğru bir şekilde cevaplandırmışlardır.

2. Ulaşılan örneklem sayısı araştırma evrenine genelleme yapmaya yeterlidir.

Terim ve Tanımlar

Zorba (Bully): Çevrelerindeki kişilerin haklarını gözetmeden kendi istek ve amaçlarına ulaşabilmek için sahip oldukları gücü kasıtlı olarak kötüye kullanan ve bu süreçte kişiye kısa ve uzun süreli zarar verici davranışlarda bulunan kişi ya da gruptur(Kutlu,2006).

Zorbalık (Bullying): Bir ya da birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli rahatsız etmeleriyle sonuçlanan ve mağdurun kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür (Pişkin, 2002).

Kurban (Victim): Bir öğrenci, bir veya daha fazla öğrenci tarafından zaman içerisinde, tekrarlanan bir biçimde olumsuz davranışlarla karşı karşıya bırakılıyorsa, bu kişiye zorbalık yapılmaktadır. Diğer deyişle bu kişi kurbandır(Olweus,1993).

Bilişsel çarpıtma (Cognitive Distortion): Bilişsel çarpıtma, kişinin kendisini ve dış dünyasını algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, otomatik düşünceleri ve bunlarla birlikte yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları açıklamaktadır(Fair, 1986; akt., Erok, 2013).

Ergenlik (Puberty): Fizyolojik açıdan çocukluk çağının sonu ile toplumsal açıdan sorumluluk alınan çocukluk ve genç yetişkinlik çağı arasında bulunan 12-24 yaşlarını kapsayan gelişim dönemidir(Kulaksızoğlu,2000).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar

Zorbalık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde akran zorbalığına ilişkin kuramsal görüşlere, zorbalık türlerine, zorbalığa karışan bireylerin özelliklerine, zorbalığın nedenlerine ve sonuçlarına, literatürde zorbalıkla ilgili olarak yapılan araştırma bulgularına yer verilecektir.

Zorbalık kavramı nedir?

Zorbalık araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Olweus başlangıçta okul zorbalığını, “bir grup tarafından sergilenen şiddet” anlamındaki “*mobbing*” sözcüğü ile ifade etmiştir. Yaptığı bu tanım eleştirilince Olweus sonraki yıllarda “*mobbing*” teriminin okul zorbalığını tam olarak karşılamadığını ifade etmiş ve bunun yerine “*bullying*” terimini kullanmaya başlamıştır. Bununla birlikte tanımın içeriğini de genişletmiş ve zorbalığın sadece bir grup şiddeti olarak değil, bireysel de olabileceğini ifade etmiştir (Olweus, 1993). Son çalışmalarında Olweus (1999) okul zorbalığını; bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımdaki olumsuz eylemlerin ise “kasıtlı olarak” zarar verme ve rahatsız etme tarzında olduğunu belirtmiştir.

Besag (1995) ise zorbalığı güçlü durumda olan kişi ya da kişilerin kendi çıkarları ya da keyifleri için kendilerine karşı koyma gücü olmayanlara sıkıntı vermek niyeti ile fiziksel ya da psikolojik, sosyal ya da sözel olarak tekrarlanan kasıtlı saldırısı olarak tanımlar. Besag’ın zorbalık tanımının Olweus’un tanımından farkı, kasıt kelimesini farklı anlamlarda kullanmış olmasıdır. Olweus kasıt kelimesini yaralama, acı verme amacı ile kullanırken; Besag zorbanın niyetiyle ilişkilendirerek üzüntü ve sıkıntıya neden olma gibi amaçlı davranışları içerdiğini ifade etmektedir.

Green (2008) de zorbalığı birine kasıtlı olarak gerek fiziksel gerekse sözel veya duygusal olarak zarar verecek biçimde davranmak olarak tanımlamaktadır. Diğer bir tanımda ise zorbalık çocukların veya ergenlerin kendilerinden daha zayıf akranlarına yönelik olarak güçlerini tekrarlı bir biçimde kötüye kullanmaları veya başkalarına karşı amaçlı ve sürekli olarak olumsuz davranışlar sergilenmesi olarak ifade edilmiştir (Totan, 2008).

Roland (1989) zorbalığı “uzun süreli ve sistematik olarak, olaylar sırasında kendini savunamayan bir kişiye karşı, bir başka kişi ya da kişilerce fiziksel ya da psikolojik şiddet uygulanması” olarak tanımlamaktadır (Kutlu, 2014). Roland, zorbalığın tanımını yaparken kız ve erkeklerin zorbalığa yönelik motivasyonlarının farklılığına vurgu yaparak erkeklerin bu motivasyonunu fiziksel güçlerinden kızların ise kurdukları sosyal ilişkilerden aldığını ifade etmiştir. Roland zorbalığı, kendisini tehlikeli durumlardan koruyamayan birisine karşı grup ya da bireyden gelen uzun süreli ve kasıtlı şiddet olarak tanımlamaktadır. Bu tanım içinde en çok vurguyu ‘kasıt’ boyutuna atfetmiştir. Yapılan zorbalıkların ise temelde kurbanın benliğine verilen zarar olarak görmüştür.

Başka bir tanımda ise Coloroso (2003), zorbalığı karşıdakine bilinçli, planlı ve kasıtlı bir şekilde zarar vermek, tehditle korku salmak ve karmaşa yaratmak için gerçekleştirilen düşmanca etkinlik olarak açıklamıştır. Coloroso (2003) iki öğrenci arasındaki herhangi sözel, fiziksel veya duygusal tacizin zorbalık eylemi olarak değerlendirilmesi için şu dört unsurun bulunması gerekir:

- 1-Güç dengesizliğinin olması
- 2- Zarar verme amacının olması
- 3- Devamlılık göstermesi
- 4- Korku yaratma amacının olması

Pişkin (2002) pek çok zorbalık tanımını incelemiş ve bunun sonucunda zorbalığı; “bir veya birden çok öğrencinin, kendilerinden daha güçsüz öğrencileri, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türü” olarak tanımlamıştır.

Zorbalıkta özgün olarak zorba ile kurban arasında bir güç dengesizliği vardır. Zorba fiziksel ya da psikolojik olarak kurbandan daha güçlü konumdadır (Nansel vd., 2001). Page ve Page(2003)’e göre zorbalık aralarında fiziksel üstünlük olan kişiler arasında gerçekleşmektedir. Suçlu, zorbalığı genellikle “baskınlık kurma - başat olma” ya da statü kazanma ya da korumanın bir aracı olarak kullanır (Bayraktar,2009).

Ayrıca, zorba davranışın “tekrarlanma eğilimi” vardır (Nansel vd., 2001). Bu davranışlar; lakap takma, birini kasıtlı olarak oyuna almama, aşağılama, alay etme, korkutma, dışlama, psikolojik baskı kurma, dedikodular çıkarma, fiziksel şiddet gibi pek çok farklı davranışları içerebilir. Zorba davranışın derecesi, yıkıcı olmayandan (sözel sataşma gibi) yıkıcı olana (fiziksel yaralama vb.) kadar oldukça geniş bir yelpazede değişmektedir. Burada önemli olan yapılan davranışların kurbanı incitecek nitelikte olmasıdır (Smokowski & Kopasz, 2005).

Lee (2004) ise şiddet içeren bir davranışın zorbalık olarak değerlendirilebilmesi için kasıtlı olarak zarar verme, gücü olumsuz şekilde kullanma, kurbanda incinmenin olması, davranışın tekrar ediyor olması ve süreklilik göstermesi gerektiğini belirtmektedir.

Zorbalıkla ilgili tanımların ortak noktaları şunlardır (Olweus, 1995):

1. Bir kerede son bulan bir tartışma değildir, uzun süreli olarak devam eder.
2. Aynı güce sahip akranların kavgası değildir, zorba ile kurban arasında güç dengesizliği mevcuttur.
3. Yalnızca fiziksel şiddet içermez, sözel veya psikolojik de olabilir.

Tüm bu tanımlara baktığımız zaman bir grup içinde dominant pozisyonu elinde tutan kişinin ya da grubun bu güç dengesizliğini kullanarak diğerine ya da diğerlerine kasıtlı ve sürekli bir şekilde gerek sözel gerek fiziksel gerek duygusal anlamda zarar vermesi şeklinde ortak bir tanıma ulaşabiliriz. Zorbalık tanımlarının büyük çoğunluğunda kasıt ve süreklilik kavramları vurgulanmaktadır. Tanımlardaki kasıt ifadesi araştırmacılara göre farklılık göstermektedir.

Zorbalığın saldırganlık ve şiddet ile ilişkisi.

Günlük yaşamda her ne kadar birbirleri yerine kullanılıyor olsa da şiddet, saldırganlık ve zorbalık kavramları arasında farklılıklar bulunmaktadır. Öğülmüş (2006), saldırganlığın çoğu kişi tarafından bilinen bir davranış olduğunu fakat tanımlanmasının çok kolay olmadığını ifade etmektedir. Zorbalık ve saldırganlık arasında her ne kadar benzerlikler olsa da birbirlerinden kesin çizgilerle ayrılırlar (Smith & Brain, 2000). Zorbalığın fiziksel boyutta ortaya çıktığı durumlar ise şiddet olarak kabul edilmektedir.

Saldırganlığın en temel tanımına davranışçı yaklaşımlar açısından bakıldığında zaman diğerlerine zarar vermek ya da zarar verici her türlü davranış olarak açıklanabilir. Fakat zorbalıktan farklı olarak bu tanımda kişinin niyetine yani kasıtlılığına vurgu yapılmamaktadır. Kısacası niyet ögesinin kapsayan davranışlar saldırganlık boyutundan ziyade zorbalık boyutuna vurgu yapmaktadır (Dönmez,2001).

Zorbalık saldırganlığın bir alt boyutu veya bir türü olarak tanımlanır ve çoğu araştırmacı tarafından bu bağlam içerisinde tanımlanır (Nansel vd. ,2001). Zorbalığı saldırganlıktan ayıran iki temel nokta vardır. Bunlar, eşit olmayan güç ilişkisi ve sürekliliktir.

Zorbalıkla ilgili daha önceden yapılmış çalışmalara bakıldığında zorbalığın; saldırganlık, şiddet ve tartışmadan çok farklı olduğu görülmektedir. Zorbalık tanımı yapılırken aynı güçteki iki öğrencinin kavgasından söz edilmemektedir. Bu durumda dikkat edilmesi gereken nokta öğrenciler arasındaki güç dengesizliğidir. Buradaki güçten kasıt

sosyal, psikolojik veya fiziksel olabilir. Yine zorbalığı şiddet ve saldırganlıktan ayıran diğer önemli nokta ise zorbalığın sürekli olmasıdır (Olweus, 2003).

Zorbalığın türleri.

Zorbalıkla ilgili gerekli tedbirleri alabilmek ve başarılı olabilmek için her şeyden önce okuldaki tüm idareci, öğretmen, öğrenci ve öğrenci velilerinin zorbalığın birçok şekilde meydana gelebileceğini ve zorbalığın kabul edilemez bir olgu olduğunu bilmeleri önem arz etmektedir (Arora, 1996).

Çalışmalar incelendiğinde zorbalık tanımlarında olduğu gibi zorbalığın sınıflandırılmasının da farklı şekillerde yapıldığı görülmektedir. Olweus (1993), çalışmalarında zorbalığı iki grupta sınıflandırmıştır. Bunlar, doğrudan zorbalık ve dolaylı zorbalıktır. Doğrudan zorbalık da kendi içinde fiziksel ve sözlü olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olweus (1993) tarafından doğrudan fiziksel zorbalık; itmeyi, tekme atmayı ve vurmaya kapsayan davranışlar olarak ifade edilmektedir. Doğrudan sözlü zorbalık ise mağdur hakkında dedikodu yapmak, lakap takmak, mağduru sosyal olarak yalnız bırakmak gibi davranışları içermektedir. Dolaylı zorbalık ise fark edilmesi en zor olan zorbalık türüdür. Bu zorbalık türünde zorbalığa yönelik kanıt bulunması da oldukça güçtür. Mağdura aptalmış gibi davranma ve arkadaşlarının da böyle davranmasını sağlama, mağduru utandıracak davranışlarda bulunma, diğerlerinin mağdura nefret duymasına için kışkırtıcı davranışlarda bulunma gibi eylemleri içermektedir.

Lee (2004) zorbalığı fiziksel, sözel ve dolaylı olmak üzere gruplandırırken Sullivan ve diğerleri (2004) zorbalığı üç ana gruba ayırmışlar ve her ana grup içinde alt gruplar meydana getirmişlerdir. Bunlar;

1. Fiziksel zorbalık
2. Fiziksel Olmayan Zorbalık (sosyal zorbalık)
 - 2.1. Sözel zorbalık:
 - 2.2. Sözel Olmayan Zorbalık:
3. Mala Zarar

Beale (2001) ise yaptığı incelemeler sonucunda zorbalık türlerini dörde ayırmıştır. İlki okullarda sıkça yaşanan fiziksel zorbalıktır. İkinci türü küçük düşürme gibi davranışları kapsayan sözel zorbalıktır. Üçüncü türü genellikle kızlar arasında görülen ve sosyal ilişkilerde problem yaratan ilişkisel zorbalıktır. Sonuncusu ise belirlenmesi en güç olan tepkisel zorbalıktır (Güven, 2015).

Pişkin (2005) ise zorbalık türlerini fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, dışlama yalnızlaştırma, söylenti çıkarıp yayma ve bireyin mal ve eşyalarına zarar verme olarak beş grupta toplamıştır.

Zorba, mağdur, zorba-mağdur ve seyircilerin özellikleri.

Zorba öğrencilerin özellikleri.

Zorbalık üzerine yapılmış olan çalışmalara baktığımız zaman zorba; fiziksel açısından akranlarından çok daha güçlü olan, diğerleriyle duygularını paylaşmayan, dürtülerine göre hareket eden, otorite kurmaya çalışan saldırgan bireyler olarak tanımlanmıştır. Zorba öğrenciler şiddet kullanmayı olumsuz bir davranış olarak görmezler. Hatta bu durumu olumlu olarak algırlar ve problemlerini çözmede yapıcı ve olumlu çözümler üretmek yerine şiddeti kullanmaktan çekinmezler.

Araştırmalar incelendiğinde zorba öğrenciler; psikomotor özellikleri açısından karşısındakinden çok daha güçlü ve agresif davranışları çok daha fazladır. Bu öğrenciler duygusal açıdan zayıf, kendilerine güven duymayan ve yalan söyleme davranışları yoğun olanlardır. İletişim kurmada güçlük yaşarlar ve empatik değildirler. Bu öğrencilerin temel amaçları güç sahibi olmak ve kontrolü ellerinde tutmaktır. Genel olarak toplumsal kurallara uymazlar, diğer insanların üzülmelerinden mutluluk duyarlar ve kurbanların zorbalığı hak ettiğine inanırlar (Andreou, 2000).

Kocatürk (2014) de zorbaların genellikle çabuk kızan ve öfke kontrolleri olmayan kişiler olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra zorbaların da geçmişte zorbalığa maruz kaldığını ve zorbalığı eğlence kaynağı olarak gördüklerini vurgulamıştır. Mağdurlardan farklı olarak zorbalar dışa dönüktür ve sosyal ortamlarda çoğunlukla kabul gören çocuklar oldukları belirtilmiştir. Fakat buna rağmen bu çocuklar genellikle akranlarıyla birlikte olmayı sevmez , yalnız kalırlar veya kendi gruplarıyla beraber olmayı tercih ederler (Olweus, 1995).

Zorba olan öğrencilerin diğer öğrencilere oranla anti-sosyal kişiliğe sahip olmada daha yüksek eğilim gösterdikleri, genelde baskıcı ailelerden geldikleri ve şiddete karşı olumlu tutum sergiledikleri bilinmektedir (Olweus, 1993). Gökler (2009)'e göre bu öğrenciler saldırganlıklarının farkında değildir. Zorbalık yapan öğrencilerin okula akademik açıdan uyum sağlamada ve disiplin kurallarına uymakta zorlanırken arkadaş edinme konusunda rahat davrandıkları da belirtilmektedir (Olweus, 1993; Nansel vd., 2001; Totan &Yöndem, 2007).

Borg (1998) yapmış olduğu bir araştırmada zorba olan öğrencilerin pişmanlık ve belirsizlik duygularını oldukça yoğun yaşadıklarını belirtmiştir (Pelendecioğlu,2011). Cinsiyet açısından bakıldığında zaman ise zorbalıktan pişman olan öğrencilerin çoğunluğu kız

öğrencilerdir. Akademik dönem açısından bakıldığında zaman ise belirsizlik duygusu en çok ortaokul döneminde görülmektedir.

Olweus, (1993) zorbaların özelliklerini tanımlarken bu öğrencilerin güvensiz ve endişeli bireyler olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca zorba öğrencilerin akademik performansları beklendiği kadar düşük değildir. Zorba davranışlar ve akademik başarı arasında bir ilişki olduğu düşünülmemektedir.

Yine zorba öğrenciler benlik saygısı açısından akranlarından farklılık göstermemektedirler. Ayrıca zorbalar başka bir bireye zarar verme konusuna oldukça meyilli ve bu konuda beceriklidirler. Fakat tüm bunlara rağmen kendilerinin zorba olarak bilinmelerinden rahatsızlık duyarlar (Satan, 2006).

Zorbalarla ilgili genel yargılara baktığımız zaman sosyal anlamda bilgilerini iyi şekilde kullanamadıklarını ve insanların niyetleriyle alakalı olarak gerçekçi çözümler yapamadıklarını görebiliriz. Zorbalar başkalarının kendi haklarındaki düşüncelerini algılayamadıkları gibi aynı zamanda kendi sosyal duygularının da çok farkında değildirler. Buradan hareketle zorbaların sosyal anlamda kör olduklarını söyleyebiliriz (Sutton, Smith & Swettenham,1999). Hazler (1996) de zorbalardaki bu körlüğe dikkat çekmiştir ve başkalarının onlar hakkındaki düşüncelerine ihtiyaçları olduğunu vurgulamıştır.

Dodge,Pettit,McClaskey ve Brown (1986) zorbaların sosyal anlamda akıl yürütme, karar verme, yorumlama, algılama, seçim yapma becerilerindeki yetersizlikten ve önyargılardan dolayı saldırganlığı kullandıklarını ifade etmektedir. Böylesi durumlarda çocuk kendi akranlarından çok daha fazla saldırgan davranış ve tutumlarda bulunur. Aynı zamanda saldırganlığı kendisini koruyan bir araç olarak görür. Çünkü onlara göre diğer çocukların davranışları kendileri için birer tehdittir.

Mağdur öğrencilerin özellikleri.

Zorbalığa maruz kalan öğrencilere mağdur (victim) denilmektedir. Bu tür öğrenciler için zorbalığın meydana geldiği ortamlar kaygı vericidir, stres sebebidir ve korku yaratan alanlardır. Bu tür öğrenciler zorbalık olaylarına zorbalardan ve arkadaşlarından uzaklaşma, okuldan kaçma, okula kesici aletler getirme, içine kapanma, akademik başarıda düşüş gibi tepkiler verirler.

Olweus (2003) kurbanları genel anlamda iki sınıf altında incelemiştir. Birinci grup kurbanlar pasif özellikler gösterirken ikinci grup daha aktif tepkiler göstermektedir. İlk grup güvensiz, kaygılı, hassas, algılamada yetersiz özelliklere sahipken diğer grup hareketli, savunmacı, kıskırtıcı ve kaygılı özellikler gösterir. Pasif kurbanlar okulda terk edilmiş, yalnız

bırakılmış çocuklardır. Bu çocuklar genellikle fiziksel anlamda zayıf oldukları için etraflarından da kendilerini savunmada yetersiz olarak algılanırlar, sosyal becerileri de düşüktür ve güvensiz çocuklardır. Ve yaşadıkları olaylardan dolayı acı duyar ve aynı zamanda utanırlar. Kışkırtıcı kurbanlar da pasif kurbanlar gibi genellikle okulda akranları tarafından izole edilmiş öğrencilerdir. Oyunlara çoğu zaman kabul edilmezler. Sinirli, rahatsız, titiz ve güvensizdirler. Aynı zamanda fiziksel olarak zayıf olduklarından kendilerini korumada güçlük çekerler. Zorbalığa maruz kaldıklarında kolayca ağlama tepkisi verirler.

Sosyal iletişim becerilerinde yeterli olmayan bu çocuklar, akademik anlamda da öğrenmede güçlüğü yaşarlar. Kışkırtıcı kurbanlar kavga çıkarmaya oldukça meyillidirler ve diğer arkadaşlarını tahrik eden davranışları sıklıkla gösterirler. Kavga esnasında pasif saldırgan olarak rol alırlar. Bu yüzden de pasif kurbanlara göre daha zor ayırt edilirler. Bunun yanı sıra ortaya çıkan çatışmaları da sürdürmeye meyillidirler. Çatışmayı sürdürme eğilimlerinden dolayı kışkırtıcı kurbanların zorbalıkla ilişkili oldukları düşünülür.

Kurbanlar çoğunlukla aileleri tarafından aşırı derecede korunmaktadır. Özellikle pasif kurbanların aileleriyle olumlu ilişkileri olduğu söylenebilir (Satan, 2006).

Kurban öğrenciler ise çoğunlukla utangaçtır ve kendilerine güvenmezler. Genel olarak kaygılı tiplerdir, sosyal beceriler açısından zayıflardır, öz saygıları düşüktür ve sosyal ortamlarda kendilerini gösteremezler. Tüm bu sebeplerden yalnızlık ve dışlanmışlık yaşarlar hatta okul aktivitelerinden de kaçma eğilimi gösterirler. Herhangi bir problem durumunda problem çözme becerileri zayıf olduğundan kendilerini savunamazlar ayrıca duygusal problemleri de yüksektir (Andreou, 2000; Pişkin, 2002). Mağdurların özgüvenleri düşüktür, okula uyumda oldukça zorluk yaşarlar, özkıyıma yatkınlardır. Bu öğrencilerin en önemli özelliklerinden biri ise korumacı tutuma sahip ailelere sahip olmalarıdır (Olweus, 1993; Nansel vd., 2001).

Kurbanlar kendilerini aptal olarak algılama eğilimi içerisindedirler ve sosyal anlamda kendilerini çekici bulmazlar. Bu nedenle akranları tarafından sosyal gruplara kabul edilme ihtimallerini zayıf görüp sosyal çekiniklik içerisine girerler. Tüm kurbanların arkadaşları tarafından negatif olarak değerlendirilmesi onlar üzerinde oldukça yıkıcı etkileri olsa da kız kurbanlarda bu durum daha fazla görülmektedir. Kurbanlar akranları tarafından uzun süre kabul görseler bile sosyal çekiniklikleri devam eder ve kendileri yakınlık kuramazlar (Olweus, 1993; Nansel vd., 2001).

Kurbanlar çoğunlukla zorbalık üzerine konuşmaktan çekinirler. Bunun altında yatan nedenlerin en büyüğü daha önceden kendisine yapılan yetersiz yardımlardır ve bu yüzden yardım beklentisi içinde de değildir (Olweus, 1993; Nansel vd., 2001).

Kurbanların okula karşı ilgileri oldukça zayıftır, arkadaşlarına güvenmezler ve akademik başarıları da düşüktür. Bunların temelinde ise kurbanların okullarında yüz yüze geldikleri kötü davranışlar yer almaktadır (Satan,2006).

Zorbalığa maruz kalmak gelişim dönemlerinin tümünde yıkıcı etkiler göstermektedir fakat özellikle ergenlik dönemindeki kurbanlar için çok büyük bir risk faktörüdür. Ergenlik bilişsel, sosyal, fiziksel alanların tümünde gelişimlerin ve değişimlerin yaşandığı bir dönem olma itibariyle bireyin yaşamında bir dönüm noktasıdır. Ruhsal değişikliklerin sık sık yaşandığı bu dönemde depresyon riski de oldukça yüksektir. Ergenlik döneminde yaşanan depresyon düşük benlik saygısı, umutsuzluk, bireysel anlamda olumsuz değerlendirmeye neden olabilir ve problemlerin çözümünde kendilerini yeterli bulmazlar (Hazler,1997).

Olweus (1993), fiziksel olarak zayıf öğrencilerin zorbalık mağduru olduğunu belirtmektedir (Kocaşahan,2012). Garret(2003) ise zorbalığın daha çok utangaç, hassas kimselerin başına gelmesi nedeniyle kurbanın psikolojik özelliklerine bağlı olduğunu söylemektedir. Kurbanlar, kendilerinden daha güçlü biri tarafından tekrar eden bir biçimde incitilip korkutulunca kurban rolünü kabul etmeyi ve diğerlerine güvenmemeyi öğrenebilir. Devam eden kurbanlaşma çocuğun gelişmesinde ve ileriki yaşlarında ciddi etkilere sahip olabilir.

Zorbalıkta bulunmayan kurbanlar.

Bu tür kurbanlar kendisine yönelik sıkça zorbalık yapılan ama kendisi zorba olmayan öğrencilerdir. Zorbalıkta bulunmayan öğrenciler genellikle hedef olarak seçilirler, zorbalara kolayca teslim olurlar, kendilerini korumakta yetersizlerdir, duygusal problemleri vardır ve zorbalığa maruz kaldıklarında hemen ağlama eğilimine girerler(Kochenderfer &Ladd, 1997).

Zorbalıkta bulunmayan kurbanların zorbalık ile karşılaştıklarında genellikle pasif davranışlar sergiliyor olması saldırgan davranışlarının hiç olmadığına göstergesi değildir. Çünkü saldırgan davranışlar iki farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunlar tepkisel saldırganlık ve kışkırtıcı saldırganlıktır. Bu iki saldırganlık türünün özellikleri arasındaki farka bakıldığında zaman kışkırtıcı saldırganlığın daha çok öğrencinin kendi ile ilgili olumlu davranışlarını geliştirmeye yönelik olduğunu söyleyebiliriz. Ödül kazanmak, diğerlerinden ayrıcalıklı konuma gelmek ve bulunduğu konumda lider olmak amacıyla yapılan davranışları içermektedir. Zorbalık da kışkırtıcı saldırganlığın bir şeklidir. Çünkü amaç olarak kışkırtıcı saldırganlık da zorbalık da başarmaya, kendini ispata ve sosyal baskı sürdürmeye yöneliktir. Tepkisel saldırganlık ise daha çok karşı taraftan gelen aşağılama, hayal kırıklığına uğratma

gibi olumsuz davranış örneklerine karşı verilen tepki niteliğindeki saldırganlıktır (Kochenderfer &Ladd, 1997).

Zorbalıkta bulunan kurbanlar.

Bu tür kurbanlar ise kendisine yönelik sıkça zorbalık yapılan ve kendisi de zorba olan öğrencilerdir. Zorbalıkta bulunmayan öğrencilerin aksine saldırgan davranışlar gösterirler. Zorbalıkta bulunan kurbanların saldırganlık düzeyleri zorbaların saldırganlık düzeyleri ile oldukça benzerlik göstermektedir (Kochenderfer &Ladd, 1997).

Zorba- mağdur öğrencilerin özellikleri.

Zorba/mağdurlar, tanımlanması en güç grupturlar (Olweus, 1995). Yapılan çalışmalara bakıldığı zaman zorba- mağdur öğrenciler farklı isimlerle incelenmiştir. Olweus bu öğrencileri “kışkırtan mağdur” olarak adlandırırken, farklı kaynaklarda provokatif mağdur olarak da karşımıza çıkmaktadır (Kavşut, 2009).

Provokatif öğrenciler yani kışkırtan kurbanlar hem zorbaca davranışlara maruz kaldıkları aynı zamanda hem de zorbaca davranışlarda sergiledikleri için bu grup zorba-kurban grubunda ele alınır (Pekel, 2004).

Zorba/mağdur öğrencilerin özelliklerine baktığımız zaman gergin ve huzursuz olduklarını bunu da çevrelerine yansıttıklarını görebiliriz. Bundan kaynaklı olarak da arkadaş grupları tarafından kabul görmezler. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun özelliklerini gösterirler. Öfke kontrolleri çok zayıftır ve kendilerine yönelik tehdit hissettikleri zaman kavga ederler. Benlik saygıları çok düşüktür ve diğer iki gruba göre psikolojik rahatsızlıklar daha sık görülmektedir (Gökler, 2007).

Diğer gruplardan farklı olarak zorba/mağdur öğrenciler aile hayatlarında daha yoğun bir şekilde olumsuzluk yaşarlar. Bu durum öğrencileri çevrelerine özellikle de kendilerinden daha güçsüz kişilere şiddet uygulamaya meyilli hale getirmektedir (Kutlu, 2006).

Seyirciler.

Bu gruptaki öğrenciler zorbaca davranışlara maruz kalmayan, zorbaca davranışlar uygulamayan sadece zorbalığı izleyen ve müdahalede bulunmayanlardır. Bu öğrenciler araştırmalara en az konu olan gruptur.

Olweus (2003) zorbaca davranış uygulamayan, zorbalığa maruz kalmayan ve çevresindeki zorbaca davranışlara da duyarsız kalan öğrencileri dışarıda kalan (outsiders) olarak belirtmektedir.

Liepe Levinson ve Levinson (2005)seyircilerin; zorbaların hedefi olmaktan, müdahalede bulunduklarında durumun daha da kötüleşeceğinden ve ispiyoncu olmaktan korktukları için zorbalığa katılmadıklarını ifade ederler. Salmivalli ve diğerleri (1996) zorbalığa katılmayanları iki gruba ayırırlar.İlk gruptaki seyirciler zorbalık olaylarına kesinlikle katılmayıp, zorbaca davranışların olduğu ortamdan uzaklaşıp görmezden gelirken diğer gruptakiler kurbanlara yardım çağırır ve zorbaları durdurmaya çalışırlar.

Seyircilerin yani zorbalığa katılmayan öğrencilerin diğerlerine göre daha sosyal oldukları, akranları tarafından daha kolay kabul gördükleri ve bu yüzden yalnızlık yaşamadıkları gözlenmiştir. Tani, Greenman, Schneider ve Fregoso (2003) bu gruptaki öğrencilerin zorbalara oranla daha düşük enerjiye sahip olduklarını ve karar verme becerilerinin daha zayıf olduğunu belirtmişlerdir (Pekel, 2004).

Seyirciler zorbalığa her ne kadar katılmıyor olsalar da bu durumdan olumsuz şekilde etkilenirler. Seyircilerin en sık yaşadığı duygulardan birisi zorbalığın kendi başlarına gelecek olmasından duydukları korkudur. Yine bunun yanı sıra kurbanlara yardım edemedikleri için çaresizlik ve suçluluk hissine kapılırlar. Kızgınlık ve intikam alma da bu duygulara eşlik eder (Dölek, 2002).

Sutton, Smith ve Swettenham (1999) ise bu öğrencilerin zorbalığa katılmamalarının sebebini zorbalığın grup içinde kalması ve dışa yansıtılmıyor olmasına dolayısıyla öğrencilerin kurbanların içinde bulundukları durumların farkında olmayışına veya kötü olaylara katılmak istemiyor olmalarına bağlar.

Zorbalığın nedenleri.

Okul zorbalığının nedenleri birçok kuramcıya göre farklılık göstermektedir. Kimi kuramcılar bu nedenleri kişilik ve karakter özelliklerine göre ele alırken kimisi de çevresel faktörlere göre ele almıştır.

Olweus (1999) öğrencilerin zorbalığı uygulama nedenlerini temelde dört başlık altında incelemiştir. Bunlardan birincisi dolaylı öğrenme yoluyla ortaya çıkan sosyal yayılmadır. Burada zorbalığı dışarıdan gözlemleyen birey zorbanın kurban üzerinde kurduğu otoriteye özenir ve zorbaca davranışlar yapmaya başlar. Zorbalığın ikinci nedeni ise öğrencilerin saldırganlık mekanizmalarının kontrolünü kaybetmeye başlamalarıdır. Bu ikinci nedende de yukarıda bahsettiğimiz süreç söz konusudur. Birey zorbanın kurban üzerindeki denetimini gördüğü zaman saldırganlığına yönelik baskılarını zayıflatır ve zorbaca davranışlara yönelir. Zorbalığın sebeplerinden üçüncüsü ise aslında zorbalığın neden ortaya çıktığından çok zorbalığın neden devam ettiğini açıklayan faktördür. Buna göre grup halinde uygulanan

zorbaca davranışlarda sorumluluk grup üyelerine paylaştırıldığı için bireyler zorbalık yapmaktan çekinmez ve eylemlerine devam ederler. Olweus zorbalığın son nedenini ise zorbaların gittikçe artan bilişsel hatalarına bağlı olarak açıklar. Zorbalıkta bulunan öğrenciler zamanla kendi davranışlarının sorumluluğu almazlar ve kurbanlarının bunu hak ettiğine inanmaya başlarlar. Böylece zorbaca davranışlarına devam ederler.

Hoover ve arkadaşları 1992’de yapmış oldukları çalışmalar sonucunda kız ve erkeklerin zorbalığa maruz kalmalarının nedenlerini ayrı ayrı açıklamışlardır. Erkeklerin zorbalığa maruz kalmasında fiziksel özellikler daha baskın iken kız öğrencilerde duygusal özellikler daha baskındır. Erkeklerde özellikle fiziksel olarak güçsüz olan, uyumsuz davranan anti sosyal tipler zorbalığa maruz kalırlar. Kız öğrencilerde ise güzel olmamak, sürekli ağlayan bir kişilik yapısına sahip olmak ve kilolu olmak zorbalığa maruz kalmalarının nedenlerindendir(Özen, 2012).

Koç(2007) ise okul zorbalığının nedenlerini iki başlıkta incelemiştir. Bunlardan birincisi öz saygının düşük olması, öfke düzeyi gibi kişilik özelliklerini kapsayan ve öğrencinin kendinden kaynaklanan nedenler iken diğeri öğrencinin dışında ergenin ailesi, akranları, içinde yaşadığı çevre ve sosyoekonomik statü gibi sosyal çevreden kaynaklanan nedenlerdir. Bu iki başlık altında belirleyici olan ise toplumsal nedenlerdir.

Fitzgerald’a göre (akt., Ayas, 2008) okul zorbalığının nedenleri şunlardır:

- Çocukların güvenli bir aile ortamında büyümemiş olması,
- Akademik anlamda başarısızlık yaşama veya başarısız olma kaygısı taşıma,
- Ebeveynlerinden şiddet görüyor olmaları,
- Ailedeki zayıf ilişkilerin çocuklarda olumsuz tutuma sebep olması,
- Düşük benlik saygısının ortaya çıkarmış olduğu ilgi görme ve güçlü olma isteği

Zorbaların diğerlerinden daha popüler olmasını sonucu olarak ortaya çıkan kıskançlık duygusu Lantieri ve Patti (1996)’e göre zorbaca davranışların nedeni güç ve baskı kurma isteği, aile ortamları sonucu çevreye karşı duyulan düşmanlık ve zorbaların kurbanlardan para, sigara vb. olarak aldıkları kazançlardır. Salmon ve James (1998), hem kız hem de erkek öğrencilerin zorbalığa uğramalarının nedenlerini ruh sağlıklarını algılama şekillerine, yalnızlık hissetmelerine, sosyal becerilerde yetersiz olmalarına, akranları tarafından dikkate alınmamalarına bağlamıştır (Sönmezay, 2010).

Zorbalığın sonuçları.

Okul zorbalığının sonuçları üzerine yapılan çalışmalar, çoğunlukla zorbalığa maruz kalan öğrencilerin sağlık verileri üzerinden yürütülmektedir. Zorba ya da kurban olarak

zorbalık problemlerine karışanların hem fiziksel hem de ruhsal durumlarına yoğunlaşılır. Negatif olarak değerdendirilen sağık koşulları dđrt kategoride incelenebilir(Rigby, 2003).

Düşük psikolojik iyi olma hali.

Bu düşünce biçiminde birey her ne kadar hoş olmayan düşüncelere kapılmış olsa da çok fazla acı çekmez. Düşük psikolojik iyi olma halinde birey mutsuzdur, sinirlilik hali mevcuttur, özgüvensizdir ve kendisine saygı duymaz.

Düşük sosyal uyum.

Düşük sosyal uyumda ise birey çevresine karşı oldukça duyarsızdır. Çevresinde olan bitenle ilgilenmeme ya da en azından çevresiyle ilgilenmede isteksizlik yaşadığı durumlardır. Bu tür bireyler okul gibi kalabalık ve iletişimin yoğun olduğu sosyal ortamları sevmezler ve okul sürecinde devamsızlık gösterirler. Ayrıca çevreleri tarafından “yalnız” olarak tanınırlar.

Psikolojik acı.

Ruhsal anlamda kötü olmanın son noktasıdır. Bu süreçte birey hiç bir şeyden zevk alamaz hale gelir. Benlik saygıları düşüktür, özgüvenleri eksiktir, genel psikolojik halleri kaygılıdır. Depresyon geçirirler ve intihar düşünceleri yoğıundur.

Fiziksel iyi olmama durumu.

Fiziksel iyi olmama hali iki farklı durumu kapsamaktadır. İlk durumda tıbbi olarak tanısı konmuş hastalıkların kanıtı olan fiziksel rahatsızlığın gösteriminden bahsedilirken bir diğerdurum ise psiko-somatik belirtilerdir.

Okuldaki zorbalık çok ciddi saldırganca davranışlar içeren ve sonuçları da bir o kadar ciddi olabilen bir durumdur. Öğrenciler üzerinde kalıcı izler bırakır ve etkileri yıkıcıdır. Sadece zorbalığa maruz kalan öğrenciler için değil aynı zamanda zorbalık yapan öğrenciler içinde şiddeti ortaya çıkarmaktadır.

Eron ve Huesmann (1984) yılında yapmış olduğu 22 yıl süren boylamsal araştırma sonuçlarına göre ileri yaşlarda suç işleyen bireylerin çoğunluğu ilk çocukluk dönemlerinde zorbalık yapmış olan öğrencilerdir. Yine Eron (1987)’un yılında yapmış olduğu araştırmada okulda kimliği bilinen zorbaların %25’nin 30 yaşına kadar bir kere suç işledikleri belirtilmektedir.

Olweus (1995) yılında yapmış olduğu çalışmasında ise 6. ve 9. sınıflardaki zorba öğrencilerin %60’ının en az bir kez tutuklandığını ve %35 ile %40’nın 24 yaşına kadar birden fazla tutuklandığını vurgulamaktadır.

Avusturalya’da yapılan bir araştırmada zorbalığa maruz kalan öğrencilere zorbalıktan sonra neler hissettikleri ve duygusal tepkileri sorulmuştur. Bu öğrencilerin %40’ı çok kötü hissettiklerini, %53’ü farklı bir duygu hissettiklerini, %7’si ise kendilerini iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. %32’si kızgınlık duyduklarını, %37’si ise üzgün olduklarını belirtmişlerdir. Aynı şekilde bu çalışma sonuçlarına göre kurban öğrenciler diğerlerine oranla daha fazla devamsızlık yapmaktadır. En az haftada bir kez zorbalığa uğrayan kız öğrencilerin %25’i erkek öğrencilerin ise %19’u zorbalık nedeniyle okula gitmemektedir (Rigby,2003).

Johnston, Malley ve Bachmen (1993)’in yapmış oldukları bir araştırma 8. Sınıf öğrencilerinin %16’sinin okulda kendilerini güvende hissetmedikleri için, %7’sinin ise daha önce kendilerini güvende hissetmedikleri için okula gitmediklerini ortaya koymuştur. Yine bu araştırmada öğrencilerin %20’si okuldaki bazı alanlara yalnız gitmediklerini hatta uzak durduklarını, %8’i ise okulla ilgili hiçbir şeyle ilgilenmediklerini ifade etmişlerdir (Kabil, 2010).

Eğer bir ocuk okulda zorbalık durumlarında zorba,kurban veya her ikisi olarak yer alıyorsa, bu çocuğun psikolojik açıdan sağlıklı olmayacağı düşünölmektedir. Eğer zorbalık ciddi anlamda yoğun ve uzun süreli devam ederse ve ocuk sosyal destekten mahrumsa riskin daha yüksek olacağı söylenebilir. Bu tür çocukların durumunu iyileştirmek için çeşitli önlemler alınmalı ve tedavi yöntemleri geliştirilmelidir (Rigby, 2003).

Zorbalığın yaygınlığı.

1980’li yıllarda zorbalık İngiltere, Hollanda, Kanada, Amerika ve Avusturalya da dikkat çekmeye başlamış ve bu ölkelerde zorbalık önemli bir sosyal problem olarak algılanmıştır. Böylece araştırmacılar bu konu üzerinde yoğunlaşmışlardır.

Pişkin (2005) zorbalığın yaygınlığına yönelik olarak yaptığı evrensel çalışmasında; kurbanların oranlarının Avustralya’da %30-50; İtalya’da %8-40; İngiltere’de %04-36; Yunanistan’da %15-30; Portekiz’de %20-22; Kanada’da %21; ABD’de %10, zorba öğrenci oranlarının ise; İtalya’da% 15-20; İngiltere’de %20; Yunanistan’da %6; Kanada’da %12; ABD’de %13; Norveç’te %7 olduğunu ifade etmiştir.

Dünyadaki çalışmalarla paralel olarak ölkemizde yapılan çalışmalarda da okul ortamında zorbaca davranışların arttığını görebiliriz (ankaya, 2011; Dölek, 2002; Totan &Yöndem, 2007).

İsveç’ de yapılan zorbalığın tüm türlerinin birbirine yakın olgular olarak göröldüğü bir çalışmada öğrencilerin en az %35’nin bir şekilde zorbalığa maruz kaldığı ifade edilmiştir (Olweus, 1978).

O'Connell ve arkadaşları (1999) Kanada'da 5-14 yaşları arasındaki 5000 ilk ve ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada ise bu öğrencilerin %38'inin en az bir veya iki kez zorbalığa maruz kaldıkları ve %15'nin ise ikiden daha fazla zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Satan, 2006).

Amerika'da yapılan bir araştırmada ise 12-18 yaşları arasındaki öğrencilerin % 75'nin en az bir kere zorbalığa maruz kaldığını kız ve erkeklerin %14'nün olaydan dolayı travma geçirdikleri belirtilmektedir (Ma, 2001).

Cinsiyet ile zorbalık arasındaki ilişki.

Zorbalık ve cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığımız zaman önemli bir farklılık göze çarpmaktadır. Erkek öğrencilerin daha çok zorba olan, zorbaca davranışlar sergileyen taraf olduğu kız öğrencilerin ise zorbalığa maruz kalan taraf olduğu görülmektedir. İngiltere'de yapılan bir çalışmada zorbalığın %65'inin erkekler, %15'inin kızlar tarafından %19'unun ise hem kız hem de erkekler tarafından yapıldığı sonucu da bunu desteklemektedir(Boulton & Underwood, 1992).

Olweus (1993) yaptığı araştırmada ortaokul düzeyindeki erkek öğrencilerin zorbaca davranışlarının büyük bir kısmını kendi yaş gruplarındaki kız öğrencilere uyguladıklarını belirtmiştir.

Öğrencilerin kullandıkları zorbalık türleri de cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Rigby (1995) kız öğrenciler arasında ilişkisel zorbalığın, erkek öğrenciler arasında ise fiziksel zorbalığın tercih edildiğini ifade etmektedir.

Ortaokul öğrencileri üzerinden yapılan başka bir araştırmada ise bir dönem içinde erkeklerin yaptığı zorbaca davranışların kız öğrencilerin yaptıklarının yaklaşık iki katı kadardır(Rigby, 1995).

İlkokul dönemindeki çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar diğerlerinden biraz daha farklı sonuçlar vermiştir. Bu dönemde de yine erkek öğrenciler zorbaca davranışları kız öğrencilerden daha fazla sergilemektedir. Fakat farklı olarak zorbaların kurbanlarını kendi cinslerinden seçtikleri bulunmuştur(Boulton, 1996).

Erkek ve kız öğrenciler arasında farklılık gösteren bir diğer nokta ise zorbalığı kullanma şekilleridir. Erkekler daha çok fiziksel şiddete yönelik doğrudan saldırganlığı kullanırken kız öğrenciler dolaylı saldırganlığı kullanırlar (Thorne,1993).

Yaş ile zorbalık arasındaki ilişki.

Salmivalli (2002)'nin okul zorbalığı ile ilgili bireysel raporları incelendiği çalışmalara bakıldığı zaman zorbalığa maruz kalan öğrencilerin yaş sınırının gittikçe düşmüş olduğu gözlemlenmektedir (Ergül,2009).

Zorbalık ve yaş arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman yaş seviyesi yükseldikçe zorbalık olaylarının azaldığı görülmektedir. Alt sınıflarda zorbalık yapan öğrencilerin okulun toplam öğrenci sayısına oranı yükselmektedir. Alt sınıflarda fiziksel şiddet içeren doğrudan zorbalık görülürken üst sınıflarda bu sözel saldırganlığa dönüşür. Alt sınıf öğrencileri zorbalığa maruz kaldıklarını ifade etmekte güçlük yaşadıkları için zorbalık olaylarının arttığı ifade edilmektedir(Olweus,1993; Underwood & Boulton, 1992).

Öğrencilerin sınıf seviyeleri ve zorbalık olgusu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan bir çalışmada ise yaş ilerledikçe kurban olma fenomeninin azaldığı belirtilirken zorbalık eğilimindeki azalmaya yönelik herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır(Champion, Vernberg& Shipman, 2003).

Zorbalıkla başa çıkma ve zorbalıkla başa çıkmak için kullanılan stratejiler.

Çocuk ve ergenlerde görülen zorbalık olaylarında baş etme stratejileri incelenirken stresle baş etme yöntemlerinden yardım alınmaktadır. Stres ile başa çıkmada iki farklı boyuttan söz edilmektedir. Bunlar; duyguları kontrol etmeye ve düzenlemeye çalışan duygu odaklı baş etme yöntemleri ve stres yaratan durumu değiştirmeye, ortadan kaldırmaya veya bu durumla başa çıkmaya yarayacak olan durumları artırmaya yönelik problem odaklı baş etme yöntemleridir(Sarafino, 1998).

Stresle baş etme yöntemlerinin diğer bir sınıflamasında ise yaklaşma ve kaçınma davranışları dikkat çekmektedir. Yaklaşma baş etme yönteminde stresi yaratan olay veya duruma doğrudan tepkide bulunma söz konusu iken kaçınma yönteminde bu stres kaynağından uzak durma mevcuttur(Özen,2012).

Causey ve Dubow 1992 de yaklaşma-kaçınma yöntemlerini temel alarak aşağıdaki beş baş etme yöntemini belirlemişlerdir.

- Sosyal destek arama
- Problem çözme
- Uzaklaşma
- İçselleştirme
- Dışsallaştırma

Sosyal destek arama ve problem çözme yaklaşma yöntemleri; uzaklaşma, içselleştirme ve dışsallaştırma içe kaçınma yöntemleridir.

Stres ile baş etmede kullanılan bu yöntemler zorbalıkla mücadele etmede kullanılan yöntemlerle benzerlik göstermektedir. Zorbalığa maruz kalan öğrencilerde aldırış etmeme, karşıt tepki geliştirme, destek arama gibi baş etme yöntemlerinin sık kullanıldığı ifade edilmiştir(Wilton, Craig&Pepler, 2000).

Zorbalıkla baş etme yöntemlerine ilişkin farklı araştırmalarda pek çok farklı sınıflamalardan söz edilmektedir. Akran zorbalığına maruz kalan bireylerin bununla başa çıkmada kullandıkları yöntemleri araştıran çalışmalara bakıldığında zaman, her öğrencinin kendine özgü stratejiler kullandığını görebiliriz.

Slee (1995) yapmış olduğu çalışmada zorbalıkla baş etmede kullanılan stratejilerin yaşa ve okul düzeyine göre farklılaştığını ifade etmiştir. İlkokul öğrencilerinin öğretmen, ebeveyn gibi kendilerinden daha büyük olan birinden yardım isteyip akran desteğine başvurmazken lise öğrencilerin daha çok yakın arkadaşlarından yardım aldıklarını belirtmiştir. Aynı şekilde Kanetsuna, Smith ve Morita 2006'daki çalışmalarında ilkököl öğrencilerinin daha çok bir başkasının yardımıyla sorunu çözmeye çalışırken; ortaokul öğrencilerinin kavga etme, çaresizlik yaşama gibi işlevselliği olmayan stratejileri kullanmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir(Seçer,2014).

Ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri yaşa, cinsiyete, zorbalık statüsüne ve zorbalık türüne göre farklılaşmaktadır. Salmivalli ve diğerleri (1996) kız öğrencilerin çaresiz hissettikleri ve karşı saldırıda bulundukları; erkek öğrencilerin ise sadece karşı saldırıda bulundukları ifade etmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada en çok kullanılan baş etme yöntemlerinin zorbalığı önemsememe, zorbadan durmasını isteme, yetişkinden yardım alma veya mücadelen vazgeçme olduğunu; daha az tercih edilen yöntemlerin ise kaçma, arkadaştan yardım alma ve ağlama olduğu belirtilmiştir (Seçer, 2014).

Kristensen ve Smith 2003 yılında 10-15 yaş arası ergenlerle yaptıkları çalışmada en çok kullanılan baş etme yöntemlerinin problem çözme, uzaklaşma, sosyal destek arama olduğunu; en az kullanılan stratejilerin ise içselleştirme ve dışsallaştırma olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı araştırmada kız öğrencilerin erkeklere oranla daha pasif bir şekilde mücadele ettikleri görülmektedir.

Yöndem ve Totan (2008) ilkököl öğrencilerinde gözlemlenen kendine güvenli ve iyimser yaklaşımın kademe arttıkça zayıfladığı vurgulamıştır. Bu durumu ise ergenlerin okul

yaşantılarına bağlayarak; baş etmede zorlandıkları durumlarda olumlu çabalarını kaybettiklerini ve farklı stratejiler kullanmaya başladıklarını ifade etmişlerdir.

Smith ve diğerleri yapmış oldukları araştırmalar sonucunda baş etme yöntemlerini; birine anlatma, görmezden gelme, zorbadan uzak durma, popüler olma ve farklı arkadaş grupları tercih etme, kendini savunma, karşıt tepki geliştirme ve zorbanın özelliklerine göre farklı tutumlar sergileme olmak üzere kategorileştirmişlerdir. Yine zorbalığa maruz kalan öğrencilerin okula gitmeyi istememe davranışında bulundukları ifade edilmiştir (Smith vd., 2008).2009 yılında Burnukara'nın ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada ise zorbalığı yapmamaları söyleme, yapanlardan uzak durma ve mücadele etme yöntemlerini kullandıkları belirtilmiştir.

2009 yılında Riebel, Jager ve Fisher'ın yapmış olduğu başka bir araştırma da ise baş etme yöntemleri sosyal baş etme, saldırgan baş etme, çaresiz baş etme ve bilişsel baş etme olarak dört başlıkta ifade edilmiştir(Özen, 2012).

Sosyal baş etme: Arkadaşlardan ya da kardeşlerden yardım alma, okuldaki rehberlik servisine veya öğretmene bildirme,

Saldırgan baş etme: O kişiyi fiziksel olarak zarar verme, tehdit etme,

Çaresiz baş etme: Ne yapacağını bilememe, ağlamaya başlama ve kaçma,

Bilişsel baş etme: Durmasını isteme, neden bunun kendisine yapıldığını anlamaya çalışmaktır.

Bu araştırmada temel olarak alınan baş etme yöntemleri ise 2014 yılında Seçer'in geliştirmiş olduğu “Zorbalıkla Başa çıkma Stratejileri Ölçeği” ndeki alt boyutlardır. Bu çalışmadaki zorbalıkla başa çıkma stratejileri ise çaresizlik, yardım arama, sosyal destek, kaçınma, direnme ve iyimserliktir.

Zorbalık ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar.

Akran zorbalığı ile ilgili birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen yine de bu alan yeni bir araştırma konusu sayılmaktadır. Zorbalık konusu ile ilgili ilk çalışmalar 1970’li yıllarda İsveç’te başlamış daha sonra da diğer İskandinav ülkelerinde araştırılmaya başlanmıştır.

Yurt dışında zorbalıkla ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla zorbalığın tanımlanması, sınıflandırılması ve yaygınlığı üzerinedir. Zorbalığın yaygınlığı, zorbalığın türleri, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ebeveyn tutumları, aile çevresi gibi değişkenlerle arasındaki ilişki

çalışılmıştır, bunun yanında zorba ve kurban öğrencilerin özellikleri ve zorbalığı önlemeye yönelik çalışmalara odaklanılmıştır.

Akran zorbalığı 1970'e kadar detaylı bir şekilde araştırmalara konu olmazken yurt dışında son 40 ve Türkiye'de ise son 15 yıldır araştırmalara konu olmaktadır. 70'lerde başlayan araştırmalar 80-90 lara dek sadece İskandinavya ile sınırlı kalmış ancak bu tarihten sonra gittikçe detaylanarak diğer ülkelerin de dikkatini çekmeye başlamıştır (Olweus 1995). Bu konuda en fazla araştırma ve çalışmaları İsveç'in Bergen Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dan Olweus yapmıştır. Smorti ve Ciucci (2000) İtalya'da, Roland (2000) Norveç'te, Olafsen ve Viemerö (2000) Finlandiya'da, Rigby (2005) Avustralya'da, Perren ve Hornung (2005) İsviçre'de, Nansel (2001) Amerika'da, Pereira (2004) Portekiz'de, Wei (2007) Tayvan'da, Kokkinos ve Panayiotou (2004) Yunanistan'da, Matsuda (2000) Kanada'da, O'Moore (1995) İrlanda'da, Ortega ve Lera (2000) İspanya'da, zorbalığı incelemeye başlamışlardır(Çağrı,2010).

Ayrıca Çin (Ekblad &Olweus, 1986), İrlanda (Collins & Bell, 1996), Kanada (Craig, Peters & Konarski, 1998), İngiltere (Arora, 1987; Galloway, 1994; Sharp &Smith, 1994; Sutton &Smith, 1999), Avusturya (Klicpera &Klicpera, 1996), Amerika Birleşik Devletleri (Hazler, Hoover &Oliver, 1992), İskoçya (Mellor,1997) ve Japonya (Akiba, 2004) gibi ülkelerde de zorbalık araştırmalara konu olmuştur. Zorbalık çalışmaları yerli literatürde de yerini almaya başlamıştır (Hilooğlu, 2009).

Zorbalıkla ilgili yapılan çalışmaların içeriğini incelediğimiz zaman Whitney ve Smith'in 1993'te lise ve ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı ve yaş ile zorbalık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmayı görebiliriz. Bunun yanı sıra öğrencilerin zorbalığa maruz kalma sıklıklarının araştırmışlardır. Çalışma sonucunda ilköğretim öğrencilerinin %10'unun lise öğrencilerinin ise %4 ünün zorbaca davranışlara haftada en az bir kere maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir(Hilooğlu,2009).

Smith, Twemlow ve Hoover (1999) ise çalışmalarında zorbalığa neden olan etmenleri ve zorbaların özelliklerini araştırmışlardır. Çalışmayı hem zorba hem de kurbanlarla görüşmeler yaparak yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarında ise kurban ve zorbaların ailelerinde benzer problemler yaşandığını, ebeveynlerinin ayrı yaşadığını ifade etmişlerdir. Bunlara ek olarak çalışmaya katılan tüm zorbaların şiddet içerikli oyunlar oynadıklarını belirtmişlerdir.

Andreou 2000 yılında Yunanistan'da ilkokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kurban, zorba, kurban-zorba ve seyircilerin yüzdeliğini araştırmıştır. Çalışma verileri sonucunda 408 öğrenciden %17'sinin zorba, %19'unun kurban, %10'unun zorba-kurban,

%54'ünün ise ne seyirci olduğunu saptamıştır. Andreo yine ilkököl öğrencileri üzerinde yaptığı başka bir araştırmada öğrencilerin yaklaşık %30'unun bir yıl içerisinde en az bir kez zorbalığa maruz kaldığını belirtmiştir.

Bond, Carlin, Thomas, Rubin ve Patton (2001), uzun süre zorbalığa maruz kalmanın psikolojik sorunların başlangıcına nasıl bir etkisi olduğunu araştırmışlardır. Çalışmalarının sonucunda ilk defa zorbalığa maruz kalan öğrencilerin kaygı ve depresyonlarında bir farklılık görülmezken; uzun süre zorbalığa maruz kalanların depresyon ve kaygı durumlarında değişiklikler dikkat çekmiştir(Özkal, 2011).

Nansel ve diğerleri (2001) tarafından 6-10.sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada zorbalığın hangi dönemlerde daha fazla meydana geldiğini, kız ve erkekler arasında zorbalığa maruz kalma şekilleri açısından farklılık olup olmadığını ve hangi bireysel veya sosyal özelliklerin zorbalık yapanlar tarafından daha sık kullanıldığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda ise 6-8. Sınıf düzeyinde zorbalık olaylarının daha sık yaşandığını, erkeklerin fiziksel zorbalığa maruz kalırken kızların dedikodu ve cinsel içerikli yorumlara daha fazla maruz kaldıklarını, din ve ırkla ilgili olumsuz ifadelerle yapılan zorbalığın en az olduğunu belirtmişlerdir.

Natvig, Albrektsen ve Qvarnstrom(2001), Norveç'te 13-15 yaşlarındaki öğrencilerle yaptıkları araştırmada zorbalığa maruz kalan öğrencilerde fiziksel belirtilerin olduğunu ifade etmişlerdir. Öğrencilerde oluşan bu psikosomatik belirtilerden bazıları; mide ağrısı, sırt ağrısı, baş ağrısı ve baş dönmesidir. Natvig ve arkadaşları bu çalışmada ortaya çıkan psikosomatik belirtilerin yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermediğini de belirtmişlerdir.

Stevens, De Bourdeaudhuif ve Oost (2002) çalışmalarını zorbalığa dahil olan ve olmayan öğrencilerin ailelerini algılama biçimi ile bu öğrenci ailelerinin kendilerini algılama biçimini karşılaştırmak üzerine yönlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarında zorbalığa dahil olan öğrenci ebeveynlerin çocuklarına oranla ailelerine karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri görülmüştür. Zorbalığa katılmamış olan öğrencilerin ailelerine yönelik düşünceleri ile bunların ebeveynlerinin düşüncelerinin ise paralel olduğunu saptamışlardır(Totan, 2008).

Flannery, Wester ve Singer (2004), okulda şiddete maruz kalan 3-12. Sınıflarda öğrenim gören öğrenciler üzerinden yürüttükleri araştırma sonucunda; şiddete maruz kalma ile yaş arasında bir ilişki olmadığını, şiddet mağdurlarının en fazla ilk sınıflardaki öğrencilerden oluştuğunu, erkek öğrencilerin daha fazla şikâyet bildirdiklerini, zorbalığa maruz kalan öğrencilerde şiddete meyil, öfke, depresyon, stres belirtilerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Pepler ve arkadaşları 2006'da yetişkinler üzerinden zorbalık türlerini araştırmışlardır. En fazla zorbalığın okul geçiş dönemlerinde ortaya çıktığını ama lisenin bitimine doğru azaldığını belirtmişlerdir. Zorbaca davranışlar sergileyen yetişkinler diğer ilişki türlerine oranla saldırganlık açısından daha yüksek risk taşımışlardır.

Marini, Dane, Bosacki ve Ylc- Cura (2006), zorbalığa maruz kalan öğrencileri diğer öğrencilerden ayıran psikososyal risk faktörlerini incelemiştir. Çalışma sonucunda ise bu öğrencilerde iletişim problemleri, bağımlılık problemleri, depresyon, kaygı gibi psikolojik problemlere daha sık rastlanıldığını ifade etmişlerdir. Yine bu öğrencilerde aile denetiminin daha az olduğu ve uyumsuz davranışları normalleştiren bir inanca sahip oldukları rapor edilmiştir.

Georgiou ve Stavrinides (2008), altıncı sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada çabuk öfkelenmenin zorbalığa maruz kalmayı kolaylaştırdığını bildirirken, Turner, Finkelhor ve Ormrod (2010), 11-18 yaş arasındaki ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada cinsel zorbalığa maruz kalanların benlik saygısının düştüğünü bildirmişlerdir. O'Moore ve Kirkham (2001) da 8-18 yaşlarındaki öğrencilerle yaptıkları araştırmada mağdurların benlik saygılarının düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır(Özkal,2011).

Zorbalık ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar.

Kapçı 2004 yılında, 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada zorbalığa uğrama oranlarını, sınıf düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını, zorbalığa maruz kalmada ve zorbalık türlerinde cinsiyet farkının olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmaları sonucunda ise öğrencilerin %40 ının zorbalığa maruz kaldığını, sınıf düzeyleri arasında farklılık olmadığını, erkekler sözel zorbalığa daha çok uğrarken diğer zorbalık türlerinde cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Yılmaz 2005 yılında yaptığı çalışmasında devlet ve özel ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin okul yaşamlarına ilişkin görüşlerini araştırıp, devlet okullarındaki öğrenciler aleyhine sonuçlara ulaşmıştır.

Atik (2006), ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada kurban olan öğrencilerin en çok hangi zorbalık türüne maruz kaldıklarının araştırmasını yapıp, sonucunu sözel zorbalık olarak kaydetmiştir.

Karaman-Kepenekçi ve Çinkır (2006), 14-17 yaş arasındaki öğrencilerle yaptıkları çalışmada cinsiyet türü ile zorbalık türleri arasındaki ilişkiye ve zorbalık türlerinin gençler üzerindeki oranlarına bakmışlardır. Genel olarak ise öğrencilerin %35,5'i fiziksel, %33,5'i sözel, %28,3'ü duygusal, %15,6'sı cinsel zorbalığa uğradıklarını ve erkek öğrencilerin kızlara

oranla daha fazla fiziksel ve sözel zorbalığa maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Yine bu araştırma sonucunda cinsiyet farkı olmaksızın zorbalığa maruz kalan tüm öğrencilerin psikolojik anlamda düşüş yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu öğrenciler depresyon yaşayan, intihar eğilimi olan, okulu sevmeyen, kaygılı, öfkeli, mutsuz, özgüven eksikliği yaşayan, sosyal kabul görmeyen, stresli tiplerdir.

Gökler (2007) ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasını zorbalık ve psikolojik özellikler arasındaki ilişki üzerine kurmuştur. Çalışmasında araştırdığı psikolojik durumlar duygudaşlık, problem çözme becerileri, içe ve dışa dönüklük, özsaygı ve kaygıdır. Zorba, kurban ve seyirciler arasındaki empatik eğilim düzeylerini karşılaştırdığında en yüksek empatik düzeye sahip olanların seyirciler olduğunu belirtmişken diğer psikolojik durum düzeylerinde de kurban-zorba-hem zorba hem kurba-seyirciler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Durmaz(2008), liseliler üzerine yaptığı araştırmada genel ve Anadolu lisesi öğrencilerinin okul yaşam kalitesine ilişkin bakış açılarını incelemiştir. Araştırma sonuçları Anadolu Lisesi öğrencilerinin okul yaşam kalitesine ilişkin algılarının daha olumlu olduğunu göstermektedir. Cinsiyet farkı açısından okul yaşam kalitesine ilişkin algılara bakıldığında zaman ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla olumlu olduğu söylenebilirken sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyine göre herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Çalık, Özbay, Özer, Kurt, Kandemir (2009) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada okul iklimi, prososyal davranışlar, temel davranışlar ve cinsiyet değişkenleriyle zorbalık statüleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda temel ihtiyaçlar hariç diğer tüm değişkenlerle zorbalık statüleri arasında anlamlı ilişki kaydetmişlerdir.

Totan 2008 de lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada zorbalık davranışları ile anne-baba-akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Arslan (2008), anne ve babası ayrı olan, ailesinde şiddete maruz kalan veya şiddeti gözlemleyen öğrencilerde zorbalığa karışma oranlarının diğer öğrencilere oranla daha fazla olduğunu ifade etmiştir.

Bilgiç (2009) farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip okulların ilköğretim öğrencileriyle yaptığı araştırmada okul yaşam kalitesi algısını incelemiştir. Çalışmada en yüksek okul yaşam kalitesi, üst sosyo-ekonomik düzeydeki okullarda gözlemlenmiştir. Yine bu araştırma okul yaşam kalitesinin arkadaş bağlılık düzeyi ve empatik sınıf ortamı ile de anlamlı bir ilişki oluşturduğu belirtilmiştir.

Kavşut 2009 yılında 9-11 sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada zorbalık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiye bakmıştır.

Hilooğlu 2009 yılında yaptığı çalışmada zorbalığa karışan öğrencilerin, zorbalığa karışmayan öğrencilere göre daha fazla olumsuz sosyal davranışlara sahip olduğunu ve sosyal beceri puanlarının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Zorbalığa karışan öğrencilerle karışmayan öğrenciler arasında yaşam doyumları açısından fark olduğunu ifade etmiştir. Zorbalığa karışmayan öğrencilerin “arkadaş, okul, aile, çevre, benlik ve yaşam doyumu toplam” puanlarının, zorbalığa karışan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlemiştir.

Çetinkaya, Nur, Ayvaz, Özdemir ve Kavakçı (2009), ilköğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada farklı sosyo-ekonomik düzey ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özellikle düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip okullarda zorbalığa maruz kalan öğrencilerin daha fazla depresyon yaşadıklarını ve benlik saygılarının daha düşük olduğunu bildirmişlerdir.

Arıca (2009), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada siber zorbalık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve siber zorbalığa maruz kalmanın cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Pişkin 2010 yılındaki çalışmada mağdur olma oranlarının kız öğrencilerde daha fazla olduğunu ve yaşça küçük olanların fiziksel zorbalığa daha az uğradığını ifade etmiştir. Bir sonraki yıl, Ayas ile birlikte yaptığı araştırmasında erkek öğrencilerin sözel zorbalık hariç diğer tüm zorbalık türlerinde daha fazla kurban olduğunu, 9. ve 11. Sınıf öğrencilerinin cinsel açısından daha fazla mağdur olduğunu belirtmişlerdir.

Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Ellis’in akılcı – duygusal terapisi.

Akılcı-duygusal yaklaşım, A-B-C yaklaşımı olarak da bilinir ve kurucusu Albert Ellis’tir. Albert Ellis başlangıçta Freud’un görüşlerinden etkilenmiştir ve klasik psikanalize dayalı olarak çalışmalarını sürdürmüştür. Aile danışması ve evlilik konularında çalışmalar yapan Ellis, bir süreden sonra psikanalizin çok yeterli olmadığını, psikanaliz tekniklerinin çok uzun zaman aldığını düşünerek freudyen görüşün dışına çıkarak akademik hayatına devam etmiştir. Zamanla bu ekolünde danışanlarının ilerlemesinde etkili olmadığına karar vermiştir. Ellis danışanlarının davranışlarını öğrendikten sonra bu davranışları tekrar ederek davranışı azaltmak yerine kalıcı hale getirdiklerini böylece nevrotik davranışlar oluşturduklarını düşünerek kendi kuramını geliştirmiştir(Sharf, 2000).Ellis’in A-B-C yaklaşımına göre insanlar doğuştan doğru ve yanlış düşünme potansiyeline sahiptir. Yine bu

yaklaşımına göre insan iki boyutlu bir varlıktır; hem sevmek, sevilme, ait olma, kendini koruma, mutluluk arama, kendini gerçekleştirme gibi olumlu yönleri hem de kendini tüketme, kaytarma, düşünmekten kaçma, batıl inanışlar, hoşgörüsüzlükler, gelişimden kaçınma, mükemmel olmaya eğilim gibi olumsuz yönleri barındırmaktadır. Akılcı duygusal yaklaşıma göre insanın amacı; kendini kabul etmek ve huzurlu yaşamaktır(Corey,2008).

Akılcı duygusal yaklaşıma göre düşünce, duygu ve davranışlar birbirini etkilemektedir. İnsanın bu üç yönünden herhangi birinin değişmesi diğerlerinde de değişime yol açmaktadır ve bu değişimler çok kısa zamanda birbirini takip etmektedir. Bu nedenle tedavi sürecinde danışanların düşüncelerinde değişiklikler yapılmaya çalışılır. Terapinin temel amacı ise danışanlarda huzursuzluğu ortaya çıkaran düşüncelerin akılcı olmadığını göstermek ve bu akılcı olmayan düşüncelerin yerine akılcı olan düşünceleri koyarak sağlıklı bir görüş kazandırmaktır(Doğan,1995).

Ellis'in akılcı duygusal yaklaşımının; akılcı (rational) düşünce, akılcı olmayan (irrational) düşünce, işlevsel olan ve olmayan duygular ve ABC Modeli olmak üzere temel dört kavramı vardır (Erok,2013).

Akılcı düşünce (rational thinking).

Akılcılık, huzurluğu ortadan kaldıran, mutluluk veren ve yaşamı bu şekilde sürdürmek için gerekli olan düşünce yapılarıdır. Şimdi ve burada ilkesinin daha uzun süreli bir etkisinin olmasını sağlamak ve bu ikisi arasında ciddi bir denge oluşturmak akılcılık kavramının vurgu yaptığı önemli bir noktadır. Sonuç olarak akılcı düşünce; insanın sevmek, sevilme, ait olma, korunma, kendini gerçekleştirme gibi temel olan hedeflerine ulaşmasını sağlayan bilişlerdir.

Akılcı olmayan düşünce (irrational thinking).

İnsanların bir temele dayandırmadan körü körüne inandıkları, bilimsel anlamda herhangi bir kanıtı ve geçerliliği olmayan, mantıksız ve kendilerine zarar veren inanışları akılcı olmayan düşünce olarak ifade edilmektedir. Akılcı olmayan düşünceler bireylerin duygusal alanlarındaki sıradan tercihlerini yapılması zorunlu ve temel ihtiyaçmış gibi görmelerine neden olurlar ve zamanla hem zihinsel hem de davranışsal olarak sıkıntı yaşatırlar.

Ellis çalışmalarının ilk zamanlarında akılcı olmayan düşünceleri on bir başlık altında toplamış olsa da daha sonrasında bunları üç başlık altında incelemiştir. Bunlar:

1. Kişinin kendisine ilişkin talepkarlığı: Her zaman her koşulda en iyisini ben yapmalıyım düşüncesi.

2. Diğer insanlara karşı istekçi tutumla davranması: Her zaman ve her koşulda benim sevdiğim insanlar bana kibar ve düşünceli davranmalı düşüncesi.
3. Kişinin dünyaya ilişkin istekçi tavrı: Her zaman ve her koşulda çevrem güvenli ve hoş olması düşüncesi (Dökmen, 1994; Türküm, 1996).

Akılcı olmayan düşünceler içerdikleri temalara göre ise dört ana başlık altında incelenmiştir(Oğuz, 1999):

1. Talepler-İhtiyaçlar: Bunlar insanlarla veya olaylarla ilgili gerçekçi olmayan ve mutlakıyetçi beklentiler olarak ifade edilir ve “meli-malı” sözcüklerle fark edilirler.
2. Facialaştırma: Durumun olumsuz sonuçlarını aşırı derecede abartma biçimidir.
3. Düşük Engellenme Eşiği: Kolaya ve rahata ilişkin taleplerden ortaya çıkar ve sıkıntıya-huzursuzluğa dayanıksızlığı yansıtır. Sıklıkla “...olursa, buna dayanmam.” ifadesine rastlanır.
4. İnsanın Değerliliğine İlişkin Toptan Değerlendirme: Sergilenen davranışlar değil, insanlar değerlendirilir. Örneğin, bir kişinin bir defa başarısız olması, onu başarısız bir insan yapar.

Akılcı olmayan inançların insan yaşamında etkili olduğu dönemlerden birisi de, ergenlik dönemidir. Ergenlerde “ben mutsuzum ve bu durum anne babamın hatasıdır”, “arkadaşlarıma uymalıyım”, “başarısız olmaktansa zorluklardan kaçmak daha iyidir”, “eleştirilmeye tahammül edemem”, “arkadaşlarım tarafından beğenilmezsem bu korkunç bir durumdur”, “hata yapmamalıyım, özellikle sosyal ortamlarda” gibi akılcı olmayan inançlar kaygı, suçluluk, depresyon gibi sağlıklı olmayan olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Ergenlik döneminde Psikolojik sağlık açısından baş edilmesi gereken temel bir duygu durumu olan kaygı, akılcı olmayan inançlara da bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı terapiye göre, sınıf önünde konuşma, sosyal reddedilme, akademik başarısızlık, akranları arasında popüler olmama, dış görünüş, vb. gibi olaylarla karşılaşan çocuk ve ergenler akılcı olmayan inançlara bağlı olarak bu olayları abartabilmekte hatta felaketleştirebilmektedirler (Waters, 1982; akt.,Çiftçi, 2008).

İşlevsel olan ve olmayan duygular.

İşlevsel olmayan duygular, işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklanan ve içinde bulundukları olumsuz durumla ilgili herhangi bir yardımda bulunmayıp aksine bu durum içinde bireyleri oyalayan, huzursuzluk ve kötü durumdan kurtulmayı engelleyen duygulardır. İşlevsel olmayan duygular hedeflere giden yolda karşımıza çıkan engelleyici olaylara verilen pişmanlık, üzüntü, panik hali, depresyon, değersizlik hissi, memnuniyetsizlik gibi durumlardır (Türküm, 1999).

ABC modeli.

Ellis'in ABC modeli, duygu-düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklar.

A(Activating event): Harekete geçiren olay

B (Beliefs): Harekete geçiren olaya ilişkin fikirler, çıkarımlar, değerlendirmeler, inançlar

C (Consequences): Duygusal, davranışsal, bilişsel sonuçlardır(Dökmen, 1994; Türküm, 1999).

Akılcı-Duygusal Yaklaşımda, mental sağlığın ölçüleri kendilik ilgisi, sosyal ilgi, oto-kontrol, hoşgörü, bilimsel düşünme, risk alma, kendini kabul, uzun dönemli hedonizm, duygusal rahatsızlığının sorumluluğunu üstlenme, belirsizliğe dayanma, esneklik, sorumluluk, mükemmel ve ütöpik olmamadır(Ellis, 1987).

Beck'in bilişsel terapisi.

Beck'in bilişsel terapisi kısa süreli, şimdi ve burada ilkesine dayanan, ne tür soruların ne şekilde sorulup, hangi verilerin toplanacağını önceden belirlendiği ve çeşitli psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılan bir terapi yöntemidir. Bu tedavi yöntemi 1960'lara kadar dayanır ve ilk olarak depresif hastalarda uygulanmıştır. Beck tedavisine hastanın başvurduğu anda yaşadığı probleme odaklanarak başlamıştır ve işlevsel olmayan düşüncü-davranışları değiştirmeye çalışmıştır ve zamanla birçok psikiyatrik hastalığın çözümünde etkili olduğu görmüştür.

Beck her birey için farklı terapi yöntemleri kullanmanın gerekliliğini ifade etmesinin yanı sıra terapisinin temel ilkelerini şu şekilde ifade etmiştir(Beck, 2001):

1. Durağan olmayan ve sürekli gelişen bir formülasyona dayandırılmıştır.
2. Sağlıklı bir terapötik ilişki gerektirir.
3. Danışanın aktif katılımı söz konusudur ve işbirliği vurgusu yapılır.
4. Problem odaklı bir yaklaşımdır.
5. Şimdi ve burada ilkesi vurgulanır.
6. Terapi sürecinde hastaya kendi terapisti olması öğretilir.
7. Terapinin belli süresi vardır.
8. Yapılandırılmış bir terapi yaklaşımıdır.
9. Hastaya işlevsel olmayan duygu, düşünce ve inançları fark ettirilmeye çalışılırken aynı zamanda bunların değiştirilmesi öğretilir.
10. Terapi sürecinde farklı teknikler kullanılır.

Beck'in ve Ellis'in kuramlarında benzerlikler mevcuttur. Her iki kuramcı da psikanalitik kuramla çalışmalarına başlamış daha sonra bunu yeterli bulmayarak kendi kuramlarını geliştirmişlerdir. Karen Horney, Alfred Adler ve Harry Stuck Sullivan gibi yazarların oluşturduğu NeoFreudiyen yaklaşım da Beck'in Klasik Psikanalizden ayrılarak kendi teorisini geliştirmesine yardımcı olmuştur. Yine her iki kuramcı da duygu-düşünce ve davranış üçlüsüne vurgu yapmıştır. Her iki kuramda da danışana aktif danışmana ise yönlendirici olarak rol verilmiştir. İkisi de sınırlı ve süreli ve her ikisi de yapılandırılmış terapilerdir.

Bu iki kuram her ne kadar şekilsel açıdan bakıldığında çok fazla benzerlik gösteriyor olsa da işlemsel anlamda aralarında önemli farklar bulunmaktadır. Ellis'in modeli Beck'in modeline göre daha öğreticidir. Ellis'in terapisinde danışan müdahaleleri oldukça net ve şiddetlidir. Ellis hastasıyla işlevsel olmayan inançları üzerine tartışır ve vazgeçmesi için uğraşlarda bulunur. Beck ise seçenekleri hastasına buldurur, danışman etkisi yoğun değildir. Bu yüzden de en fazla kullanılan model Beck'in modeli olmuştur(Savaşır &Batur, 2003).

Beck psikanaliz ile yaptığı çalışmalarında hastaların otomatik düşüncelerinin etkililiğinin önemini anlamış ve psikanalizin karmaşık yapısının kendi düşünceleriyle çeliştiğini fark etmiştir. Bu yüzden obsesif-kompulsif rahatsızlık, kaygı ve depresyon üzerine çalışarak bunların bilişsel çarpıtmalarla olan ilişkilerine odaklanmıştır. Çalışmalarının sonunda ise hastaların hatalı düşüncelerini düzeltmenin rahatsızlıklarını gidereceğinin belirtmiştir ve çalışmalarına bu şekilde yön vermiştir.

Beck kendi yaklaşımı geliştirirken davranışçı kuramla da yakından ilgilenmiştir. Beck davranışçı tekniklerin davranışı değiştirmesinin yanı sıra duygu ve düşüncelerde de değişiklik meydana getirdiğini savunmuştur. Bunun yanı sıra davranışçı kuramın sistematik planlamasını ve davranışçı tekniklere de yer vermiştir.

Beck'in bilişsel modeli.

Bilişsel kuramcılar inançların erken çocukluk döneminde başlayıp ömrü boyunca da geliştiğini ifade ederler. Erken çocukluk döneminde çocuğun belli bir dünya görüşü kazandığını ve o dönemdeki deneyimlerinin kişiliğini oluşturmada etkili olduğunu savunurlar. Erken çocukluk dönemini huzurlu, sevgi ve saygıya dayalı bir ortamda geçiren bireylerin işlevsel olan düşünceleri ön plana çıkar ve kendilerini seven, kendilerine saygı duyan, öz saygısı yüksek ve yeterli bireyler olarak yetişirler. Yetişkinlik döneminde işlevsel olmayan inançlara sahip kişilere bakıldığı zaman ise diğerlerinin aksine sevilme, reddedilme ve yetersizlik duygularına sahip oldukları söylenilebilir. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz

deneyimler, travmatik yaşantılar işlevsel olmayan inançların ortaya çıkmasına neden olurlar ve buda olumsuz bilişsel şemalara kaynak sağlar(Sharf, 2000).

Bilişsel terapi, bilişsel model üzerine temellendirilmiştir. Bilişsel model aşağıdaki sekiz temel ilke üzerine kuruludur:

1. Bireyin bir durum karşısında nasıl davrandığı ve ne hissettiği önemlidir.
2. Devam eden dışsal durumun nasıl yorumlandığı ve değerlendirildiği ki burada danışanın başa çıkma yeterliliği, alışkanlıkları önemlidir.
3. Her bireyin algısı kendine hastır.
4. Her kişilik yapısı farklı stres durumlarına karşı farklı tepkiler gösterir.
5. Ben-merkezcil bilişsel sistem, herhangi bir gerilim durumuyla karşı karşıya kaldığı zaman kendinin korumak amacıyla harekete geçer ve zamanla birey olayları tek taraflı, kesin ve genel yargılar halinde yorumlamaya başlar ve bu durum bireyde hatırlama-dikkat gibi bilişsel alanında zayıflamaya yol açabilir.
6. Psikiyatrik rahatsızlıkların kendilerine özgü şemaları ve bilişsel alt yapıları vardır ve her bir sendrom belli duygu ve davranışlarla sonuçlanır.
7. Diğer insanlarla kurulan olumsuz etkileşimler bilişlerin güçlendiği bir döngü yaratır.
8. Fiziksel bir saldırı ile sosyal bir eleştiri aynı tepkileri doğururlar(Beck, 2001).

Bilişsel terapide model otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar olmak üzerinde temel üç yapı üzerine kuruludur.

Temel inançlar.

Erken çocukluktan beri bireyler hem kendilerine hem de kendileri dışındaki dünyaya yönelik olarak bazı yargılar, inançlar ve fikirler geliştirirler. Bu inançların en yerleşik ve net olanları ise ilk deneyimlerimize bağlı olarak gelişen ve hiç sorgulanmamış olanlardır. Bu algı ve fikirler zamanla kişi tarafından da mutlak olarak doğru kabul edilirler. Temel inançlar genelleyicidirler ve kolay kolay değişmezler. Birey sahip oldukları inançları destekleyici kanıtları çok kolay bulurken inançlarına ters olan kanıtları çarpıtma eğilimine giderler.

Olumlu temel inançlar genellikle yaşam boyu sürdürülür ve bu inançlar çoğunlukla psikolojik bir rahatsızlık yaratmazlar. Oysa hem kendisine hem de diğerlerine yönelik olumsuz temel inançlara sahip insanlar hastalık semptomları gösterirler.

Temel inançlar bazı kuramcılar tarafından şemalar olarak adlandırılrsa da Beck, şemaları dünyayı algılamamızı sağlayan bilişsel yapılar; inançları ise bu yapıların kişisel

deneyimlere ait olan kısmı olarak ayırt etmiştir. Ayrıca Beck olumsuz temel inançları yetersizlik ve sevilmezlik inançları olarak iki gruba ayırmıştır(Beck, 2001).

Yetersizlik temel inançları, çaresizim, güçsüzüm, kontrolü yitirdim, zayıfım, incinebilirim, ihtiyaç içindeyim, tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum şeklindeki inançlardır. Sevilmemeye üzerine temel inançlar ise, sevicecek biri değilim ve hoşlanılacak biri değilim, çekici değilim, kimse beni istmiyor, ilgi gösterilme değeri birisi değilim, iyi değilim gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlardır (Beck, 2001).

Temel inançlar kişilerin algılarını da etkiler ve bu etki otomatik düşüncelere yansır. Otomatik düşünceler ise duygu-davranış ve düşüncelere yön verir.

Bilişsel terapistler, işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği; öğrenildiği, bu yüzden de değiştirilebileceğini danışana çeşitli tekniklerle göstermektedirler (Beck, 2001).

Ara inançlar.

Ara inançlar, temel inançlardan etkilenen, bireyin kendisi ve yaşantısı ile ilgili kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardır. Ara inançlarda tıpkı temel inançlar gibi kişinin olay ve durumlara karşı algısını etkiler ve bu algıyla birlikte bireyin dolaylı olarak düşüncelerini, duygu ve davranışlarını da etkilemiş olur.

Bilişselciler ara inançların sonradan kazanıldığını, öğrenilmiş olduğunu ve temel inançlara kıyasla daha çabuk değiştirilebildiğini ifade ederler.

Ara inançları belirleyebilmek için çeşitli teknikler kullanılabilir. Yarım cümle tamamlama, doğrudan sorma ya da ok teknikleri bunlardan birkaçıdır. Herhangi genel bir konudaki düşünce ara inançları verirken, bu konunun kendisiyle ilgili olan kısmı genellikle temel inançları ortaya çıkarır(Beck, 2001).

Otomatik düşünceler.

Otomatik düşünceler herhangi bir seçim yapmadan, çaba sarf etmeden, plan yapmadan, düşünmeden, hızlı bir şekilde, yargısızca kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelerimizdir. Bu düşüncelerimiz işlevsel olmayan inançlarımızı, algılarımızı, tutumlarımızı, varsayımlarımızı yansıtır. Psikolojik sorunları olan insanlarda ise bunlar doğru olarak kabul edilir, ya da abartılı bir şekilde ortaya çıkar. Ayrıca otomatik düşünceler çok hızlı oluşur ve bireyler bunun farkına bile varmazlar (Sharf, 2000; Savaşır & Batur, 2003).

Otomatik düşünceler, genel düşüncelerimiz arasına gizlenmiştir ve onlarla birlikte davranış ve duygularımıza yön vermektedirler. Kişiler her ne kadar bu düşüncelerin farkında

olmasa da bunların duygulara yansımalarının farkındadırlar. Terapistin temel amacı bu düşüncelerinde farkına varmalarını sağlamaktır. Çünkü bu düşüncelerin eğitimle ortaya çıkmasına yardımcı olunabilir(Beck, 2001).

Üç tür otomatik düşünceden bahsedebiliriz:

- 1.Hiçbir şekilde gerçekte bağlantısı olmayan düşünceler
2. Doğru olabilen fakat çıkarılan sonucun yanlış olduğu otomatik düşünceler
- 3.Doğru olabilen fakat işlevselliği kalmayan otomatik düşünceler

Duygu ve davranışlarda olumlu değişiklikler yapabilmek için geçerliliği olmayan ve yanlış olan bu otomatik düşüncelerin yerine geçerli ve işlevselliği olan düşünceleri yerleştirmek gerekir.

Beck (1976;akt.,Soygüt, 2003) otomatik düşüncelerin niteliklerini şu şekilde belirtmektedir:

- Açık ve biçimlenmiştirler.
- Kişiyi özeldirler, spesifik düşüncelerdir.
- Devamlılıkları yoktur, son bulabilirler.
- Telgraf konuşmaları gibi ifade edilirler.
- Mantıksal bir sıralamaları yoktur.
- Aniden ortaya çıkarlar.

Temel ve ara inançlara oranla daha kolay değişebilen, daha kolayca ulaşılabilen bu düşüncelerin üzerinde durulması bilişsel terapinin işlevlerindendir. Terapistin temel amacı bu yanlış, işlevsel olmayan düşünceleri hastanın fark etmesini sağlamak ve değiştirmeyi öğretmektir. Çünkü otomatik düşüncelerdeki değişiklikler duygularda da olumlu değişikliklere yol açar ve hastanın hastalık belirtilerini azaltarak daha huzurlu bir yaşam sürmesine yardımcı olunur(Beck, 2001).

Bilişsel şemalar.

Şemalar günlük yaşamda karşılaştığımız bilgileri kodlama, ayrıştırma ve değerlendirme işlemlerini yapan dikkat, bellek, düşünme gibi zihinsel süreçlerin işlendiği alanlardır. Ayrıca farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirme ve birbiriyle ilişkili bilgileri hatırlayabilme işlemleri de şemalar yardımıyla olmaktadır. Şemalarımız algılarımızı etkiler ve böylece oluşacak duyu ve davranışlara da yön verir. Aynı durum karşısında bireylerin tepkilerinin değişiyor olmasının temel nedeni de yine şemalar ve şemaların kişiden kişiye değişiyor olmasıdır. Şemaların içeriğini deneyimlerimiz, önyargılarımız, değerlerimiz,

inançlarımız, kültürümüz doldurur. Şemalar bilgi işleme sürecini etkilediği için düşüncelerdeki uyumu, işlevselliği bozabilir ve adaletli karar vermeyi engelleyebilir.

Şemalar dört başlık altında ifade edilebilir:

1. Duygusal şemalar
2. Güdüsel (arzu ve isteklerle ilgili) şemalar
3. Uygulamacı (eyleme hazırlayan) şemalar
4. Kontrolcü (kendini izleyici, inhibe edici veya eylemi yönlendirici) şemalar

Genellikle gizli olarak duran bu dört şema bir uyarana karşısında aktifleşerek birbirleriyle ilişki içine girip “zincirleme tepki” oluştururlar (Sürmeli, 1997).

Bilişsel şemalar, temel inançlarda olduğu gibi erken çocukluk döneminde gelişmeye başlarlar ve hayat boyu gelişmeye de devam ederler. Bilişsel çarpıtmalara ve otomatik düşüncelere kaynak sağlayan bilişsel şemalarımız başta ailemiz gibi yakın çevreyle kurduğumuz etkileşim sonucunda oluşurlar ve kişiye özgüdürler. Değişmez ve kalıcı özellikler gösteren bu şemalar bilişsel hatalarımızla da desteklenirler (Savaşır, Söğüt & Kabakçı, 2003).

Freeman (1993; akt., Sharf, 2000) şemaları 5 faktör ile açıklamaktadır.

1. Şemalar inanç sistemiyle ilgili güçlü bir ilişkiye sahiptir.
2. Şemalar, inanç sistemlerine ne kadar süredir sahip olduğuna göre değişir.
3. Şemalar çoğunlukla başkalarından edinilir. Model alınan kişi ne kadar değerliyse şema da o kadar önemli hale gelir.
4. Kişinin şemalarının ne kadar detaylı ve kapsayıcı olduğuna açıklık getiren bilişsel elementtir.
5. Şemalar, bireyin inanç sistemlerine göre nasıl davrandığını belirleyen davranış tamamlayıcılarına sahiptir.

İşlevsel olmayan bilişsel şemaların devamlılığını koruyabilmelerinin en önemli etkeni bilişsel çarpıtmalardır. Her ne kadar şemaların geçersiz olduğuna dair kanıtlar olsa da bilişsel çarpıtmalarla kişiler bu şemalara kendilerini inandırır ve yanlış şekilde düşünmeye devam ederler (Oğuz, 1999).

Bilişsel çarpıtmalar.

Bilişsel terapi kuramına göre kişinin kendini ve çevresini olumsuz algılamasında rol oynayan etkenlerden biri de yapılan sistematik hatalardır. Bu süreçte birey bilgiyi işlevsel olmayan biçimde işler. Beck'e göre psikolojik rahatsızlıkların temelinde bu düşünce

yanlışlarımız vardır. Aynı zamanda sağlıklı bireylerde de görülebilen bu bilişsel hatalarımız en fazla depresyon yaşayan bireylerde mevcuttur. Depresyondaki bireyler bilişsel hataları değiştiremeyeceklerine inanırlar ve bu yüzden bilişsel hataları kendilerini süreğen bir şekilde olumsuz algılamalarına neden olur(Savaşır&Batur, 2003).

Ellis'in akılcı-duygusal terapi modelindeki akılcı olmayan düşüncelerle aralarında çok fazla bir ayrım gözükmeyen bilişsel hatalarımız bilgiyi işleme sürecinde eksik veya yanlış olduğu zaman ortaya çıkan ya hep ya hiç, aşırı genelleme, seçici soyutlama gibi tipik hatalardır(Beck, 2001).

Bilişsel çarpıtmalar kişinin kendisini değersiz ve hayatı anlamsız bulması, geleceği ümitsiz görmesi ile belirlenen olumsuz ya da hatalı inançlarının varlığı (bilişsel üçgen – cognitive triad) ile fark edilmektedir (Eryüksel, 1996).

Bilişsel hatalar olarak da ifade edilen bilişsel çarpıtmalar aşağıda verilmiştir (Beck, 2001; Sharf, 2000):

Keyfi çıkarsama.

Elde herhangi bir kanıt olmamasına ya da varılabilecek sonucun tam tersini destekleyecek nitelikte kanıtlar olmasına rağmen olay, durum ya da kişi ile ilgili olumlu etkenleri devre dışı bırakarak olumsuz çıkarımlarda bulunmaktır. Bir başka deyişle filtre görevi yapmaktadır. Özellikle depresyon yaşayan hastalarda görülen bu bilişsel çarpıtma olumlu öğelerin devre dışı bırakılması olarakta karşımıza çıkmaktadır (Beck,2005).

Seçici soyutlama.

Olayları değerlendirmede belirgin olan öğelere odaklanmak yerine olumsuz ayrıntılara odaklanarak tablonun tümündense belli bir parçasından sonuç çıkarma işlemidir. Cımbız ile bütünün içinden olumsuzluğu seçme ve bu olumsuzluk ile yorum yapmaktır (Özer, 2000).

Aşırı genelleme.

Sadece bir veya birkaç başarısız deneyime takılarak genel kurallar yaratma, olayı olduğundan daha ileriye götürme ve hatalı değerlendirmeler yapmaya sebep olan bilişsel hatalarımızdır. Genelleme yapmak var olan durumun her yerde, herkes için kabul gördüğünü düşünmektir. Genellemede “ herkes-hiç kimse, her zaman-hiçbir zaman” gibi kesin sözcükler kullanılır (Dökmen, 1994).

Büyütme ve küçültme.

Olumlu bir öğeye değersizlik, olumsuz bir öğeye ise yüceltme anlamı katan bilişsel hatadır. Burada bireylerin yetersizlikleri abartılırken, olumlu yönleri önemsenmez. Büyültme ve küçültme depresyon duygusunu tetikler niteliktedir.

Olumluyu yok sayma.

Bireylerin olumlu kişilik özelliklerini, yeteneklerini, deneyimlerini geçersiz kılmasıdır. Yaptıkları olumlu durumları şansa bağlarlar ve kendilerine mal etmezler. Olumluyu yok sayma stres düzeyini artırır ve yaşam sevincini azaltır. Gerek meslek hayatlarını gerek özel ve sosyal hayatlarını zorlaştırır ve plan yapmakta kararsız davranmalarına neden olur.

İkili düşünme.

“Siyah ya da beyaz”, “çift kutuplu”, “ikiye bölünen düşünce”, “kutuplaşmış” veya “mutlakıyetçi” düşünce olarak da karşımıza çıkan ikili düşünme herhangi bir durumu genel süreç içinde değerlendirmek yerine sadece uçlarda ele almayı içerir. Kişiler her her şeyi siyah ya da beyaz olarak görür ve griyi yok sayarlar(Türküm, 1996). Bu bilişsel hata bazen de tek uçlu olarak ortaya çıkabilir ve bir olay kişi tarafından hep iyi veya hep kötü olarak algılanabilir.

Kişiselleştirme.

Bireyin kendisiyle alakası olmayan bir olaydan kendini sorumlu tutmasıdır. Olay ile ilgi olabilecek diğer öğeleri dikkate almazlar, farklı nedenleri olabileceğini düşünmezler. Bu bilişsel hata da suçluluk ve yetersizlik duygusu ön plana çıkar(Dökmen, 1994). Kişiselleştirmenin bir diğer boyutu ise kişinin kendini bir başkasıyla kıyaslamasıdır(Savaşır, Boyacıoğlu, & Kabakçı, 1998).

Felaketleştirme.

Falcılık yapmak olarak da ifade edilebilen felaketleştirme, gerçekçi sonuçları göz ardı ederek ve olayı abartarak gelecekle ilgili negatif varsayımlarda bulunulmasıdır. Bu bilişsel hatanın sonucu olarak bireyler endişeye kapılırlar ve olayı gerçekte olumsuz olarak sonuçlandırabilirler.

Etiketleme ve yanlış etiketleme.

Eldeki gerçekçi verileri dikkate almadan, olumlu özelliklerinin tamamını yok sayarak tüm özelliklerine yönelik olumsuz, eleştirel sıfatlar yakıştırmasıdır.

Duygusal nedensellik.

Diğer bilişsel hatalarda olduğu gibi yeterli kanıtlar olmamasına rağmen, bir şeyi çok istediğimiz için ya da inandığımız şeyin doğru olmasını istediğimiz için ayrıca hemen sonuca ulaşmak istediğimiz için keyfiyet ve duygularımıza göre hareket etmemizdir. Sonuca atlama olarak da ifade edilebilir(Güven, 2005).

Meli- malı İfadeleri.

Bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili oluşturduğu ve davranış biçimlerine yönelik kesin yargılar oluşturduğu bilişsel hatalardır. Burada net kurallar mevcuttur ve bu kurallara uyma gerekliliği söz konusudur. Eğer kurallara uyulmazsa olayların kötüye gideceğine dair abartılı inançlar vardır. Bu bilişsel hatayla birlikte bireyler kendilerine yoğun sorumluluk duygusu yüklerler ve ardından çaresizlik hissine kapılabilirler(Özer, 2000).

Akıl okuma/ falcılık.

Hiçbir kanıt olmadan veya başka nedenleri olabileceğini düşünmeden karşıdaki bireyin düşüncelerini kendimizce yorumlamaktır.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, bir önceki başlıkta ifade edilmiş olan bilişsel çarpıtmalardan tamamen farklı olmamakla birlikte bireyin kişisel ilişkilerine yönelik işlevsel olmayan inançlarını içermektedir.

Kişilerarası ilişkilerle alakalı olan davranışları kısıtlayan, duygusal anlamda zorluklar yaşatan, abartılı, gerçekçi olmayan ve mükemmelliğe dayalı düşünceler açığa çıkaran ve bireyin ilişkilerinde nasıl bir yol izleyeceğini etkileyen akılcı olmayan inançlara ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar denmektedir (Ellis, 1986).

Hamamcı ve Büyüköztürk 2002 yılında geliştirmiş oldukları ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde, bilişsel çarpıtmaları üç boyutta ele almışlardır:

- Yakınlıktan kaçınma: Eğer ilişkilerde samimi olunursa bunun sonuçlarının olumsuz olacağını ve bu yüzden yakınlık kurulmaması gerektiğini öngören, diğerlerine karşı negatif bir tutum takınmaya sebep olan bilişsel çarpıtmadır.
- Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi: Yakınlıktan kaçınmanın aksine ilişkilerde kişinin hem kendisinden hem de diğerlerinden yüksek bir beklenti içinde olmasına neden olan bilişsel çarpıtmadır.

- Zihin okuma: Kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içeren bilişsel çarpıtmadır.

Bireylerin kişiler arası ilişkilerini etkileyen ilişki inançları araştırılırken eşler arasındaki ve aile içi ilişkiler üzerine odaklanılmış olmasına rağmen ergenlerin kişiler arası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarına da yapılan çalışmalarda yer verilmiştir. Zarb 1992 yılında ergenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını incelediği araştırmasında aşağıdaki çarpıtmaları belirlemiştir(akt., Hamamcı, 2002):

- Ergenler yeteri kadar çekici olmadıkları veya kötü alışkanlıkları olması sebebiyle kendilerini arkadaşlık kurulmaya değer bir birey olarak görmezler.
- Arkadaşları tarafından eleştirilecek özelliklere sahip olduklarına inanırlar.
- Arkadaşlarından işlevsel ve akılcı olmayan boyutta beklentilere girerler.
- Kişisel veya ailevi problemlerinden yakın arkadaşlarına bahsettikleri takdirde terk edileceklerini düşünürler.
- Başkalarına önem vermiyormuş gibi ve üstün görünmek için arkadaşlık kurmamaya çalışırlar.
- Sosyalleşmeyi zaman kaybı olarak görürler.

Waters (1981) ise ilişkilere yönelik ergenlere özgü mantıkdışı inançları şu şekilde sıralamıştır (Akt: Altun, 2006):

- Arkadaşlarımın beni sevmemesi korkunç olur.
- Asla hata yapmamalıyım özellikle de toplumsal yaşam alanlarında.
- Mutsuz olmam anne ve babamın hatasıdır.
- Herkes dürüst ve adaletli olmalıdır.
- Eğer işler benim istediğim gibi olmazsa korkunç olur.
- Arkadaşlarıma uymalıyım.
- Eleştirilmemeliyim çünkü tahammül edemem.

Bu başlık altında sunmuş olduğumuz bilişsel çarpıtmalar ergenlik döneminde öğrencilerin dışlanmasına, zorbalığa uğramasına neden olabilirler.

Bilişsel çarpıtma ve otomatik düşünceler ile ilgili yurt dışında yapılan yayın ve araştırmalar.

Metts ve Cupach 1990 yılında yapmış oldukları araştırmada ilişkilere yönelik inançlar ile problem çözme tepkileri arasında ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Araştırma sonucunda ise karşı tarafın değişmeyeceğini düşünen bireylerin yıkıcı davranışlar sergilediğini ve düşük ilişki doyumu yaşadıklarını belirtmişlerdir(Güven, 2005).

Coleman ve Ganong (1987), akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyetin etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Dokuz farklı akılcı olmayan inancı ölçen araştırmacılar, hepsinde cinsiyet rolünün anlamlılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Araştırmada dikkat çeken nokta akılcı olmayan inançların cinsiyetten çok cinsiyet rolüne göre anlamlı farklılık gösterdiğidir. Genellikle kadınsı bireylerin bilişsel çarpıtmalarının hem erkeksi hem de kadınsı bireylerden daha yoğun olduğunu bildirmişlerdir(Turan, 2010).

Hoglund ve Collison (1989), yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif korelasyon saptamışlardır. Yalnız olan bireylerde yüksek beklentiler, engellenme, kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik inançları diğerlerine oranla daha fazla bulunmaktadır.

Cash 1984 yılında yapmış olduğu çalışmasında bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin dışsal denetim odağına daha fazla sahip olduklarını bildirmiştir. Sosyal anlamda çekingen olan bireyler çaresizlik duygusu yaşarlar, onaylanma ihtiyacı hissederler ve başkalarına bağımlı olmayı tercih ederler(Uğur,2013).

Murad 2002 yılında 11/14 yaş arası ergenlerle yaptığı çalışmada bilişsel süreçler ve saldırganlık üzerine yoğunlaşmıştır. Saldırganlığı olan ve olmayan öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları arasında farklılık olduğunu ve bilişsel çarpıtmaları bulunan öğrencilerde sosyal uyumun daha güç olduğunu gözlemlemiştir.

Sullivan ve Schwebel (1996), çalışmalarında sağlıklı bir şekilde kişiler arası ilişki kurmaya yarayan olumlu inançlarla; kişiler arası ilişkilere zarar veren olumsuz inançları incelemişlerdir. Gerçekçi olmayan inançların bireylerin ilişkilerinde stresle karşılaşmalarına, hayal kırıklığına uğramalarına ve ilişkilerde çatışmalar yaşamalarına sebep olduğunu bildirmişlerdir(Kılınç,2005).

Warren, Zgourides ve Jones (1989), bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeyleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu belirtmişlerdir.

Salameh tarafından 2011 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada akılcı olmayan inançla ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında zaman akılcı olmayan inançlara yüksek düzeyde sahip olan kişilerin özgüvenlerini düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Martin ve Dahlen (2004) araştırmalarında öfke duygusunu yaşama ve ifade etmeyle akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır ve öfke duygusu ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır(Uğur, 2013).

Capuano (2007) yaptığı çalışmada ergenlerde bilişsel çarpıtmalar ve empatinin saldırganlıkla ilişkisini incelemiştir ve fiziksel saldırganlık ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişki kaydetmiştir.

Bilişsel çarpıtma ve otomatik düşünceler ile ilgili yurt içinde yapılan yayın ve araştırmalar.

Tanrıkulu 2002 yılında 15-17 yaşlarındaki ergenlerle yürüttüğü çalışmasında olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş olup; olumsuz düşüncelerin ergenlerde psikolojik sorunlara yol açtığını ve böylece problem çözme becerilerinde etkili baş etme yöntemlerini kullanamadıklarını belirtmiştir.

Kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili en önemli araştırma 2002 yılında Hamamcı tarafından yapılmıştır. Hamamcı üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında bilişsel yaklaşım ile bütünleştirilmiş psikodramanın etkili olup olmadığını araştırmış ve bu çalışma kapsamında ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğini geliştirmiştir.

Kılınç(2005) kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve ergenlerin yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında; yakınlıktan kaçınmanın yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre değiştiğini ifade etmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutlarında ise herhangi bir ilişki bulamamıştır.

1998 de Bozkurt lise öğrencilerinde otomatik düşünceler, depresyon, kaygı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında kızların erkek öğrencilere, başarısız öğrencilerin başarılı öğrencilere oranla, daha fazla otomatik düşünceye sahip olduklarını bildirmiştir.

Türküm 1996 yılında üniversite öğrencilerinin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri ve bilişsel çarpıtmaları üzerinde bir araştırma yapmıştır. Çalışma sürecinde katılımcıları Ellis'in bilişsel modeli ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgilendirmiştir. Araştırma sonunda bireylerde bilişsel çarpıtmaların azaldığını fakat iletişim çatışmalarına girme eğilimlerinde bir değişiklik olmadığını kaydetmiştir.

Altıntaş(2006) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında kişiler arası iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançlar inançları bazı değişkenler açısından incelemiştir.

Araştırma sonucuna göre; ergenlerde iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur.

1996 yılında anne-baba ve ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar gibi farklı değişkenler açısından inceleyen Eryüksel, akılcı olmayan inançlarla alakalı olarak cinsiyet ve yaşın farklılık oluşturduğunu belirtmiştir.

Çetin, Peker, Eroğlu ve Çitemel(2011),bilişsel çarpıtmaların siber zorbalık ve mağduriyet üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt ölçeği olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumanın siber zorbalık yapma ve zorbalık mağduru olmayla pozitif ilişki içinde olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan bu araştırma bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin sanal ortamda da sağlıklı ilişkiler kuramadığını göstermektedir.

Buyruk-Genç 2008 yılında ergenlerle yapmış olduğu çalışmasında bilişsel çarpıtmaların utangaçlığı yordayıp yordamadığını araştırmış ve bilişsel çarpıtmaların üç boyutunun da utangaçlığın anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtmiştir.

Akın 2010 yılında, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öz-duyarlık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmaya göre; öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Kurtoğlu (2009) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada saldırganlık düzeyleri ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş olup; öğrencilerde saldırganlık düzeyi arttıkça kendilerine yönelik olumsuz tutumlarında bir artış gözlemlenmiştir. Yine bu çalışmada erkek öğrencilerde otomatik düşüncelerin kız öğrencilere oranla daha fazla olduğu kaydedilmiştir.

Şahin ve Sarı 2010 yılında ergenlerle yapmış oldukları çalışmada zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmaları ve akılcı olmayan inançları etkileyip etkilemediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, fonksiyonel olmayan tutumlarla ergenlerin zorbalık eğilimleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Ergenlerde zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınındığı bu araştırmanın yöntemi çoklu araştırma yöntemi olarak belirlenmiş ve bu bağlamda betimsel yöntem ve tarama modellerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemleri iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlar. Bu araştırma yöntemi bir sebep sonuç ilişkisi ortaya koymaz, ancak değişkenlerden biri hakkında elde edilen bilgi diğer değişken hakkında da bir tahminde bulunmamızı sağlar (Karasar, 2009). İlişkisel tarama süreci; problemin belirlenmesi, örneklem seçimi, verilerin toplanması, analiz edilmesi ve sonuçların yorumlanması aşamalarından oluşmaktadır. İlk aşamada, ilgili alan yazında akran zorbalığıyla başa çıkmada kullanılan stratejiler ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye yönelik araştırmanın olup olmadığı kontrol edilmiştir ve bu yönde bir araştırma sonucuna ulaşılamamıştır. İkinci aşamada, araştırma evrenini temsil etme gücüne sahip bir örneklem grubu oluşturulmuştur. Bu amaçla küme örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri örneklem birimlerinin belirlenmesinde kullanılmıştır. Üçüncü aşamada, araştırma sürecinde cevap aranan soruları incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem için t testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Son aşamada ise bu analizlerden elde edilen bulgular ilgili alan yazın bağlamında yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmada örneklem seçimi iki aşamalı gerçekleşmiştir. İlk olarak okul seçiminde küme örnekleme yöntemi kullanılmış ve her okul türü birer küme olarak kabul edilmiştir. Daha sonra örneklem birimi seçiminde uygun örnekleme kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, Erzurum ilinde yer alan Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Fen Lisesi ve Anadolu Lisesinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemi ile araştırmaya dahil edilen 258 kız, 225 erkek toplamda 483 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık olarak %53'ünün kız ve %47'sinin erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	Frekans	%
Kız	258	53.4
Erkek	225	46.6
Toplam	483	100.0

Öğrencilerin okul türlerine göre dağılımları incelendiğinde ise fen lisesinin yaklaşık olarak %23, sosyal bilimler lisesinin %16, Anadolu lisesinin %26, meslek lisesinin %20 ve imam hatip lisesinin %14 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Okul Türüne göre Dağılımları

	Frekans	%
Fen Lisesi	110	22.8
Sosyal Bilimler Lisesi	77	15.9
Anadolu Lisesi	125	25.9
Meslek Lisesi	103	21.3
İmam Hatip Lisesi	68	14.1
Toplam	483	100.0

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin okul adı, okul türü ve cinsiyetine yönelik sorular bulunmaktadır.

İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeği.

Ölçek, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde ortaya koydukları bilişsel çarpıtmaları belirlemek amacıyla 2002 yılında Hamamcı tarafından geliştirilmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği 19 maddeden oluşmaktadır. “Hiç katılmıyorum” ve “tamamen katılıyorum” arasında derecelendirilmiş 5’li likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekten alınan yüksek puan bireyin bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu gösterir.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde üç farklı faktör ölçülmeye çalışılmış ve madde içeriklerine göre; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma olarak adlandırılmıştır. 1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19. maddeler yakınlıktan kaçınmayı, 5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. maddeler gerçekçi olmayan ilişki beklentisini ve 6, 7, 8. maddeler ise zihin okumayı değerlendirmektedir.

Ölçeğin güvenirliği test tekrar test ve içtutarlılık yöntemleri ile hesaplanmıştır. Ölçeğin içtutarlılık katsayısı 0.67, alt boyutların birincisinde 0.66, ikincisinde 0.73, üçüncüsünde ise 0.49'dur. Ölçeğin tümü için test tekrar test korelasyon kat sayısı 0.74, alt boyutların birincisi için 0.74, ikincisi için 0.70, üçüncüsü için 0.74'tir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin ölçüt geçerliliği için Otomatik Düşünceler Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile korelasyonları incelenmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği ile bilişsel çarpıtmalar ölçeği arasında 0.53, otomatik düşünceler ölçeği ile 0.54, çatışma eğilimi ölçeği ile 0.53 korelasyon katsayısı bulunmuştur. Ölçeğin genel olarak diğer ölçeklerle ilişkisi anlamlı bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeği.

Ölçek, ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin zorbalığa maruz kaldıklarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla 2014 yılında Seçer tarafından geliştirilmiştir. Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği 27 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. “hiçbir zaman” ve “her zaman” arasında derecelendirilmiş 4’li likert tipi bir ölçektir.

Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinde 5 farklı faktör ölçülmeye çalışılmış ve faktörler madde içeriklerine göre; yardım arama, çaresizlik ve boyun eğme, sosyal desteğe başvurma, kaçınma, zorbalığa direnme ve iyimserlik olarak adlandırılmıştır.

Ölçeğin içtutarlılık katsayısı 0.84, alt boyutların birincisinde 0.81, ikincisinde 0.83, üçüncüsünde ise 0.85, dördüncüsünde 0.84, beşincisinde 0.85 ve altıncısında 0.82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için iki yarı güvenirliği 0.83 olup, alt boyutların birincisinde 0.82, ikincisinde 0.80, üçüncüsünde ise 0.82, dördüncüsünde 0.82, beşincisinde 0.84 ve altıncısında 0.83 olarak belirlenmiştir. Ölçek geneli için test tekrar test korelasyon kat sayısı 0.86, alt boyutların birincisi için 0.84, ikincisinde 0.82, üçüncüsünde ise 0.83, dördüncüsünde 0.81, beşincisinde 0.83 ve altıncısında 0.84’tür.

Ölçeğin ölçüt geçerliğini incelemek için Benlik Saygısı Ölçeği, Akademik Stres Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve bu ölçekler ile orta ve yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği belirlenmiştir (Seçer, 2014).

Verilerin Analizi

Araştırmada, öğrencilerin zorbalıkla başa çıkmada kullandıkları stratejilerin cinsiyete göre farklılıklarını tespit için ilişkisiz örneklemeler *t*-testi, bilişsel çarpıtmalar ve zorbalıkla

başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi, bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejilerini yordayıp yordamadığını incelemek için ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

İlişkisiz örneklemeler için t-testi, iki ilişkisiz örneklem ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının test edilmesi veya iki grubun bir sürekli değişken üzerinden aldıkları değerlerin karşılaştırılmasında; Pearson Korelasyon Analizi, iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinde; çoklu regresyon analizi, aralarında ilişki olduğu belirlenen en az üç değişkenden birinin yordanan değişken olarak ve en az ikisinin yordayan değişken olarak atanması ile aralarındaki bu ilişkinin matematiksel bir eşitlik ile açıklanmasında kullanılır (Seçer, 2013).

Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için çok değişkenli normallik varsayımının yerine getirilip getirilmediğinin incelenmesinde başvurulması gereken Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçta 2 öğrenciye ait verilerin uç değerlere sahip olduğu tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Yine verilerin çoklu doğrusal regresyon analizinin şartlarına uygunluğunu değerlendirmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu sonuçlar Tablo 3'te aktarılmıştır.

Tablo 3. *Araştırma Verilerine İlişkin Betimsel İstatistiksel ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri*

Değişkenler	N	Aritmetik Standart		Çarpıklık	Basıklık
		ortalama	sapma		
		İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik
Cinsiyet	483	1.4658	.49935	.137	.111
Okul türü	483	2.88	1.355	.008	.111
Yakınlıktan Kaçınma	483	22.02	6.209	.339	.111
Gerçeklik Beklentisi	483	24.00	6.433	-.023	.111
Zihin Okuma	483	9.54	2.836	-.120	.111
Çaresizlik ve boyun eğme	483	2.79	2.031	.672	.111
Yardım arama	483	4.65	4.149	.780	.111
Sosyal desteğe başvurma	483	8.45	4.781	.153	.111
Kaçınma	483	1.68	2.174	1.209	.111
Zorbalığa direnme	483	10.06	3.831	-.638	.111
İyimserlik	483	3.49	2.930	.762	.111

Tablo 3'te yer alan çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ila -3 arasında olduğu (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011) ve böylece verilerin dağılımının çoklu doğrusal regresyon analizi için normallik şartını karşıladığı söylenebilir.

İstatistiksel analizler SPSS 15.00 programı ile yapılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak .05 esas alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu kısmında alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Cinsiyete Göre Ergenlerin Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejilerinin Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Lise öğrencilerinin zorbalıkla başa çıkmada kullandıkları stratejilerin cinsiyete göre farklılık olup olmadığını incelemek için “İlişkisiz Örneklemeler için *t*-Testi” uygulanmıştır.

Tablo 4. *Ergenlerin Zorbalıkla Başa Çıkmak Stratejilerinin Cinsiyetlerine Göre Farkına Yönelik t-Testi Sonuçları*

Değişkenler	Cinsiyet	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Çaresizlik ve boyun eğme	Kız	258	2.33	1.785	-5.48	.00*
	Erkek	225	3.32	2.168		
Yardım arama	Kız	258	5.03	4.224	2.21	.02*
	Erkek	225	4.20	4.026		
Sosyal desteğe başvurma	Kız	258	8.52	4.455	.34	.73
	Erkek	225	8.37	5.138		
Kaçınma	Kız	258	1.27	1.754	-4.47	.00*
	Erkek	225	2.14	2.496		
Zorbalığa direnme	Kız	258	10.75	3.542	4.30	.00*
	Erkek	225	9.27	4.001		
İyimserlik	Kız	258	2.89	2.668	-4.89	.00*
	Erkek	225	4.17	3.072		

**p* < .05

Tablo 4’e göre ergenlerin cinsiyetleri açısından zorbalıkla başa çıkma stratejilerinin çaresizlik ve boyun eğme (*t*= -5.48, *p*<.05), yardım arama (*t*= 2.21, *p*<.05), kaçınma (*t*= -4.47, *p*<.05), zorbalığa direnme (*t*= 4.30, *p*<.05), ve iyimserlik (*t*= -4.89, *p*<.05) alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmaktadır. Sosyal desteğe başvurma alt boyutuna göre ise anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı gözlenmektedir. Bu bulgulara göre kızların erkeklere oranla yardım arama ve zorbalığa direnme alt boyutunda; erkeklerin ise çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma ve iyimserlik alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaştığı

görülmektedir. Bu sonuçlara göre kızlar zorbalık durumunda yardım arama ve zorbalığa direnme alt boyutlarını erkeklere oranla; erkekler ise çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma ve iyimserlik alt boyutlarını kızlara oranla daha fazla tercih etmektedir.

Ergenlerin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ve Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Bilişsel çarpıtmalar ve zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğini alt boyutlarına yönelik “Pearson korelasyon analizi” sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. *Bilişsel Çarpıtmalar ve Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Korelasyon Analizi*

		Çaresizlik ve boyun eğme	Yardım arama	Sosyal desteğe başvurma	Kaçınma	Zorbalığa direnme	İyimserlik	Zorbalık Toplam
Yakınlıktan	R	.139*	.052	.069	.116*	-.001	.146*	.137*
Kaçınma	p	.002	.258	.133	.010	.989	.001	.003
Gerçekçi	R	.084	.122*	.232*	.088	.006	.089	.206*
olmayan ilişki	p	.065	.007	.000	.054	.896	.051	.000
Beklentisi								
Zihin Okuma	R	-.089*	.139*	.163*	.029	.225*	-.005	.190*
	p	.050	.002	.000	.529	.000	.904	.000
Bilişsel Çarpıtma	R	.104*	.136*	.216*	.124*	.061	.133*	.246*
Toplam	p	.022	.003	.000	.006	.180	.003	.000

*p<.05

Bilişsel çarpıtmalar ve zorbalıkla başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkileri belirlemek için yapılan analiz sonucuna göre bilişsel çarpıtma ve zorbalık ölçeklerinin toplam puanlarının pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile ergenlerin çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma ile iyimserlik başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal desteğe başvurma, yardım arama ve zorbalığa direnme stratejileri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtması arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin yardım arama ve sosyal desteğe başvurma stratejileri arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon olduğu tespit edilirken; çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma, zorbalığa direnme ve iyimserlik alt boyutları arasında ise anlamlı ilişki olmadığı gözlenmiştir.

İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların zihin okuma alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin yardım arama, sosyal desteğe başvurma ve zorbalığa direnme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; çaresizlik ve boyun eğme alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve kaçınma ve iyimserlik alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejilerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinin çaresizlik ve boyun eğme stratejisini yorma durumunu incelemek için aşamalı çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 6. *Bilişsel Çarpıtmalar ile Çaresizlik ve Boyun Eğme Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	1.79	.33	.13	5.29	.00*
	Yakınlıktan kaçınma	.04	.01		3.07	.02*
2.	Sabit	2.44	.41	.16	5.86	.00*
	Yakınlıktan kaçınma	.05	.01		5.29	.00*
	Zihin okuma	-.08	.03		-2.64	.08*

a. Bağımlı Değişken: Çaresizlik ve boyun eğme

* $p < .05$

(1.Model: $R^2=.019$, $F_{(1-481)}=9.424$, 2.Model: $R^2=.033$, $F_{(2-480)}=8.277$)

Tablo 6 incelendiğinde, ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri çaresizlik ve boyun eğme alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir. Bu analiz sonucuna göre 1. aşamada yakınlıktan kaçınmanın çaresizlik ve boyun eğme davranışının % 1.9'unu, 2. aşamada zihin okumanın çaresizlik ve boyun eğme stratejisinin % 1.4'ünü açıkladığı söylenebilir.

Bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinin yardım arama stratejisini yordama durumunu tespit için yine “aşamalı çoklu regresyon analizi” uygulanmıştır. Bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. *Bilişsel Çarpıtmalar ile Yardım Arama Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	2.70	.65		4.11	.00*
	Zihin okuma	.20	.06	.13	3.08	.00*
2.	Sabit	1.41	.88		1.60	.11
	Zihin okuma	.18	.06	.12	2.63	.00*
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	.06	.03	.10	2.18	.02*

a. Bağımlı Değişken: Yardım arama

* $p < .05$

(1.Model: $R^2 = .019$, $F_{(1-481)} = 9.503$, 2.Model: $R^2 = .029$, $F_{(2-480)} = 7.173$)

Tablo 7 incelendiğinde, ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri yardım arama stratejisini, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir. Bu analizin sonuçlarına göre 1. aşamada zihin okumanın yardım arama stratejisinin % 1.9'unu, 2. aşamada gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin yardım arama stratejisinin % 1'ini açıkladığı görülmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejilerinden sosyal desteğe başvurma stratejisini yordayıp yordamadığına yönelik olarak “aşamalı çoklu regresyon analizi” uygulanmıştır.

Tablo 8. *Bilişsel Çarpıtmalar ile Sosyal Desteğe Başvurma Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P
1.	Sabit	4.31	.81		5.27	.00*
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	.17	.03	.23	5.22	.00*
2.	Sabit	2.72	.99		2.73	.00*
	Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi	.15	.03	.20	4.66	.00*
	Zihin okuma	.21	.07	.12	2.78	.00*

a. Bağımlı Değişken: sosyal desteğe başvurma

* $p < .05$

(1.Model: $R^2 = .054$, $F_{(1-481)} = 27.32$, 2.Model: $R^2 = .069$, $F_{(2-480)} = 17.73$)

Tablo 8 İncelendiğinde, ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri sosyal desteğe başvurma alt boyutunu, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının önemli düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu analiz sonuçlarına göre 1.

aşamada gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin sosyal desteğe başvurma davranışının % 5.4'ünü, 2. aşamada zihin okumanın sosyal desteğe başvurma davranışının % 1.5'ini açıkladığı görülmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinin kaçınma davranışını yordama durumuna ilişkin “aşamalı çoklu regresyon analizi” yapılmıştır. Bulgular Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. *Bilişsel Çarpıtmalar ile Kaçınma Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1.	Sabit	.77	.36	.11	2.15	.03*
	Yakınlıktan kaçınma	.04	.01		2.57	.01*

a. Bağımlı Değişken: Kaçınma

* $p < .05$

(1.Model: $R^2 = .014$, $F_{(1-481)} = 6.612$)

Tablo 9 incelendiğinde, ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri kaçınma alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece yakınlıktan kaçınma boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmektedir. Bu analiz sonuçlarına göre yakınlıktan kaçınmanın, zorbalıkla baş etmede kaçınma stratejisinin % 1.4’ünü açıkladığı söylenebilir.

Bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinin zorbalığa direnme davranışını yordayıp yordadığına ilişkin “aşamalı çoklu regresyon analizi” yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. *Bilişsel Çarpıtmalar ile Zorbalığa Direnme Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1.	Sabit	7.16	.59	.22	11.98	.00*
	Zihin okuma	.30	.06		5.06	.00*

a. Bağımlı Değişken: Zorbalığa direnme

* $p < .05$

(1.Model: $R^2 = .051$, $F_{(1-481)} = 25.66$)

Tablo 10 incelendiğinde, ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri zorbalığa direnme alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece zihin okuma boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre zihin okumanın, zorbalığa direnme davranışının % 5.1’ini açıkladığı görülmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejileri ölçeğinin iyimserlik davranışını yordama durumuna tespit için “aşamalı çoklu regresyon analizi” uygulanmıştır. Bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. *Bilişsel Çarpıtmalar ile İyimserlik Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejisine Yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Sonuçları*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1.	Sabit	1.96	.48		4.04	.00*
	Yakınlıktan kaçınma	.06	.02	.14	3.24	.00*

a. Bağımlı Değişken: iyimserlik

* $p < .05$

(1.Model: $R^2 = .021$, $F_{(1-481)} = 10.505$)

Tablo 11 İncelendiğinde, ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri iyimserlik alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece yakınlıktan kaçınma boyutunun anlamlı olarak yordamaktadır. Bu analiz sonuçlarına göre yakınlıktan kaçınmanın iyimserlik stratejisinin % 2.1’ini açıkladığı söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada ergenlerin akran zorbalığıyla başa çıkmada kullandıkları stratejiler ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeninin akran zorbalığıyla başa çıkma stratejileri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Ergenlerin Akran Zorbalığı İle Başa Çıkma Stratejileri İle Cinsiyete İlişkin Olarak Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ergenlerin zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler ve elde edilen bulgular incelendiğinde; çaresizlik ve boyun eğme, yardım arama, kaçınma, zorbalığa direnme ve iyimserlik alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmaktadır. Sosyal desteğe başvurma alt boyutuna göre ise anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı gözlenmektedir. Kız öğrencilerin yardım arama, zorbalığa direnme stratejilerini erkek öğrencilere oranla daha fazla kullandığı ve erkek öğrencilerin ise çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma ve iyimserlik stratejilerini kız öğrencilere oranla zorbalıkla başa çıkmak için daha fazla kullandığı görülmektedir. Sosyal desteğe başvurma başa çıkma stratejisinde ise cinsiyet farkı gözlenmemektedir. Bu bulgular cinsiyetin ergenlerin akran zorbalığıyla başa çıkmada kullandıkları stratejileri belirlemede önemli bir değişken olduğunu gösterebilir.

Konuyla ilgili alanyazına bakıldığında çalışma sonuçlarını destekleyen ve farklılık gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir. Yöndem ve Totan (2008), akran zorbalığıyla başa çıkmada kullanılan stratejilerin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmesi bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir. Kristensen ve Smith (2003)'in yapmış olduğu araştırma ile bu araştırma arasında kızların iyimserliği daha çok kullandığına yönelik bir farklılık bulunmaktadır. Bunun yanı sıra kız öğrencilerin çaresizlik ve boyun eğme stratejisini de erkeklere oranla daha fazla kullandığını ifade ediyor olması iki araştırmanın farklarındandır.

Furlong ve diğerleri (2004) ergenlerin zorbalıkla baş etme stratejilerden biri olan yardım arama yaklaşımında kızların erkeklere göre daha çok akran grubundan yardım

istediklerini; erkeklerin ise güvendiği bir yetiştikenden yardım istediği sonucuna ulaşmışlardır. Peker (2014) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre ise yardım arama, mücadele etme, önleme ve teknik başa çıkma boyutlarında kızların erkeklere göre daha başarılı olduğu tespit edilmiştir.

Salmivalli ve diğerleri (1996) mağdurların tepkilerini cinsiyet değişkeni açısından inceledikleri çalışmada kızların zorbalık karşısında genellikle çaresizlik ve umursamazlık içeren tepkiler ortaya koyduklarını; erkeklerin ise genellikle saldırganlık içeren tepkiler ortaya koyduklarını saptamışlardır.

İlgili literatür incelendiğinde ergenlerin sosyal destek talebiyle ilgili yapılan çalışmaların sonuçları tutarlılık göstermiyor olmasına rağmen Kunkel ve Burleson (1999)'ın, Valery, O'Connor ve Jemings (1997)'in ve Schilling (1987)'in çalışmalarındaki ortak kanı kızların erkeklere göre sosyal desteğe daha fazla önem verdikleridir(Akt., Gürsoy, 2010). Yine Dooley, Gradinger, Strohmeier, Cross, Spiel (2010)'in siber zorbalığa maruz kalan kızların erkeklerden daha çok sosyal destek aradığını belirtmesi bu çalışma sonucuyla örtüşmemektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığı zaman kız öğrencilerin etkili başa çıkma yöntemlerini erkek öğrencilerin ise etkisiz yöntemleri kullandıklarını görebiliriz. Bunun temel sebebini ise toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Kızların herhangi bir tehdit durumunda daha fazla yardım arayışına girdikleri ve karşılaçakları durumun zararlarına olacağına dair inançlarının daha güçlü olduğu düşünülebilir. Kızlar toplumsal roller açısından erkekler kadar güçlü olma kaygısı yaşamadıklarından zorbalıkla baş etmede kaybetme duygusu yaşamayabilirler, bununla birlikte yardım arama ve iyimserlik davranışlarını daha fazla gösteriyor olabilirler. Yine kızların erkeklere göre yardım arama davranışlarının farklılaşmasının nedeni olarak toplumsal açıdan kadınların daha fazla kırılganlık gösterebileceklerine olan inançlarımız gösterilebilir.

Erkek öğrenciler ise toplumumuzda erkeğe biçilen “erkek adam korkmaz” algısıyla birlikte başkalarından yardım istemez ve böylesine zor bir durumda kalmamak için zorbalığın gerçekleşebileceği ortamlardan uzak durmaya çalışıyor olabilirler. Erkekler zorbalıkla başa çıkmada başarısız olurlarsa akran grubunun dışında kalacaklarını, cinsiyet rollerinin sorgulanacağını düşünebilirler ve bu yüzden birer mağdur olsalar bile başkaları tarafından duyulmasını istemez ve zorbaca davranışları kabullenip boyun eğme davranışı gösterebilirler. Erkeklerin zorbalıkla karşı karşıya geldikleri zaman yardım aramadan kaçınmalarının temel sebebi gücünü, saygınlığını ve statüsünü kaybetme korkusu olabilir.

Ergenlerin Akran Zorbalığıyla Başa Çıkma Stratejileri İle Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmada ayrıca ergenlerin akran zorbalığıyla başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenmiş ve bilişsel çarpıtmaların zorbalıkla başa çıkma stratejileri üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ve zorbalıkla başa çıkma stratejileri toplam puanları arasındaki korelasyon değerlerinin pozitif yönde anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma ve iyimserlik alt boyutları arasında; ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin yardım arama, sosyal desteğe başvurma alt boyutları arasında ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların zihin okuma alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin çaresizlik ve boyun eğme, zorbalığa direnme, yardım arama, sosyal desteğe başvurma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu göze çarpmaktadır.

Bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin yardım arama, sosyal desteğe başvurma ve zorbalığa direnme alt boyutları arasında; ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma, zorbalığa direnme ve iyimserlik alt boyutları arasında; ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların zihin okuma alt boyutu ile ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin kaçınma ve iyimserlik alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı göze çarpmaktadır.

Kurnaz (2009), çalışmasında saldırganlık ve akran mağduriyeti arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilişsel hatalar ile ilişkisel saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bilişsel hataların ilişkisel saldırganlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir. Yine Kılıçarslan (2009) yaptığı araştırmada, ergenlerde mantıkdışı inançlar ve saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu ikisi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ifade etmiştir. Bu iki çalışmanın sonuçları da bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

İlgili alan yazına bakıldığında; zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarında genellikle anlamlı ilişki saptandığı görülmektedir. Zorba davranışlar ile bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen Şahin ve Sarı (2010) ergenlerin işlevsel olmayan inançları ile zorba davranmaya yatkın olmaları arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Leung ve Poon (2001) tarafından yapılan araştırmada da ergenlerin duygusal ve davranışsal problemleri, depresyon,

anksiyete ve saldırganlık puanları ile bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Capuano (2007) ergenlerin empati becerileri ve bilişsel çarpıtmaları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında; saldırganlık ile empati ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı farklılaşma olduğunu belirtmiştir.

Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejilerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Bilişsel çarpıtmaların çaresizlik ve boyun eğme zorbalıkla başa çıkma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin elde edilen bulgulara göre ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin çaresizlik ve boyun eğme alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre çaresizlik ve boyun eğme zorbalıkla başa çıkma stratejisini kullanan ergenlerin yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma bilişsel hatalarına sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Ağır (2007), yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik algısına, kendini suçlamaya, çaresizliğe, umutsuzluğa ve yaşamı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmalarında artış oldukça, problemleri çözme konusunda kendilerine olan güven düzeylerinde düşüş olduğunu söylemektedir. Cash (1984) ise, akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin, daha fazla dışsal denetim odağına sahip olduklarını belirtmiştir. Sosyal beceriler açısından oldukça zayıf olan bu kişiler aşırı kaygıya sahiplerdir, problem çözmekten kaçınırlar, çaresizlik duyguları baksındır, diğer insanlara bağımlı olarak yaşarlar ve onaylanma ihtiyacı içerisinde dirler.

Kişilerarası ilişkilerde taktir görmek ve statü edinmeye olan gereksinim, bireyin kendisine uygun olmayan davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Diğerleri tarafından kabul görmek, beğenilmek, sevmek, değerli hissedilmek çok önemsendiği için birey bunlara sahip olmak için kendisi gibi davranmaktan vazgeçebilir ve bu yüzden diğerlerine bağımlı bir birey haline gelebilir (Atıcı, 2011).

Hiçbir kanıt olmadan veya başka nedenleri olabileceğini düşünmeden karşıdaki bireyin düşüncelerini kendimizce yorumlamamıza neden olan zihin okuma bilişsel çarpıtmalarını kullanan ergenler yardım arama, sosyal desteğe başvurma, zorbalığa direnme ve çaresizlik ve boyun eğme stratejilerini kullanmaktadır. Bu bilişsel çarpıtmaya sahip ergenlerden tek etkisiz baş etme yöntemi olan çaresizlik ve boyun eğme stratejisini kullananlar; kimsenin kendilerine yardım etmeyeceğini, diğerlerinin kendileriyle ilgili

olumsuz duygulara sahip olduğunu, sevilmediğini, zorbanın kendisine yaptığı şeyleri engelleyemeyeceğini düşünüyor olabilirler.

Bilişsel çarpıtmaların yardım arama zorbalıkla başa çıkma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin elde edilen bulgulara göre ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri yardım arama alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre yardım arama zorbalıkla başa çıkma stratejisini kullanan ergenlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel hatalarına sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Yardım arama davranışı ile ilgili farklı araştırmalar incelendiğinde; yardım aramanın kişinin sorunlarıyla başa çıkabilmesi için sosyal ortamını ve kişilerarası ilişkilerini kullandığı baş etme stratejilerinden biri (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005) olarak tanımlandığı görülmektedir.

Del Mauro ve Williams (2013), ergen bireylerin özellikle damgalanma konusunda kaygılarının olduğunu ve bu durumun onların yardım aramaya yönelik tutumlarını olumsuz olarak etkilediğini belirtmektedirler. Yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtması bulunmayan ergenlerin yardım arama zorbalıkla başa çıkma stratejisini kullanıyor olmaları bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Bilişsel çarpıtmaların sosyal desteğe başvurma zorbalıkla başa çıkma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin elde edilen sonuçlara göre ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri sosyal desteğe başvurma alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal desteğe başvurma zorbalıkla başa çıkma stratejisini kullanan ergenlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel hatalarına sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Clanton, Rude ve Taylor (1992) olumlu otomatik düşüncelere sahip olan bireylerin zorlu durumlarla daha yapıcı bir biçimde baş ettiklerini, Sinha ve Nayyar (2002) ise aldıkları sosyal destekle yaşama karşı olumlu tutum gösterdiklerini ifade etmiştir.

İlişkilerinde gerek kendisinden gerek diğer insanlardan yüksek bir beklenti içinde bulunulmasına neden olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisini kullanan ergenler sosyal desteğe başvurma ve yardım arama baş etme stratejisini kullanmaktadır. Tüm regresyonlar içinde en yüksek değer ise bu bilişsel çarpıtma ile sosyal desteğe başvurma stratejisi arasındadır. “Herkes beni sevmeli, bana yardım etmeli” gibi inançlara yol açan bu bilişsel

çarpıtmayı kullanan ergenler, zorbalığa maruz kaldıklarında diğer insanların kendilerine yardım etmeleri gerektiğine dair inançları çok kuvvetli olacağından sosyal desteğe başvurmaktan çekinmezler ve yardım arama girişiminde bulunabilirler. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmayı kullanan ergenlerin etkili başa çıkma stratejilerini kullandıklarını söyleyebiliriz.

Bilişsel çarpıtmaların kaçınma zorbalıkla başa çıkma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin elde edilen bulgulara göre ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri kaçınma alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece yakınlıktan kaçınma boyutunun anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre kaçınma zorbalıkla başa çıkma stratejisini kullanan ergenlerin yakınlıktan kaçınma bilişsel hatasına sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Clark ve Mcmanus (2002) sosyal kaygının, sosyal performansı bozan bilişsel süreçler içinde bulunduğu bir döngüden beslendiğini savunmuşlardır. Sosyal kaçınma olumsuz sosyal sonuçlar doğurarak, psikososyal gelişimi olumsuz olarak etkilemekte ve böylece bu negatif süreç tekrar kendini devam ettirmektedir (Banerjee & Henderson, 2001). Yakınlıktan kaçınmanın temel nedeninin sosyal kaygının da sebebi olan olumsuz değerlendirilme korkusu olduğu düşünülebilir.

Whisman ve Friedman (1998), işlevsel olmayan tutumlar ile kişiler arası düzeyde yaşanan problemlili davranışlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarının sonucuna göre; kontrolsüz davranışlar, duyarsızlık, kızgınlık, şüphelenme, tecrübelerde zorluk ve diğer insanlara duygularını ifade edememe, sosyal kaygı gibi kişiler arası ilişkilerde problemler ortaya çıkarmaktadır. Bu olumsuzluklar, bireyin problemlili bir şekilde davranmasına ve diğer bireylerden kaçınmasına sebep olmaktadır.

Yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmayı kullanan ergenlerin çaresizlik ve boyun eğme, kaçınma ve iyimserlik baş etme stratejilerini kullandıkları göz önüne alındığında bu ergenlerin daha çok etkisiz baş etme yöntemlerini kullandıklarını söyleyebiliriz. Samimi ilişkilerin olumsuz sonuçlar doğuracağını ve bu yüzden yakınlık kurmaktan kaçınılması gerektiğini ön gören bu bilişsel çarpıtmayı kullanan ergenlerin baş etme yöntemlerinde de kaçınma stratejisini kullanıyor olması dikate değerdir. Bu bilişsel çarpıtma ergenleri arkadaşlık kurmaktan, sosyal çevre edinmekten alıkoyacak hatalı çıkarımlara sebebiyet verdiği için birey yalnızlaşabilir ve bunun sonucunda yetersizlik duyguları yaşayabilir. Aynı şekilde zorbalığa maruz kaldığında yardım alabileceği biri olmadığı düşüncesine kapılıp, bu tür ortamlardan uzak durmaya çalışabilir. Yakınlık kurmaktan kaçınan bu ergen ne yaparsa yapsın sonucu değiştiremeyeceğine ve zorbalığı hak ettiğine dair inançlar da geliştirebilir.

Bilişsel çarpıtmaların zorbalığa direnme zorbalıkla başa çıkma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin elde edilen bulgulara göre ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri zorbalığa direnme alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece zihin okuma boyutunun anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre zorbalığa direnme zorbalıkla başa çıkma stratejisini kullanan ergenlerin zihin okuma bilişsel hatasına sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Adıgüzel (2016) lise öğrencilerinin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejilerinden “çaresizlik - boyun eğme” ve “zorbalığa direnme” ile kişisel uyum ve alt boyutları olan kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, psikotik belirtiler ve nevrotik eğilimler arasında bir ilişki olmadığını ifade etmiştir.

Bilişsel çarpıtmaların iyimserlik zorbalıkla başa çıkma stratejisi üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin elde edilen bulgulara göre ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri iyimserlik alt boyutunu, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin sadece yakınlıktan kaçınma boyutunun anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre iyimserlik zorbalıkla başa çıkma stratejisini kullanan ergenlerin yakınlıktan kaçınma eğilimine sahip olduğunu söyleyebiliriz.

İyimserlik, olumsuz olaylardan ziyade olumlu olayları algılamaya ve olumlu olaylarla karşılaşmayı beklemeye ilişkin bir eğilim olarak ifade edilmektedir (Harris ve Middleton, 1994).

Adıgüzel (2016) çalışmasında zorbalıkla başa çıkma stratejilerden işlevsel bir strateji olan iyimserlik ile duygusal kararlılık, psikotik belirtiler, nevrotik eğilimler ve kişisel uyum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Peker ve Gültekin (2014) tarafından yapılan ve zorbalıkla baş etmede iyimser yaklaşımı kullanan kişilerin iletişim becerilerinin ve kişilerarası ilişkilerinin iyi olduğunu ortaya koyan çalışma da bu araştırma ile örtüşmemektedir. Aynı şekilde Chang (1998)’ in yaptığı çalışmada iyimserlik ve diğer kaçınma stratejilerini kullanma arasında negatif ilişki saptanmış olması da araştırmaların farklılıklarındandır.

Sullivan ve Schwebel (1996), genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili olan olumlu inançları ile olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişlerin gerçekçi olmadığını belirtmişlerdir. Bireylerin bir kısmının ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde iyimser beklentilere sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde sorun yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına uğramalarına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşadıkları ve yakınlık kurmaktan kaçındıkları düşünülebilir.

Öneriler

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin akran zorbalığıyla başa çıkmada kullandıkları stratejiler ile bilişsel arasındaki ilişkilere yönelik bundan sonra yapılacak araştırmalara ve önleme çalışmalarına yönelik olarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler aşağıda verilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Zorbalığın bütün gelişim dönemleri için önemli bir problem olduğu göz önünde bulundurularak diğer okul kademelerini de kapsayacak araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
2. Akran zorbalığıyla başa çıkma stratejileri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu yönde bilimsel birikimin sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla çeşitli değişkenler ile zorbalıkla başa çıkma stratejileri üzerine yapılacak olan çalışmaların alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
3. Zorbalığı önlemek üzere geliştirilecek olan müdahale programlarında öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının da dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Okul rehber öğretmenlerinin akran zorbalığını önlemede ya da zorbalığa müdahale etmede öğrencilerin kullandıkları bilişsel çarpıtmaları dikkate alarak program hazırlamaları önerilebilir.
2. Ebeveyn ilgisinin en fazla hissedildiği dönemlerden biri olan ergenlik döneminde anne ve babalara “zorbalık ve ergenle iletişim” konulu bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Böylece ailesiyle iletişim kurabilen ergen zorbalığa maruz kaldığında yardım kaynaklarını kullanabilecektir.
3. Okul rehberlik servisleri zorba ve mağdur öğrencilere etkili başa çıkma yöntemleri hakkında bilgilendirmeler yapabilir ve zamanla öğrencilerin bu bilgilerini davranışa dönüştürebilmeleri için teşvik edilebilirler.
4. Psikolojik danışman ve rehber öğretmenler, psikologlar ve psikiyatristler öğrencilerde etkisiz baş etme yöntemlerine neden olan bilişsel çarpıtmaları tespit edip, bunları bireysel veya grup danışmalarıyla işlevsel olan bilişlere dönüştürülebilir.

5. Öğrencilerin girişken davranıp etkili davranışlar sergilemeleri ve zorbalık olaylarının etkilerinin azalmasını için rehber öğretmenlere daha kapsamlı BDT eğitimleri verilerek, öğrencilerdeki bilişsel hataların düzeltilmesi sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Adıgüzel, E. (2016). *Lise öğrencilerinin kullandıkları zorbalıkla başa çıkma stratejileri ile kişisel uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 433838)
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 214121)
- Akın, A. (2010). Öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09. <http://efdergi.hacettepe.edu.tr> adresinden edinilmiştir.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 191062)
- Altun, E. (2006). *Akılcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve güvengenlik düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 215307)
- Andreou, E. (2000). Bully/victim problems and their association with psychological constructs in 8 to 12 year old greek school children. *Aggressive Behavior*, 26(1), 49–56.
- Arıcak, O. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of Cyberbullying among university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 34, 167-184. <http://citeseerx.ist.psu.edu> adresinden edinilmiştir.
- Arora, C. (1996). Defining bullying: Towards a clearer general understanding and more effective intervention strategies. *School Psychology International*, 17(4), 317-30.
- Arslan, S. (2008). *Lise öğrencilerinde öz-kavram ve aile ilişkisinin akran zorbalığına etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 204019)
- Atıcı, A. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 280346)
- Atik, G. (2006). *The role of locus of control, self-esteem, parenting style, loneliness, and academic achievement in predicting bullying among middle school students* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 205074)
- Ayas, T. (2008). *Zorbalığı önlemede tüm okul yaklaşımına dayalı bir programın etkililiği* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 234648)
- Ayas, T. & Pişkin, M. (2011). Lise öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü bakımından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10 (2), 550-568.
- Banerjee, R. & Henderson, L. (2001). Social-cognitive factors in childhood social anxiety: a preliminary investigation. *Social Development*, 10 (4).

- Bayraktar, F. (2009). *Ergenlerin zorba ve kurban davranışlarında birey, aile, akran ve okula dair özelliklerin rolü: Bütüncül bir model önerisi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.258414)
- Beck, A. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (N. Hisli Şahin, çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Çalışmanın orijinali 1995'te yayımlanmıştır.)
- Besag, V. (1995). *Bullies and victims in schools: a guide to understanding and management*. Philadelphia: Open University Press.
- Bilgiç, S. (2009). *İlköğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi algısının arkadaşlara bağlılık ve empatik sınıf atmosferi değişkenleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.241503)
- Boulton, M. & Flemington, I. (1996). The effects of a short video intervention on secondary school pupils' involvement in definitions of and attitudes towards bullying. *School Psychology International*, 17, 311-345.
- Boulton, J. & Underwood, K. (1992). Bully/victim problems among middle school children. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 73-87.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.72887)
- Burnukara, P. (2009). *İlk ve orta ergenlikte geleneksel ve sanal akran zorbalığına ilişkin betimsel bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.258361).
- Buyruk Genç, A. (2008). *Ergenlerde bilişsel çarpıtmaların, anne baba ilişkilerinin ve bazı kişisel değişkenlerin utangaçlığı yordaması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.234224).
- Capuano, A. M. (2007). *Empathy and cognitive distortion: examining their relationship with aggression in adolescents* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu>.
- Cash, T. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 1399-1405.
- Causey, D. & Dubow, E. (1992). Development of a self-report coping measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(1), 47-59.
- Champion, K., Vernberg, E. & Shipman, K. (2003). Nonbullying victims of bullies: aggression, social skills and friendship characteristics. *Applied Developmental Psychology*, 24, 535-551.
- Chang, E. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109-1120.
- Clark, D.M. & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51, 92-100.
- Coloroso, B. (2003). *The bully, the bullied, and the bystander: From preschool to high school*. New York: Harper Collins Publishing.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları. (T. Ergene, çev.). Ankara: Mentis Yayınları. (Çalışmanın orijinali 1996'te yayımlanmıştır.)

- Çağrı, R. (2010). *Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan çocukların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.296631)
- 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 Dergisi*, 933, 555–576.
- Çankaya, İ., (2011). İlköğretimde akran zorbalığı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 81-92.
- Çetin, B., Peker, A., Eroğlu, Y. & Çitemel, N. (2011). Interpersonal cognitive distortions as a predictor of cyber victimization and bullying: a preliminary report in adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1064-1080.
- Çetinkaya, S., Nur, N., Ayvaz, A., Özdemir, D. & Kavakçı, Ö. (2009). Sosyoekonomik durumu farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinde akran zorbalığının depresyon ve benlik saygısı düzeyiyle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 151-158.
- Çiftçi, M. (2008). *Disiplin cezası alan ve almayan lise öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri bilişsel çarpıtmaları ve empatik becerilerinin karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.235824)
- Clanton, L.D., Rude, S.S. & Taylor C. (1992). Learned resourcefulness as a moderator of burnout in a sample of rehabilitation providers. *Rehabilitation Psychology*, 27, 131-140. Retrieved from <https://www.researchgate.net>
- Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.188007)
- Del Mauro, J. & Williams, D. J. (2013). Children and adolescents' attitudes toward seeking help from professional mental health providers. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(2), 120–138.
- DiGuiseppe, R. & Zee, C. (1986). A rational emotive theory of marital dysfunctional marital therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4, 22-37.
- Dodge, K., Pettit, G. & Brown, M. (1986). *Social competence in children. Monographs of the society for research in child development*, 51(2), 413-427. Retrieved from <https://www.jstor.org>
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 29-36.
- Dooley, J.J., Grading, P., Strohmeier, D., Cross, D. & Spiel, C. (2010). Cybervictimisation: the association between help-seeking behaviours and selfreported emotional symptoms in australia and austria. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20, 194-209.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dölek, N. (2002). *Öğrencilerde zorbaca davranışların araştırılması ve önleyici bir program modeli* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.320413)
- Dönmez, B. (2001). Okul güvenliğinin sorunu ve okul yöneticisinin rolü. *Kış Dergisi*, 25, 63-74.

- Durmaz, A. (2008). *Liselerde okul yaşam kalitesi (Kırklareli ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.241149)
- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- Ellis, A. (1987). The evolution of rational-emotive therapy (RET) and cognitive behavior therapy (CBT). J. K. Zeigh (Ed.), *The evolution of psychoterapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Ergül, A. (2009). *Bir grup süreci olarak akran zorbalığı: katılımcı rolü gruplarında tepkisel-amaçlı saldırganlık ve toplumsal konum* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.250235)
- Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik çatışması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.344828)
- Eron, L., Huesmannn, L., Dubow, E., Romanoff, R. & Yarmel P. (1987). Aggression and correlates over 22 years. *Educational Research*, 40, 203-18.
- Eron, L. & Huesmannn, L. (1984). The control of aggressive behavior by changes in attitudes, values and the conditions of learning. *Research Papers in Education*, 1(3), 139-71.
- Eryüksel, G.N. (1996). *Ana baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.52339)
- Flannery, D.J., Wester, K.L., & Singer, M.I. (2004). Impact of exposure to violence in school on child and adolescent mental health and behavior. *Journal of Community Psychology*, 32 (5), 559-573.
- Furlong, M. J., Soliz, A. C., Simental, J. M. ve Greif J.L. (2004). Bullying and abuse on school campuses. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 1, 295-301.
- Garret, A. G. (2003). *Bullying in american schools*. Jefferson, NC, United States: Mc Farland & Company Publishers.
- Gökler, R. (2007). *İlköğretim öğrencilerinde akran zorbalığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.235698)
- Gökler, R. (2009). Okullarda akran zorbalığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 511-537.
- Gürsoy, E. (2010). *Ergenlerde sosyodemografik özelliklere ve algılanan sosyal destek ile akran zorbalığına maruz kalmanın incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.278760)
- Güven, F. (2015). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin zorbalık yapımları ile zorbalığa maruz kalmalarının, cinsiyet, anne-baba eğitimi, sosyo-ekonomik düzey ve empati eğilimi açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.408926)
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.204580)
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar*

- üzerine etkisi (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.117647)
- Hamamcı, Z. & Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği,ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 107- 111.
- Harris, P. & Middleton, W. (1994). The illusion of control and optimism about health: On being less at risk but no more in control than others. *British Journal of Psychology*, 33, 369-386.
- Hazler, R. (1996). Breaking the cycle of violence. *American Psychologist*, 44, 329-335.
- Hazler, R. (1997). An overlooked factor in peer-on-peer abuse. *Journal for The Professional Counselor*, 11(2), 11-21.
- Hilooğlu, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorbaca davranışlarını yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.241476)
- Hoglund, C.L. & B. B Collison.(1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30 , 57.
- Hymel, S. & Swearer, S.M. (2015). Four decades of research on school bullying. *American Psychologist*, 70 (4), 293-299.
- Kabil, M. (2010). *Sınıftaki öğrenci sayılarının zorbalık üzerine etkileri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.253402)
- Kapçı, E.G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1),1-13.
- Karaman-Kepenekçi, Y. & Çınkır, Ş. (2006). Bullying among Turkish high school students. *Child Abuse & Neglect*, 30, 193-204.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, H. & Bilgin, A. (2008). Öğrenci, veli ve öğretmen gözüyle ilköğretim okullarında yaşanan zorbalık. *ilköğretim Online*, 7(2), 485-495.
- Kaşıkcı, F. (2018). *Ergenlerde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejileriyle bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.497275)
- Kavşut, F. (2009). *Ergenlerde akran zorbalığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.241590)
- Kılıçarslan, S. (2009). *İlköğretim 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.230589)
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.204871)
- Kocaşahan, N. (2012). *Lise ve üniversite öğrencilerinde akran zorbalığı ve sanal zorbalık* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.314053)

- Kocatürk, M. (2014). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.370191)
- Kochenderfer, B. J. & Ladd, G. W. (1996). Peer victimization: cause or consequence of school maladjustment? *Child development*, 67(4), 1305-1317.
- Koç, M. (2007). Şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede sporun işlevselliği. *Ahmet Yesevi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 167-179.
- Kristensen, S. M. & Smith, P. K. (2003). The use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims, and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 479-488.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurnaz, A. (2009). *Saldırganlık ve akran mağduriyetinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.279961)
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.239849)
- Kutlu, F. (2006). Saldırgan bir davranış çeşidi olarak akran zorbalığı. *Çalışma Ortamı*, 85. <https://calismaortami.fisek.org.tr> adresinden edinilmiştir.
- Kutlu, Z. (2014). *Lise 9. Sınıf öğrencilerinin zorbalık düzeylerinin problem çözme becerisi ve boyun eğici davranışları ile ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.381936)
- Lee, C. (2004). *Preventing bullying in schools: A guide for teachers and other professionals*. California: Paul Chapman Publishing.
- Leung, W. L. P. & Poon, W. L. M. (2001). Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(6), 755-765.
- Liepe-Levinson, K. & Levinson, M. H. (2005). A generational semantics approach to school-age bullying. *ETC: A Review of General Semantics*, 62(1), 4-16.
- Ma, X. (2004). Who are the victims? In Sanders, C. E. & Phye, G. D. (Edt.). *Bullying implications for the classroom*. USA: Elsevier Academic Pres.
- Ma, X. & Stewin, L. (2001). Bullying in school: nature, effects and remedies. *Research Papers in Education*, 16(3), 247-270.
- Marini, Z. A., Dane, A. V., Bosacki, S. L. & Ylc-Cura. (2006). Direct and indirect bully-victims: differential psychosocial risk factors associated with adolescents involved in bullying and victimization, *Aggressive Behavior*, 32, 551.
- Murad, Y. (2002). *Cognitive processes and aggression in middle school children*. U.S.A.
- Nansel, T.R., Overpeck, M., Pilla, R.S., Ruan, W.J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment, *JAMA*, 285 (16), 2094-2100.
- Natvig, G.K., Albrektsen, G. & Qvarnstrom, U. (2001). Psychosomatic symptoms among victims of school bullying. *Journal of Health Psychology*, 6(4), 365-377.

- Oğuz, N. (1999). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve uyum sorunları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.74406).
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: bullies and whipping boys*. Washington, DC: Hemisphere.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Olweus, D. (1995). Bullying or peer abuse at school: facts and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 196-200.
- Olweus, D. (1999). Sweden. In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, ve P. Slee (Eds.) *The nature of school bullying. A cross-national perspective*. London and New York: Routledge.
- Olweus, D. (2003). A profile of bullying. *Educational Leadership Association for Supervision and Curriculum Development*, 60, 12-17.
- Öğülmüş, S. (2006). Okullarda şiddet ve alınabilecek önlemler. *Eğitime Bakış*, 2(7), 16-24.
- Ökte, A. (2014). *Öğrencilerin zorbalık eğilimleri ile sosyal medyaya yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.355906)
- Özen, C. (2012). *Akran zorbalığında ergenlerin nedenlere, duygusal tepkilere ve baş etme yöntemlerine ilişkin açıklamaların incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 314931)
- Özer, A. K. (2000). *"Ben" değeri tiryakiliği: duygusal gerilimle baş edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özkal, U.Ü. (2011). *Üniversite öğrencileri arasında zorbalık ve zorbalığın psikolojik sorunlarla ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 302898)
- Page, R. M. & Page, S. T. (2003). *Fostering emotional well-being in the classroom*. Massachusters: Jones & Barlett Publisher.
- Pekel, N. (2004). *Akran zorbalığı grupları arasında sosyometrik statü, yalnızlık ve akademik başarı durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 144590)
- Peker, A. (2014). Ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkma davranışlarının cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi, *OJTAC*, 1, 1-15.
- Peker, A. & Gültekin, M. (2014). Zorbalıkla başa çıkma stratejileri ve cinsiyetin sosyal beceri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 139-156.
- Pelendecioğlu, B. (2011). *Lise öğrencilerinde zorbalık olgusunun okul yaşam kalitesi ve empati değişkenleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no.278843)
- Pepler, D. J., Craig, W. M., Connolly, J. A., Yuile, A., McMaster, L. & Jiang, D. (2006). A developmental perspective on bullying. *Aggressive Behavior*, 32,376.
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2, 531.

- Pişkin, M. (2005). *Okulda akran zorbalığı*. Ankara Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü “Okullarda Şiddet” Paneli. Ankara: 12 Ocak 2005.
- Pişkin, M. (2010). Ankara’daki ilköğretim öğrencileri arasında akran zorbalığının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (156), 175-189.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems.. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Rigby, K. (1995). What schools can do about bullying. *The Professional Reading Guide for Educational Administrators*, 17(1),1-5.
- Rigby,K. (2003). Consequences of bullying in school. *Canada Journal Psychiatry*, 48, 583-59.
- Salameh, E.M. (2011). Irrational beliefs among Jordanian college students and relationship with self-confidence. *Asian Social Science*, 7(5), 137-144.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K. & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22, 1–15.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Satan, A. (2006). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorba davranış eğilimlerinin okul türü ve bazı sosyo demografik değişkenler ile ilişkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez no. 209724)
- Savaşır, I. & Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. I. Savaşır, G.Soygüt & E. Kabakçı (Edt.). *Bilişsel-davranışçı terapiler* (3. Basım). (p. 17-46). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I., Boyacıoğlu, G. & Kabakçı, E.(1998). *Bilişsel davranışçı terapiler* (2. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Deneği Yayınları.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seçer, İ. (2014). *Akran zorbalığına uğrayan ergenlerin mağduriyet algılamaları ve kullandıkları başa çıkma stratejilerine grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 366525)
- Sharf, S. R. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling: concept and cases*. USA: Brooks Cole.
- Sinha, S.P., Nayyar, P. & Sinha, S.P. (2002). Social support and sel-control as variables in attitude toward life and perceived control among older people in India. *Journal of Social Psychology*, 142(4), 527-40.
- Slee, P. (1995). Peer victimization and its relationship to depression among Australian primary school students. *Person Individual Diffrent*, 18(1), 57-62.
- Smith, J., Twemlow, S. W., & Hoover, D. W. (1999). Bullies, victim and bystanders: a method of in-school intervention and possible parental contributions. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(1), 2937.
- Smith, P. K. & Brain, P. (2000). Bullying in school: lessons from two decades of research. *Aggressive Behaviour*, 26(1), 1-9.

- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. & Tippett, N. (2008). Cyberbullying, its nature and impact in secondary school pupils. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 376-385.
- Smokowski, Paul R.&Kelly H.K. (2005). Bullying in schools: an overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies. *Children And School*, 27(2), 101-110.
- Sönmezay, H. (2010). *Lise öğrencilerinde zorbalığın iletişim becerileri ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 279966)
- Sullivan, B.F. & Schwebel A.I. (1996). Birth-order position, gender and irrational relationship beliefs. *Individual Psychology*, 52, 54-64.
- Sullivan, K., Cleary, M. & Sullivan, G. (2004). *Bullying in secondary schools: What it looks like and how to manage it*. California: Paul Chapman Publishing & Corwin Pres.
- Sutton, J., Peter K. S. & John S.(1999). Social cognition and bullying: social inadequacy or skilled manipulation? *British Journal of Developmental Psychology*, 17(3), 435-450.
- Sürmeli, A. (1997). Anksiyete kavramı ve anksiyete bozukluklarına genel bir bakış. C. Güleç & E. Köroğlu (Edt.), *Psikiyatri temel kavramları-1*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Şahin, M. & Sarı, V.S. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 9. <http://www.acarindex.com> adresinden edinilmiştir.
- Tanrıkulu, T. (2002). *Yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları (olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerileri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 111229)
- TBMM Araştırma Komisyonu (2007). *Çocuklarda ve gençlerde artan şiddet eğilimi ile okullarda meydana gelen olayların araştırılarak alınması gereken önlemlerin belirlenmesi amacıyla kurulan (10/337,343,356,357) esas numaralı meclis araştırma komisyon raporu*. Ankara: MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Thorne, B. (1993). *Gender play: girls and boys in school*. Newark : Rutgers University Press.
- Totan, T. (2008). *Ergenlerde zorbalığın anne-baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 216959)
- Totan, T. & Yöndem, D.Z., (2007). Ergenlerde zorbalığın anne baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53-68.
- Turan, A.F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 258114)
- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türküm, S. (1999). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Uğur, E. (2013). *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no: 345539)
- Warren, R., Zgourides, G. & Jones, A. (1989). Cognitive bias and irrational belief as predictors of avoidance. *Behavioral Ressearch Therapy*, 27 (2), 181-188.
- Whisman, M.A. & Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 149-160.
- Wilton, M. M. M., Craig, W. M. & Pepler, D. J. (2000). Emotional regulation and display in classroom victims of bullying: Characteristic expressions of affect, coping styles, and relevant contextual factors. *Social Development*, 9, 226–245.
- Yılmaz, K. (2005). İlköğretim okulu öğrencilerinin okul yaşamının niteliğine ilişkin görüşleri. *Pamukkale Üniversitesi Dergisi*, 1 (17), 1–13.
- Yöndem, Z. D. & T. Totan (2008). Ergenlerde zorbalık ve stresle başetme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(35), 28-37.

EKLER

EK-1. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her düşünceye katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi sizin genel olarak düşündüğünüzü dikkate alarak cevaplayınız.

		Hiçkatılmıyor	Çokazkatılıyor	Kısmenkatılıyor	Oldukçakatılıyor	Tamamenkatılıyor
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.	1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14	.	1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5
16		1	2	3	4	5
17	İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim.	1	2	3	4	5
18		1	2	3	4	5
19		1	2	3	4	5

EK-2. Zorbalıkla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Değerli öğrenciler: Okulda bazı öğrencilerin;

- Diğer öğrencilere hoşolmayan kötü sözler söylediği, bazı özellikleri ile alayettikleri veya onlara kırıcı isimler (lakap)taktıkları,
- Bazı öğrencileri arkadaş gruplarından dışlayarak yalnız bırakmaya çalıştıkları ve bilerek oyun gibi çeşitli faaliyetlerin dışında bırakmaya çalıştıkları,
- Bazı öğrencileri sınıfta veya koridorlarda bilerek ittikleri, dövdükleri, tehdit ettikleri, onların eşyalarına zarar verdikleri veya onlar hakkında asılsız söylentiler çıkardıkları bilinmektedir.

Yukarıda verilenlere benzer davranışlarla karşılaşmanız durumunda aşağıda verilen her bir tepki için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Yukarıda belirtilen davranışlara uğrarsam kalırsam eğer...	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
	0	1	2	3
2. Bu davranışları yapanlarla tartışmaya girmem.	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
14. Bu davranışları yapanlara karşı okuldaki arkadaş gruplardan birine girerim.	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
	0	1	2	3
26. Bu davranışlara uğradığımda olayı daha fazla büyütmemeye çalışırım.	0	1	2	3
	0	1	2	3

ÖZGEÇMİŞ

Burcu Türkan AYDIN

Kişisel Bilgiler:

Doğum Tarihi:13.08.1992

Doğum Yeri: Erzurum

Eğitim:

2006-2010: Erzurum Lisesi

2010-2013: Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı

2013-2019: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, PDR Yüksek Lisans Programı

Çalıştığı Kurumlar:

2013-(İlk Atama): Vali Vefik Kitapçıgil İlkokulu, Erzurum

2013/2014: Yakutiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü, Erzurum(Görevlendirme)

2014/2016: Vali Vefik Kitapçıgil İlkokulu, Erzurum

2016/2018: Kars Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

2018 / halen: Yavuz Sultan Selim Han Ortaokulu(Nevşehir)