

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

**ORTAOKUL GRUBU ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN
ZORBALIĞI VE BENLİK SAYGISININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kübra ATASOY

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu ÇOKLUK

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Kübra ATASOY
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Ortaokul Grubu Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 23.05.2023
- Sayfa Sayısı** : 109
- Tez Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu ÇOKLUK
- Dizin Terimleri** : Akran Zorbalığı, Benlik Saygısı, Öğrenci, Eğitim, Ortaokul
- Türkçe Özet** : Bu araştırmada, ortaokul grubu öğrencilerinde akran zorbalığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan ilişkisel tarama modeline göre modellenmiştir. Elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Yapılan çalışmada benlik saygısı ile akran zorbalığında izolasyon, fiziksel zorbalık arasında pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde zorba olma durumu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası
Kübra ATASOY

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

**ORTAOKUL GRUBU ÖĞRENCİLERİNDE AKRAN
ZORBALIĞI VE BENLİK SAYGISININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kübra ATASOY

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu ÇOKLUK

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Kübra ATASOY

.../.../2023



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kübra ATASOY' un "Ortaokul Grubu Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

İnsanın yaşamı süresince çeşitli davranışlar sergilemesi olağandır. Sergilenen davranışın belirli bir grup tarafından şiddet özelinde gerçekleştirilmesi zorbalık olarak tanımlanabilmektedir. Zorbalık gücüne güvenerek hükmü altında bulunanlara söz hakkı tanımayan kimse, despot veya diktatör olarak ifade edilmektedir. Zorbalık türleri arasında bulunan kavramlardan birisi de son yıllarda üzerinde birçok araştırmanın gerçekleştirildiği akran zorbalığıdır. Akran zorbalığı okulda, okul dışında ya da okula giderken yaşanan davranışlar olarak kendini göstermektedir. Akran zorbalığı genellikle güçlü olan bir kişinin, zayıf veya daha az güçlü bir kişiye, fiziksel veya sözlü saldırı, taciz veya tehdit yoluyla sistematik olarak zarar vermesi durumudur. Akran zorbalığında mağdur, zorbalık davranışlarına maruz kalan kişidir. Bu kişi, akranları tarafından fiziksel, sözlü, duygusal, sosyal veya dijital zorbalık eylemlerine maruz kalabilir.

İnsan davranışının nedenlerini anlamak ve gelecekteki adımları tahmin etmek günümüz dünyasında psikolojinin temel amacıdır. Benlik kavramı, sosyal bir bağlamda gelişir ve kişilerarası ilişkilerin ve iletişimin sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin çevresiyle etkileşiminde oluşan benlik kavramı, bireyin çevresel tepkilerini yorumlaması, değerlendirmesi, yapılandırması ve düzenlemesinde önemli araçtır. Benlik, insanların davranışlarını gözlemleyen, değerlendiren, düzenleyen ve onlara rehberlik eden içindeki güçtür.

Bu çalışmada, ortaokul grubu öğrencilerinde akran zorbalığı ve benlik saygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan ilişkisel tarama modeline göre modellenmiştir. Araştırmada demografik bilgiler yanı sıra Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Ergen Formu ve Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, 2022-2023 eğitim öğretim döneminde ortaokul düzeyin eğitim gören ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 304 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme araçlarının uygulanması sonucunda elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir.

Yapılan araştırma sonunda kızların kurban olarak izolasyona erkeklerden daha fazla maruz kaldığı görülürken; erkeklerin kurban olarak cinsel ve fiziksel zorbalığa kızlardan daha fazla maruz kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca erkeklerin kızlara göre daha fazla fiziksel ve cinsel zorbalığa maruz bıraktığı görülmüştür. Benlik

saygısı ile öğrencilerin cinsiyet değişkenleri, anne eğitim düzeyi ile farklılık göstermediği, baba eğitim düzeyi ile farklılaştığı, öğrencilerde yaşın ilerlemesi ile benlik saygısının azaldığı belirlenmiştir. Benlik saygısının öğrencilerin okul başarısı, okulu sevme durumu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Akran zorbalığının öğrencilerin yaşlarına göre farklılık göstermemekle birlikte okul başarısı, öğrencilerde sağlık sorunu yaşama ile pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada benlik saygısı ile akran zorbalığında izolasyon, fiziksel zorbalık arasında pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde zorba olma durumu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur

Anahtar Kelimeler: Akran Zorbalığı, Benlik Saygısı, Öğrenci, Eğitim, Ortaokul

SUMMARY

It is normal for a person to exhibit various behaviors throughout his life. Bullying can be defined as the act of exhibiting violence by a certain group. A person who does not give a voice to those under his rule, relying on his power of tyranny, is defined as a despot or dictator. One of the concepts among the types of bullying is peer bullying, on which many studies have been carried out in recent years. Peer bullying manifests itself as behaviors experienced at school, out of school or on the way to school. Bullying is a situation where a strong person systematically harms a weaker or less powerful person through physical or verbal assault, harassment or threats. In peer bullying, the victim is the person who is exposed to the bullying behavior. This person may be subject to acts of physical, verbal, emotional, social or digital bullying by their peers.

Understanding the causes of human behavior and predicting future steps is the main goal of psychology in today's world. Self-concept develops in a social context and plays an important role in ensuring interpersonal relationships and communication. The self-concept, which is formed in the interaction of the individual with the environment, is an important tool in the interpretation, evaluation, structuring and regulation of the individual's environmental reactions. The self is the power within people that observes, evaluates, evaluates, regulates and guides their behavior.

In this study, it was aimed to examine the relationship between peer bullying and self-esteem in secondary school group students. The research was modeled according to the relational screening model, which is included in the quantitative research methods. In addition to demographic information, Peer Bullying Scale Adolescent Form and Self-Esteem Scale were used in the study. The research was carried out with the participation of 304 students who were studying at the secondary school level in the 2022-2023 academic year and voluntarily accepted to participate in the research. The data obtained as a result of the application of the measurement tools were analyzed with the SPSS for Windows 22.0 package program.

As a result of the research, it was seen that girls were more exposed to isolation as victims than boys; It has been determined that boys are more exposed to sexual and physical bullying as a victim than girls. It was also observed that boys were exposed to physical and sexual bullying more than girls. It was determined that

the gender variables of the students with self-esteem did not differ with the education level of the mother, they differed with the education level of the father, and the self-esteem of the students decreased with the age of the students. It has been determined that there is a positive and statistically significant relationship between self-esteem and students' school success and their liking for school. Although peer bullying did not differ according to the age of the students, it was concluded that there was a positive and statistically significant relationship with school success and health problems in students. It was found that there was no statistically significant relationship between being a bully.

Keywords: Peer Bullying, Self-Esteem, Student, Education, Secondary School



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ZORBALIK VE AKRAN ZORBALIĞI

1.1. Zorbaliğa İlişkin Tanımlar	2
1.2. Zorbaliğın Tarihiçesi	4
1.3. Zorbalık Türleri	5
1.4. Akran Zorbaliğı	6
1.5. Akran Zorbaliğında Roller ve Özellikleri	9
1.5.1. Zorba ve Özellikleri	10
1.5.2. Mağdur ve Özellikleri	11
1.5.3. İzleyici ve Özellikleri	12
1.6. Akran Zorbaliğının Nedenlerini Açıklayan Kuramlar	13
1.7. Akran Zorbaliğında Etkili Olan Etmenler	17
1.7.1. Saldırganlık ve Şiddet	17
1.7.2. Yaş.....	19
1.7.3. Cinsiyet.....	19
1.7.4. Aile Tutumları	20
1.7.5. Öğretmen Tutumları	21
1.8. Akran Zorbaliğının Sonuçları	22
1.9. Akran Zorbaliğının Önlenmesi	23
1.9.1. Ebeveynlerin Rolü.....	23
1.9.2. Okul Ortamı.....	24
1.9.3. Arkadaşlarının Rolü	25
1.9.4. Zorbaliğın Tanınması	26
1.9.5. Destekleyici Ortamların Yaratılması.....	27

İKİNCİ BÖLÜM BENLİK SAYGISI

2.1. Benlik Kavramı	29
2.2. Benlik Kavramı İle İlgili Kuramlar	32
2.2.1. Carl Rogers'ın Benlik Teorisi	32
2.2.2. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	34
2.2.3. Sigmund Freud'un Psikanalitik Kuramı	37
2.2.4. Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı	39
2.2.5. George Herbert Mead'in Sembolik Etkileşim Kuramı	40
2.3. Benlik Saygısı	42
2.3.1. Benlik Saygısının Gelişimi	44
2.3.2. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	46
2.3.2.1. Aile	46
2.3.2.2. Eğitim ve Okul	51
2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı	54
2.5. Zorbalık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	56

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM MATERYAL METOD

3.1. Araştırmanın Modeli	60
3.2. Verilerin Toplanması	60
3.3. Varsayım ve Sınırlılıklar	61
3.4. Evren Örneklem	61
3.5. Veri Analizi	61

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Araştırma Bulguları	62
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	85
KAYNAKÇA	97
EKLER	103

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Geleneksel Zorbalık ve Siber Zorbalık Kavramları.....	5
Tablo 1.2: Zorbalık Türleri	6
Tablo 2.1: Yüksek Benlik Saygısı ve Düşük Benlik Saygısı Kişilik Özellikleri.....	55
Tablo 4.1. Güvenilirlik Analizi	62
Tablo 4.2. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	63
Tablo 4.3. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri (Devam).....	64
Tablo 4.4. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	65
Tablo 4.5. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılması	66
Tablo 4.6. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	68
Tablo 4.7. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Sağlık Sorununa Göre Karşılaştırılması	70
Tablo 4.8. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	71
Tablo 4.9. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	73
Tablo 4.10. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	75
Tablo 4.11. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Okul Başarısına Göre Karşılaştırılması	77
Tablo 4.12. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Okulu Sevme Durumuna Göre Karşılaştırılması	78
Tablo 4.13. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Sınıfı Sevme Durumuna Göre Karşılaştırılması	79
Tablo 4.14. RSBÖ Puanının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	80
Tablo 4.15. AZBÖ Alt Boyut Puanları ile RSBÖ Puanı Arasındaki İlişki.....	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Akran zorbalığına Ekolojik Sistemler Teorisi yönünden bakış15



GİRİŞ

İnsanın yaşamı süresince çeşitli davranışlar sergilemesi olağandır. Sergilenen davranışın belirli bir grup tarafından şiddet özelinde gerçekleştirilmesi zorbalık olarak tanımlanabilmektedir. Zorbalık, bir kişinin diğer bir kişiye kasıtlı olarak fiziksel, sözlü, duygusal veya psikolojik olarak zarar veren bir davranıştır. Bu davranış, birçok farklı şekilde gerçekleşebilir ve sıklıkla tekrar eden bir şekilde gerçekleşir. Zorbalık, genellikle güçsüz veya savunmasız bir kişiye karşı uygulanır ve amaçlanan sonuç, mağdurun acı çekmesi, korkması, utanması veya sosyal olarak dışlanmasıdır (Erdü ve Kavşut, 2007). Zorbalık, okulda, iş yerinde, evde veya diğer sosyal ortamlarda meydana gelebilir. Özellikle çocuklar arasında akran zorbalığı olarak bilinir ve okullarda sıkça karşılaşılır. Zorbalık, öğrenciler arasında fiziksel saldırılar, tehditler, hakaretler, alay etme, dışlama ve diğer olumsuz davranışlar şeklinde görülebilir (Yaman ve Peker, 2012).

Bu araştırmada, ortaokul grubu öğrencilerinde akran zorbalığı ve benlik saygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde zorbalık kavramı ile akran zorbalığına, ikinci bölümde benlik saygısı kavramı ve ilişkili kavramlara yer verilmiştir. Çalışmada üçüncü bölümde araştırma yöntemi bulunurken dördüncü bölümde verilere yönelik analizler sonrasında ulaşılan bulgular yer almaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ZORBALIK VE AKRAN ZORBALIĞI

1.1. Zorbalığa İlişkin Tanımlar

Zorbalık ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda farklı tanımlamalarda bulunulmuştur. Zorbalığa yönelik tanımlar, güç dengesizlikleri ile tekrarlanan davranışlar temasında seyretmektedir (Tamer ve Vatanartıran, 2014). Zorba ile ilgili alan yazın çalışmaları incelendiğinde Norveçli bilim insanı Dan Olweus'un araştırmalarının öncül nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Psikoloji profesörü Olweus, gerçekleştirdiği araştırmalarında zorba kavramını, "belirli grup tarafından sergilenen şiddet" anlamına gelen "mobbing" kelimesi ile tanımlamaktadır. Çalışmasında yer alan tanımlama diğer kesimler tarafından eleştirilen Olweus, araştırmalarını kapsamlı olarak yeniden ele alarak, mobbing kavramından ziyade "bullying" ifadesini kullanarak zorbalığın bir grup şiddeti olarak görülebileceği gibi kişisel olarak ta sergilenebileceğini belirtmiştir (Yıldırım, 2022).

Zorbalık kavramının kavramsal anlamda çeşitli tanımları bulunmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK, 2023) tarafından yapılan tanımlamada, "gücüne güvenerek hükmü altında bulunanlara söz hakkı tanımayan kimse, diktatör, despot, mütegalibe, müstebit" ifadesi ile tanımlanmaktadır. Zorba kavramı ile ilgili olarak Tamer ve Vatanartıran (2014: 2) gerçekleştirdiği araştırmada zorbalığı, "kurban konumundaki bireyi fiziki, sözlü veya güç ve üstünlük gösterebileceği herhangi bir biçimde istismar etme" olarak tanımlamaktadır. Zorbalık, herhangi bir avantajlı konumda olan kimseler tarafından kişisel tatmin ve kazanç bakımından daha az avantajlı konumdaki bireylere fiziksel veya psikolojik saldırılar gerçekleştirilmesi ve bunun tekrarlı biçimde sürdürülmesidir (Fırat, 2022). Zorbalık, güçlü bir birey tarafından kendisinden daha güçsüz düzeydeki bireye karşı bilinçli, kasıtlı ve sürekli olacak şekilde fiziki, zihinsel, sosyal veya psikolojik anlamda zarar verme amaçlı söz ve eylemler şeklinde görülebilmektedir (Gürhan, 2017).

Zorbalık, bir kişinin diğer bir kişiye kasıtlı olarak fiziksel, sözlü, duygusal veya psikolojik olarak zarar veren bir davranıştır. Bu davranış, birçok farklı şekilde gerçekleşebilir ve sıklıkla tekrar eden bir şekilde gerçekleşir. Zorbalık, genellikle güçsüz veya savunmasız bir kişiye karşı uygulanır ve amaçlanan sonuç, mağdurun

acı çekmesi, korkması, utanması veya sosyal olarak dışlanmasıdır (Erdü ve Kavşut, 2007).

Zorbalık, okulda, iş yerinde, evde veya diğer sosyal ortamlarda meydana gelebilir. Özellikle çocuklar arasında akran zorbalığı olarak bilinir ve okullarda sıkça karşılaşılır. Zorbalık, öğrenciler arasında fiziksel saldırılar, tehditler, hakaretler, alay etme, dışlama ve diğer olumsuz davranışlar şeklinde görülebilir (Yaman ve Peker, 2012). Zorbalık, mağdurların fiziksel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir ve uzun vadeli etkileri olabilir. Mağdurların zorbalık sonucu düşük özgüven, kaygı, depresyon ve diğer psikolojik sorunlar yaşama olasılığı daha yüksektir. Ayrıca, zorbalığın tanık olanlar için de olumsuz etkileri olabilir ve onların da kaygı, korku ve suçluluk duyguları yaşamalarına neden olabilir (Kepenekçi ve Çınkır, 2003).

Tanımlar incelendiğinde, zorbalık sadece fiziksel olarak bir güç veya baskı olmamakla birlikte psikolojik ve sosyal türde de sergilenebilmektedir. Bununla birlikte zorbalık davranışlarıyla ilişkili üç faktörün önemli olduğu vurgulanmıştır;

- **Kasıtlı Bir Şekilde Zarar Verme:** Bir davranışın kötü olarak sınıflandırılabilmesi için, davranışın kasıtlı olması ve başka bir kişiye zarar vermeyi amaçlaması gerekir. Sözlü veya fiziksel sözlü formda olabilirler. Bir kişiyi bir gruptan dışlamak veya küçük düşürücü hareket ve ifadeler kullanmak bu tarz davranışlara örnektir.
- **Tekrar Etme:** Bu, olumsuz davranışın birden fazla (sürekli) uygulandığı anlamına gelir.
- **Güç Dengesizliği:** Bu, mağdurun kendini savunmasının zor olduğu bir durumdur. Bunun nedenleri; zorba daha güçlüdür, kurban kendini fiziksel veya zihinsel olarak zayıf hisseder, zorba grubunun faili üstündür (Tetik, 2019).

Zorbalık, toplumda çok önemli bir sorundur ve birçok insanın hayatını olumsuz etkiler. Özellikle çocukluk çağındaki zorbalık deneyimleri, uzun vadeli etkilere yol açabilir ve çocukların kişiliklerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Zorbalık, psikolojik, duygusal ve fiziksel zararlara neden olabilir ve bireylerin sağlık, mutluluk ve yaşam kalitesini etkileyebilir (Çalık vd., 2009). Zorbalık ayrıca, okulda veya iş yerinde başarıyı da etkileyebilir. Zorbalığa maruz kalanlar, okulda veya iş yerinde başarısız olma eğilimindedirler. Ayrıca, zorbalığın etkileri, sadece mağdurlar için değil, aynı zamanda tanıklar ve hatta zorbalar için de olumsuz olabilir. Zorbalık, tüm toplumu etkileyen bir sorun olduğu için, bireysel olarak alınan önlemlerin yanı sıra,

okul, iş yeri ve toplum genelinde uygulanacak politikalarla da ele alınması gereken bir sorundur. Bu nedenle, zorbalığın önlenmesi ve mücadele edilmesi önemlidir. Zorbalığı önlemek için, farkındalık yaratmak, eğitim programları uygulamak, sosyal medyada ve diğer iletişim kanallarında zorbalığa karşı mesajlar yayınlamak gibi birçok adım atılabilir. Zorbalıkla mücadele ederken, bireylerin, ailelerin, okulların, iş yerlerinin ve toplumun birlikte çalışması önemlidir. (Arslan ve Savaşer, 2009).

1.2. Zorbalığın Tarihçesi

Zorbalık, tarihin çok eski zamanlarından beri var olan bir fenomendir. İnsanlık tarihi boyunca, insanlar güçlü olanların zayıf olanlar üzerinde baskı kurdukları ve onları korkuttukları birçok örnek göstermiştir (Sarı ve Demirbağ, 2019). Zorbalık tarihte insanların farklı coğrafyalarda ve çeşitli amaçlar ile başvurduğu davranışlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin İngiliz tarihçisi John Prebble yaptığı araştırmada 1746 yılında İskoçya'da yaşanan Cullodon Savaşı'nda askeri süreçlerde çeşitli zorbalıklara başvurulduğu ifade edilmektedir (Brownmiller, 1984: 45). İlerleyen yıllarda zorbalığı askeri boyutta ele alan çalışmalar olmuştur. The Times Gazetesi'nin 1862 yılındaki yazısı, farklı gazetenin 1897 tarihli yayınladığı makale zorbalık kavramının üzerinde durulmasına temel teşkil etmiştir. İskandinav ülkelerinde gerçekleştirilen ve zorbalık konusunda öncü çalışmalar ile birlikte birçok araştırmacının ilgi alanında olan zorbalık, farklı araştırmacılar tarafından tarihte yaşamın ve büyümenin normal parçası olmadığı ifade edilmiştir (Murphy ve ark., 2017; Aydın, 2019).

Okul zorbalığı araştırması yıllarca bir çocuğun normal davranışı olarak tanımlandığından ve sosyal davranış perspektifinden bakıldığından, Dan Olweus 1970'lerde sistematik olarak zorbalığı literatüre dahil edilmiştir (Shetgiri 2013, Ergün 2015). İlk tanımlamalarda mobing kavramı kullanılsa da Olweus bu tanımlamayı genişleterek bullying terimini kullanmış ve grup zorbalığının yanına bireysel zorbalığı da ilave etmiştir (Gökler 2007, Öztürk 2019).

Akran zorbalığı ile ilgili olarak, 1982 yılında 10-14 yaş aralığında üç çocuğun bu nedenle intihar etmesi olayın önemini ortaya koymuştur. Bu olaydan sonra Norveç eğitim kurumlarında zorbalığa ilişkin kampanyalar başlatılmıştır. Daha sonra birçok ülkede bu konu üzerinde araştırmalar yapılmıştır (İzğır 2019). Akran zorbalığı ile ilk yapılan çalışmalarda yaş ve cinsiyet etkenleri değerlendirilmiştir (Öztuna,

2018). Daha sonra ise gerek ülkemizde gerekse dünya genelinde konu ile hassasiyet oluşmuş ve bilimsel çalışmalarda bir artış görülmüştür (Izğır 2019).

1.3. Zorbalık Türleri

Son yıllarda zorbalık kavramına bakışın değiştiği görülse de (Smith, 2018), günümüzde literatürde yaygın olan zorbalık çeşitlerinin akran zorbalığı ile siber zorbalık şeklinde ifade edildiği görülür. Bazı araştırmalar zorbalığın fiziksel ve sözlü olarak gerçekleştiğini bulmuştur (Jacobsen ve Bauman, 2007).

Teknoloji, insanların hayatını kolaylaştıran ve günlük işleri kolaylaştıran bir araçtır. Buna karşın yeni iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile birlikte kullanıcı sayılarının artması ve bireyler için günlük hayatı kolaylaştıran seçeneklerin ulaşılabilir hale gelmesi istenmeyen bazı durumlar da yaratmaktadır. Teknoloji iyi ve uygun amaçlar için kullanılabilir de olumsuz davranışlar ve toplumsal sorunlar da ortaya çıkabilmektedir (Yiğit, Keskin ve Yurdugül, 2018). Çevrimiçi ortamda geçirilen süre nedeniyle siber ortamlardaki etkileşim, siber zorbalık diyebileceğimiz bir zorbalık türüne yol açmıştır (Özdemir ve Akar, 2011: 609).

Tablo 1.1.Geleneksel Zorbalık ve Siber Zorbalık Kavramları

Karşılaştırılan Unsur	Geleneksel Zorbalık	Siber Zorbalık
Ortam	Yüz yüze	Elektronik ortam
Sıklık	Gittikçe azalır.	Gittikçe artar.
Zaman dilimi	Çoğunlukla okul öncesi, okulda ve okul sonrasında	Herhangi bir zaman diliminde
Tanıklar/Seyirciler	Olay yerinde bulunanlar	Dünya çapında internete bağlananlar
Kurban üzerindeki etkisi	Küçük ölçekli	Büyük ölçekli
Failin kimliği	Genellikle kurbanı tanıyan biri	Genellikle yabancı biri
Birincil hedefler	Erkekler	Kadınlar
Süre	Kısa süreli	Uzun süreli
Seyirciler	Pasif takip	Aktif bir konum
Durumun rapor edilmesi	Yüksek oranda	Düşük oranda
Müdahale	Kabul edilebilir seviyede	Düşük seviyede
Cezalandırıcı eylem	Sık	Seyrek

Dinç, 2020

Zorbalık, bir kişinin veya grupların, başka bir kişiye veya gruba karşı sürekli veya tekrarlayan kötü davranışlarına verilen genel bir isimdir. Zorbalık, fiziksel veya duygusal olarak yapılabilir ve birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir.

Tablo 1.2.Zorbalık Türleri

Zorbalık Türleri	Zorbalık Özellikleri
Fiziksel zorbalık	Mağdura fiziksel zarar verme (tekme ve tokat atma yumruklama, saç çekme, itme, bedensel alay etme ve eşyaya kasten zarar verme vb.).
Sözel zorbalık	Mağdura sözlü zarar verme (lakap takma, küfür, tehdit; dedikodu yapma, etnik kökeni ile dalga geçme vb.).
Duygusal zorbalık	Mağdura psikolojik şiddet uygulama (arkadaş grubundan dışlama, arkadaş ilişkilerini zayıflatma, vb.)
Cinsel zorbalık	Mağdura cinsel içerikli istenmeyen olumsuz davranışlarda bulunulmasıdır. Cinsel zorbalık; fiziki ya da sözlü taciz, cinsel taciz vb.).

Kaynak: Yıldırım, 2022

Zorbalık türleri arasında bulunan kavramlardan birisi de son yıllarda üzerinde birçok araştırmanın gerçekleştirildiği akran zorbalığıdır. Akran zorbalığının tanımı ve türleri bakımından farklı boyutları olduğu bilinmektedir (Erk, 2019).

1.4. Akran Zorbalığı

Akran zorbalığı okulda, okul dışında ya da okula giderken yaşanan davranışlar olarak kendini göstermektedir (Gürhan, 2017). Kavramsal olarak akran zorbalığı; davranışlarıyla kendisinden daha zayıf gördüğü kişinin mağdur edilmesinden rahatsız olur (Türküm, 2021). Literatür araştırmalarına bakıldığında akran zorbalığının özellikle okullarda yaygın sorun olduğu görülmektedir (Yıldırım, 2022). Akran zorbalığı genellikle güçlü olan bir kişinin, zayıf veya daha az güçlü bir kişiye, fiziksel veya sözlü saldırı, taciz veya tehdit yoluyla sistematik olarak zarar vermesi durumudur. Bu davranış, sadece çocuklar arasında değil, işyerleri, okullar, topluluklar ve diğer birçok alanda da görülebilir.

Zorbalık, saldırganlığın bir alt türüken, akran zorbalığı, nefsi müdafaa konusunda zayıf olarak algılanan bir veya daha fazla gence zarar vermeyi veya kızdırmayı amaçlayan davranış olarak tanımlanır. Zorba ve kurban arasında bir güç dengesizliği olması normaldir; Kurban fiziksel veya zihinsel olarak zorbadan daha

zayıftır. Zorbalık genellikle fail tarafından "kontrol" veya "statü elde etme veya sürdürme" işlevi olarak kullanılır. Zorbalığın "tekrar etme eğilimi" de vardır. Bu davranışlar; lakaplar, dedikodu, iğneleme, iftira, müstehcen konuşma, aşağılama, tehdit ve hakaretler, öfke, aşağılama, arkadaş çevresinden dışlama; fiziksel taciz, mülke zarar verme, şantaj ve hatta görsel taciz gibi çeşitli sosyal açıdan uygunsuz davranış biçimlerini içerebilir. Bu nedenle, zorbalık davranışının derecesi, hafif sözlü tacizden yıkıcı fiziksel yaralanmaya kadar geniş ölçüde değişir. Bu noktada mağdura zarar veren davranışların olması önemlidir (Gökler, 2007).

Olweus'a (2013) göre akran zorbalığı "Bir ya da daha fazla öğrenci tarafından başka bir öğrenciye sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunulması ve bu olumsuz eylemlerin kasıtlı bir biçimde zarar verme ve rahatsız etme amacı taşımasıdır. Bu tanımla birlikte Olweus bir eylemin akran zorbalığı olarak tanımlanabilmesi için üç kriteri sağlaması gerektiğini belirtmiştir bunlar: eylemin saldırganca ya da zarar verme niyetiyle gerçekleştirilmiş olması, zaman içine yayılması ile zaman içinde tekrar etmesi ve akran zorbalığının tarafları arasında "güç dengesizliğinin" olmasıdır (Pişkin, 2002).

Greene (2000), akran zorbalığı tanımlarında yazarlar tarafından en çok vurgulanan kriterleri özetleyerek, akran zorbalığını tanımlamak için 5 kriter önermiştir; Olweus'taki güç dengesizliği yine kast kriteri dışında mağdurun zorbalığa fiziksel veya sözlü saldırganlıkla başlamaması, zorbalığın mağdurun bildiği bir ortamda gerçekleşmesidir. Güç dengesizliklerine örnek olarak, yüksek fiziksel güç ve okulda yüksek popülerlik gibi özellikler verilebilir, dolayısıyla güç dengesizlikleri hem fiziksel hem de psikolojik/sosyal veya her ikisi birden olabilir. Bu bilgiler kapsamında Olweus'un tanımına göre; iki öğrencinin güç dengesindeki mücadelesi saldırganlıktır ancak akran zorbalığı olarak adlandırılmaz (Nansel vd., 2001).

Akran zorbalığı, çeşitli sosyal aşamaları, etkili iletişimi ve sosyal ilişkileri içerir. Okulun bulunduğu yer, okul büyüklüğü ve öğrencilerin sosyoekonomik durumu zorbalık sıklığını etkilememektedir. Zorbalık olasılığı genellikle okulun ilk yıllarında ortaya çıksa da, zorbalılar ise daha ileri bir düzeyde eğitilirler. Zorba genellikle daha genç ve fiziksel olarak daha zayıf öğrencileri kurban olarak tanımlar. Erkeklerde doğrudan fiziksel zorbalığa maruz kalma olasılığı daha yüksektir. Literatürde ayrıca öğrencilerin yaşı arttıkça zorbalığa ilişkin davranışların azaldığı,

buna karşılık erkek öğrencilerin davranışlarının arttığı tespit edilmiştir. Zorbalığın kurbanı ve faili olan öğrenci, bu kötü olaylardan görece habersizdir. Aynı zamanda anne babalar da çocuklarına nasıl destek olabileceklerini ayırt edemiyorlar (Gürhan, 2017; Yıldırım, 2022).

Akran zorbalığına yol açan faktörler karmaşık ve çeşitlidir. Bazı yaygın faktörler şunlardır (Koç, 2007; Yelboğa ve Koçak, 2019; Aypay vd., 2016):

- Düşük benlik saygısı: Zorbalık yapan kişiler, genellikle düşük benlik saygısı olan kişilerdir. Kendilerine güvensizlik duydukları için, diğerlerine zarar vermek suretiyle kendilerini daha üstün hissetmeye çalışırlar.
- Aile ve çevre faktörleri: Aile içi şiddet, ihmal, ayrılık veya kötü muamele, çocukların zorbalık yapma davranışlarına neden olabilir. Ayrıca, zorbalık yapanların aileleri de, çocuklarının zorbalık yapma davranışlarını görmezden gelerek veya onları ödüllendirerek zorbalığı teşvik edebilir.
- İletişim eksikliği: Zorbalık yapan kişilerin, duygusal ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlandıkları veya duygusal ifade becerilerinin eksik olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle, çatışmaları çözmek yerine, fiziksel veya sözlü saldırıya başvurabilirler.
- Kültürel faktörler: Bazı kültürlerde, güçlü olmak ve diğerlerine hükmetmek, erkeklik veya kadınlık gibi idealize edilen özelliklerdir. Bu, zorbalık yapmanın ve zorbalığa maruz kalmanın daha yaygın olduğu kültürlerde bir faktör olabilir.
- Okul ortamı: Okulda zorbalık yapma davranışları, genellikle okul ortamının olumsuz olduğu veya öğrencilerin başarısızlığına odaklanan bir disiplin politikası nedeniyle oluşabilir.

Bu faktörler, zorbalığın nedenleri olabilir ancak zorbalık yapmak için hiçbir neden kabul edilemez. Zorbalığın önlenmesi için, bu faktörlerin farkında olmak ve uygun önlemler almak önemlidir. Okullar, aileler ve toplumlar, çocuklara empati ve saygı duyma gibi sosyal becerileri öğretmeli ve zorbalığın önlenmesine odaklanan stratejiler geliştirmelidir.

Akran zorbalığı, mağdurları psikolojik ve duygusal olarak etkileyebilir ve hatta fiziksel zarara neden olabilir. Bu tür davranışların birçok nedeni olabilir, ancak

genellikle güç veya kontrol ihtiyacından kaynaklanır. Mağdurların kendine güveni ve özsaygısı düşebilir, okulda veya işyerinde başarısız olabilir veya sosyal ilişkilerinde zorluklar yaşayabilirler.

1.5. Akran Zorbalığında Roller ve Özellikleri

Akran zorbalığı, bir kişinin aynı yaşta veya benzer yaşlardaki bir başka kişiye karşı sistematik olarak kötü davranışlar sergilemesidir. Aşağıda, akran zorbalığının bazı özellikleri verilmiştir (Dolgun, 2018; Mercan ve Sarı, 2018; Ünal, 2019):

- Düzenli olarak tekrar eden: Akran zorbalığı, tek bir olay yerine genellikle uzun süreli ve düzenli bir şekilde gerçekleşir.
- Güç dengesi: Zorbalık yapan kişi veya kişiler, güçlü olma hissine sahipken, kurban veya kurbanlar zayıf hissederler. Güç dengesi, fiziksel, duygusal veya sosyal faktörlerle sağlanabilir.
- Niyet: Akran zorbalığı, bir kişinin diğerini kasıtlı olarak korkutmak, aşağılamak veya zarar vermek için yaptığı bir eylemdir.
- Kontrol: Zorbalık yapan kişi veya kişiler, kontrol etme isteğiyle hareket ederler. Kurbanlarına karşı manipülatif davranışlar sergileyebilirler ve olayların seyrini değiştirmeye çalışabilirler.
- Sosyal etkileşim: Akran zorbalığı, çoğunlukla okul, arkadaşlık grupları veya sosyal ortamlarda gerçekleşir.
- Farkındalık: Zorbalık yapan kişi veya kişiler, kurbanın zayıf yönlerini veya duygusal hassasiyetlerini önceden tespit ederek bunları kullanabilirler.
- Dışlama: Zorbalık, kurbanın arkadaş çevresinde veya sosyal ortamlarda dışlanmasına neden olabilir.

Akran zorbalığı, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde daha sık görülür. Ancak, yetişkinler arasında da var olabilir. Kurbanlar genellikle bu davranışlara karşı savunmasız hissederler ve kendilerini korumakta zorlanabilirler. Bu nedenle, akran zorbalığının farkında olmak, önleyici tedbirler almak ve müdahale etmek önemlidir.

1.5.1. Zorba ve Özellikleri

Zorba, zayıf veya daha az güçlü bir kişiye zarar veren kişidir. Zorba, bir kişiyi fiziksel olarak taciz etmek, sözlü olarak tehdit etmek, alay etmek veya sosyal dışlanma gibi farklı yollarla zorbalık yapabilir. Zorbalık yapan kişi genellikle güç veya kontrol ihtiyacı duyar ve bu davranışlarının arkasında genellikle düşük özsaygı veya kendine güven eksikliği gibi kişisel sorunlar yatar. Akran zorbalığı durumunda zorbanın özellikleri şunları içerebilir (Gürhan, 2003; Dölek, 2002; Ankaralı ve Temel, 2017):

- Güçlü olma eğilimi: Zorbanın genellikle mağdurlarından daha güçlü olduğu gözlemlenir. Güçlü olma eğilimi, zorbalığın arkasındaki temel motivasyondur.
- Empati eksikliği: Zorbanın, diğer insanların duygularını anlamada zorluk yaşaması veya duyarsız olması söz konusu olabilir. Bu nedenle, kurbanın duygularını anlamaz veya umursamaz.
- Agresif davranış: Zorbanın agresif davranışları, diğerlerinin üzerinde güç kullanarak onları korkutmak veya taciz etmek yoluyla kendini ifade etmesi anlamına gelir.
- Kontrol ihtiyacı: Zorbanın genellikle kontrol ihtiyacı duyduğu gözlemlenir. Zorba, mağdurlarına karşı güç kullanarak kendini üstün hissetmek ve onları kontrol altına almak isteyebilir.
- Kendine güven eksikliği: Zorbanın, kendine güven eksikliği yaşadığı ve bu nedenle kendisini daha güçlü ve kontrol edici hissetmek için zorbalık yaptığı düşünülür.
- Sosyal zeka eksikliği: Zorbanın, diğer insanlarla etkileşimde bulunurken sosyal beceri eksikliği yaşadığı ve başka birinin duygularını anlamakta zorlandığı düşünülür.
- Düşük özgüven: Zorbanın, düşük özgüveni nedeniyle kendisini başkalarının üstünde hissetmek için zorbalık yaptığı düşünülür.

Bu özellikler, zorbalık davranışlarının nedenleri hakkında bir fikir verir ve zorbalıkla mücadele eden kişilere, zorbanın davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamalarına yardımcı olabilir. Ancak, her zorbanın özellikleri farklı olabilir ve her

zorbalık durumu kendine özgüdür, bu nedenle bir zorbanın özelliklerinin geliştirilmesi yanıtıcı olabilir.

1.5.2. Mağdur ve Özellikleri

Akran zorbalığında mağdur, zorbalık davranışlarına maruz kalan kişidir. Bu kişi, akranları tarafından fiziksel, sözlü, duygusal, sosyal veya dijital zorbalık eylemlerine maruz kalabilir. Bu zorbalık davranışları sürekli olabilir ve mağdurun yaşam kalitesini etkileyebilir. Mağdur, zorbalık davranışlarına maruz kaldığında kendini güçsüz hissedebilir ve kendine olan güveni azalabilir (Ateşyan vd., 2023).

Zorbalık mağduru genellikle fiziksel veya sosyal olarak daha zayıf olduğu algısı oluşur ve bu nedenle diğer akranları tarafından hedef alınır. Ancak, zorbalığın mağduru olmak, herhangi bir yaş, cinsiyet veya sosyal statüden kişiyi etkileyebilir. Mağdurun zorbalıkla başa çıkmak için güçlü bir sosyal destek ağına ve güvenli bir ortama ihtiyacı vardır (Yardım, 2022). Ayrıca, mağdurun kendine güvenini yeniden kazanması, psikolojik yardım almaları ve zorbalıkla başa çıkma stratejileri öğrenmeleri de önemlidir (Uysal ve Dinçer, 2012). Akran zorbalığı durumunda mağdurun özellikleri şunları içerebilir (Sakarya ve Pekdoğan, 2020; Uysal ve Dinçer, 2012; Çankaya, 2011):

- Duygusal stres: Mağdur, zorbalık nedeniyle yoğun duygusal stres yaşayabilir. Bu durum, özellikle uzun süreli zorbalık durumlarında ciddi duygusal hasarlara yol açabilir.
- Özgüven eksikliği: Mağdur, zorbanın sürekli eleştirilerine maruz kalarak, kendine güven eksikliği yaşayabilir. Bu durum, diğer ilişkilerinde de kendine güvensizlik yaratabilir.
- İzole edilme: Zorbanın mağduru sosyal olarak izole etme çabaları, mağdurun arkadaşlarından ve sosyal çevresinden uzaklaşmasına yol açabilir.
- Düşük sosyal statü: Zorbalık mağdurun sosyal statüsü üzerinde olumsuz etki yapabilir. Mağdur, zorbanın eleştirilerine maruz kalırken, sosyal çevresindeki diğer kişilerin de ona karşı tutumlarının değişmesine neden olabilir.
- Fiziksel şiddet: Zorbalık bazen fiziksel şiddete dönüşebilir. Bu durum, mağdurun fiziksel yaralanmasına, acı çekmesine ve hatta travmatik stres yaşamasına neden olabilir.

- Düşük akademik performans: Zorbalık, mağdurun akademik performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Mağdur, okula gitmekten kaçınabilir veya zorbalık nedeniyle derslere odaklanamaz hale gelebilir.
- Depresyon ve kaygı: Zorbalık, mağdurun depresyon ve kaygı bozuklukları yaşama riskini artırabilir. Bu durum, zorbalık sonrası uzun vadeli etkileri olabilecek ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir.

Bu özellikler, zorbalık mağdurlarının yaşadığı olası sonuçlardır ve her mağdurun deneyimleri farklı olabilir. Ancak, zorbalığın mağdurları üzerindeki olumsuz etkileri genellikle benzerdir ve mağdurlara destek ve yardım sağlamak önemlidir.

1.5.3. İzleyici ve Özellikleri

İzleyici veya şahit, zorbalık davranışını gören ama zorbalığa doğrudan dahil olmayan kişidir. İzleyiciler, zorbalık davranışına müdahale etmezlerse, zorbalığın sürmesine ve kurbanın zarar görmesine neden olabilirler (Yıldırım ve Yazgan, 2022). Bu nedenle, izleyiciler, zorbalık durumunda yapabilecekleri en iyi şeylerden biri, zorbalığa karşı mücadele etmek için destek sağlamak ve yardımcı olmaktır (Drew, 2010). Akran zorbalığında izleyici, zorbalık davranışlarının tanığı olan ancak doğrudan bu davranışların hedefi olmayan kişilerdir. İzleyiciler, zorbalık olaylarına çevrelerinde tanıklık ederler ve genellikle sessiz kalırlar, müdahale etmezler veya zorbalık davranışlarını gösteren kişileri cesaretlendirirler. Bu nedenle, izleyiciler, zorbalığın sürdürülmesinde etkili bir rol oynayabilirler (Sivrikaya ve Çetin, 2023). Akran zorbalığında izleyicilerin özellikleri şunları içerebilir (Özbek ve Taneri, 2022; Karataştan ve Akcan, 2023):

- Pasif tutum: İzleyiciler genellikle pasif bir tutum takınır ve zorbalık olaylarına müdahale etmezler. Bu nedenle, zorbalık davranışlarının sürdürülmesine izin verirler.
- Grup dinamiği: İzleyiciler, grup içindeki normlara uygun davranmayı tercih ederler ve bu nedenle zorbalık davranışlarını kabul ederler. Grup normları, izleyicileri zorbalık davranışlarına katılmaya teşvik edebilir.
- Korku: İzleyiciler, zorbalık davranışlarının hedefi olmaktan korkabilirler. Bu nedenle, müdahale etmek yerine sessiz kalabilirler.

- Empati eksikliği: İzleyiciler, zorbalık mağdurlarının hissettikleri acıyı anlamayabilirler. Bu nedenle, zorbalık olaylarına müdahale etmek yerine, mağdura duyarsız kalabilirler.
- Sorumluluktan kaçınma: İzleyiciler, zorbalık davranışlarına müdahale etmekten kaçınabilirler çünkü sorumluluk almak istemezler. Bu nedenle, zorbalık olaylarına sessiz kalmayı tercih edebilirler.

İzleyicilerin bu özellikleri, zorbalık davranışlarının sürdürülmesinde etkili olabilir. Ancak, izleyicilerin davranışlarını değiştirmek, zorbalık olaylarını önlemek ve zorbalık mağdurlarına destek olmak için müdahale edebilirler. İzleyicilerin zorbalık olaylarına müdahale etmeleri, zorbalık davranışlarını durdurma ve zorbalık mağdurlarına yardım etme konusunda önemli bir rol oynayabilir.

1.6. Akran Zorbalığının Nedenlerini Açıklayan Kuramlar

Sosyal Bilgi İşleme Kuramı: Sosyal bilgi işleme kuramı, insanların sosyal dünyayı nasıl algıladığını, nasıl düşündüğünü ve nasıl tepki verdiğini açıklamaya çalışan bir psikolojik teoridir. Bu kurama göre, insanlar, sosyal bilgiyi işleyerek çevrelerindeki diğer insanlar hakkında kararlar verirler. Akran zorbalığı da bu kuram ile açıklanabilir. Sosyal bilgi işleme kuramı, akran zorbalığına karşı alınacak önlemlerde, çocukların sosyal bilgi işleme becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgular. Bu beceriler, çocukların zorbalık davranışlarını fark etmeleri, yanlış yorumlamamaları ve kendilerini savunmaları için gereklidir (Quiggle vd., 1992).

Bu teoriye göre; insanlar, geçmişteki durumları ve biyolojik özelliklerinin bileşkesinden dolayı, karşılaştıkları olaylara yönelik davranışlarını şekillendirirler. İnsanlarla ilişkiler, geçmiş deneyimler, sosyal biliş adı verilen bir mekanizma oluşturur; mekanizma teorisinin temel mekanizmasıdır. Sosyal durumlarda; Bir kişi önceden benzer bir durumla karşılaştıysa, insanların davranışları bilinçli olarak formüle edilmemiş bilgi işlem aşamaları tarafından şekillendirilir. Bu bilgi işleme modu altı aşamadan oluşur. İlk adım olarak, sosyal bir durumdan kazanılan duygular bilgi şeklinde sınıflandırılmaktadır. İkinci adım ise bu bilgiyi yorumlamak ve bu bilginin insan zihninde tam olarak neyi temsil ettiğini belirlemektir. Üçüncü aşamada kişi, ihtiyaçlarını zihninde tanımlar ve hedeflerini oluşturur. Dördüncü aşamada, kişi önceki deneyimlerinden elde ettiği tepkileri inceler ve duruma karşı olası tepkiler

için fikirler üretir. Beşinci adımda duruma uygun tepki seçilir ve son adımda bu adımlar sonucunda davranış gösterilir (Crick ve Dodge, 1994).

Sosyal Öğrenme Kuramı:

Sosyal Öğrenme Kuramı, insanların davranışlarını öğrenmek için diğer insanların davranışlarını gözlemleyerek, çevrelerinden gelen ödüllere ve cezalara tepki vererek öğrendiğini açıklar. Bu kuram, akran zorbalığına neden olan etmenlerin anlaşılmasında önemli bir rol oynar. Sosyal öğrenme kuramına göre, çocuklar, çevrelerindeki diğer çocukların davranışlarını gözlemleyerek zorbalık davranışlarını öğrenebilirler. Örneğin, bir çocuk, bir başka çocuğun diğer bir çocuğa karşı zorbalık yaptığını görürse, bu davranışın kabul edilebilir olduğunu düşünebilir. Aynı şekilde, bir çocuk, zorbalık davranışlarından dolayı ödüllendirildiğini veya cezalandırılmadığını görürse, bu davranışların uygun olduğunu düşünebilir (Karataş ve Öztürk, 2009).

Bu kurama göre, akran zorbalığını önlemek için, çocuklara olumlu davranış örnekleri göstermek ve zorbalık davranışlarına karşı net bir şekilde cezalandırmak gerekir. Bu, çocukların zorbalık davranışlarının olumsuz sonuçları olduğunu anlamalarına ve bu davranışlardan kaçınmalarına yardımcı olabilir. Sosyal öğrenme kuramı ayrıca, çocukların kendilerini zorbalık davranışlarına karşı savunma becerileri geliştirmelerinin önemini vurgular. Bu beceriler, çocukların zorbalık davranışlarını fark etmeleri, durdurabilmeleri ve diğer çocukların yardımını isteyebilmeleri için gereklidir (Tatlıoğlu, 2021).

Sonuç olarak, sosyal öğrenme kuramı, akran zorbalığının önlenmesi ve müdahale edilmesinde etkili bir yaklaşım olabilir. Özellikle çocukların zorbalık davranışlarından uzak durmaları ve kendilerini savunma becerilerini geliştirmeleri için olumlu davranış örnekleri sunulmalı ve zorbalık davranışlarına karşı net bir şekilde cezalandırılmalıdır.

Ekolojik Sistemler Teorisi:

Ekolojik Sistemler Teorisi, bir kişinin gelişimini ve davranışını etkileyen birçok faktör olduğunu savunur. Bu faktörler arasında bireysel özellikler, aile, okul, arkadaşlık ilişkileri, komşuluk ilişkileri, medya ve kültürel faktörler yer alır. Bu faktörler, bir kişinin davranışını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir (Topcu ve Demircioğlu, 2021). Akran zorbalığı da, birçok faktörün bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkan bir davranıştır. Ekolojik Sistemler Teorisi, akran zorbalığının ortaya

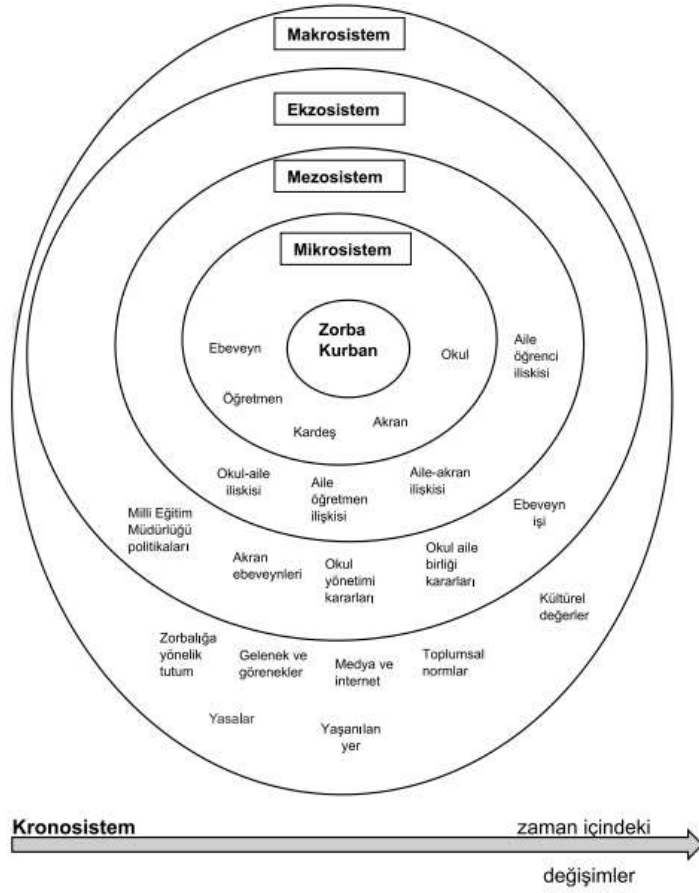
çıkmasında rol oynayan faktörleri analiz etmek için kullanılabilir (Talu ve Elmas, 2020).

Örneğin, akran zorbalığı, okul çevresinde oluşan sosyal etkileşimlerden kaynaklanabilir. Bu etkileşimler, çocukların birbirleriyle olan ilişkilerinden ve grup dinamiklerinden etkilenebilir. Okul yönetimi, öğretmenler ve diğer personel de bu etkileşimleri doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir. Ayrıca, aileler de akran zorbalığının ortaya çıkmasında rol oynarlar. Aile içindeki iletişim eksikliği, aile içinde şiddet, çocukların yetiştirilme biçimi, ebeveynlerin tutum ve davranışları, çocukların zorbalık davranışlarını etkileyebilir (Öztürk, 2019).

Bu teoriye göre; çocuk fiziksel ve sosyal olarak geliştiği gibi içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal ortama da uyum sağlayarak gelişmektedir. Teori iç içe geçmiş 5 sistemden bahseder. Bunlar (Swearer ve Doll, 2001; Espelage, 2014):

- Mikrosistem: Aile ve okul gibi topluluklar
- Mezosistem: Mikrosistemlerin etkileşimi
- Ekzosistem: Dolaylı bir şekilde kişiyi etkileyen durumlar
- Makrosistem: Toplumda sosyo-kültürel özellikler, norm ve inanç.
- Kronosistem: Kişinin hayatında zaman içinde gelişen fiziksel ve sosyal değişimlerdir.

Akran zorbalığı olgusunda birbirlerini etkileyen ve karmaşık ilişkilerden doğuran bu sistemlerle içerikleri Şekil'de gösterilmiştir.



Şekil 1.1. Akran zorbalığına Ekolojik Sistemler Teorisi yönünden bakış
(Doğan, 2010)

Ekolojik Sistemler Teorisi, akran zorbalığını önlemek için, çocukların her seviyede desteklenmesi gerektiğini vurgular. Bu, okul yönetimi ve öğretmenlerin, ailelerin ve toplumun birlikte çalışarak, çocukların ihtiyaçlarına cevap veren bir çevre oluşturması anlamına gelir. Özellikle çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine, empati kurmalarına, karşılıklı saygı ve hoşgörüye sahip olmalarına, iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olunması önemlidir (Aydar, 2019).

Sonuç olarak, Ekolojik Sistemler Teorisi, akran zorbalığının nedenlerini ve etkilerini anlamak için faydalı bir yaklaşım olabilir. Bu teori, çocukların davranışlarının birçok faktörden etkilendiğini gösterir ve çocukların her seviyede desteklenmesinin önemini vurgular.

1.7. Akran Zorbalığında Etkili Olan Etmenler

1.7.1. Saldırganlık ve Şiddet

Akran zorbalığı, birçok etmenin bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkan bir davranıştır. Ancak, bazı etmenler, akran zorbalığının ortaya çıkmasında özellikle etkili olabilir. Bu etmenler arasında saldırganlık ve şiddet eğilimi öne çıkar.

Zorbalık ve saldırganlık arasında birçok benzerlik vardır, ancak aralarında bazı farklılıklar da vardır. Zorbalık, bir kişinin diğer kişiler üzerinde güç kullanarak kontrol etme niyetiyle gerçekleştirdiği kötü davranışlar olarak tanımlanır. Saldırganlık ise, bir kişinin veya bir grup insanın diğer bir kişiye veya gruba karşı saldırganlık gösterme niyetiyle gerçekleştirdiği davranışları ifade eder (Düzgün 2020). Zorbalık genellikle sürekli bir davranıştır ve hedef kişinin özgüvenini, öz saygısını ve sosyal kabulünü etkiler. Zorbalık, sıklıkla psikolojik veya duygusal taciz şeklinde ortaya çıkar ve kurbanın kendini güvensiz hissetmesine neden olabilir. Saldırganlık ise, genellikle daha öngörülemez bir şekilde gerçekleşir ve doğrudan zarar vermeyi amaçlar (Yırtıcı, 2019).

Saldırganlık, fiziksel saldırı veya şiddet içerebilirken, zorbalık genellikle sözlü taciz veya duygusal istismar şeklinde gerçekleşir. Ancak, bir kişi zorbalığın ardından saldırgan davranışlarda bulunabilir. Zorbalık ve saldırganlık, bazı durumlarda birbirini tetikleyebilir ve sıklıkla aynı kişilerde veya gruplarda görülebilir (Ergün, 2015). Özetle, zorbalık genellikle duygusal veya psikolojik istismara dayanırken, saldırganlık doğrudan zarar verme niyetiyle gerçekleşir ve fiziksel saldırı veya şiddet içerebilir. Ancak, zorbalık ve saldırganlık arasında birçok benzerlik de vardır ve birbirini tetikleyebilirler.

Şiddet, bir kişiye ya da gruba karşı güç kullanarak zarar verme veya acı çektirme eylemidir. Fiziksel, duygusal, cinsel veya ekonomik olarak olabilir. Şiddet eylemi, kişinin fiziksel veya zihinsel sağlığına zarar vermenin yanı sıra özgürlük, güvenlik ve insan hakları gibi temel değerleri de ihlal edebilir (Göger, 2020; Hamurcu, 2020);

- Fiziksel şiddet, bir kişinin diğerine fiziksel olarak zarar verdiği bir davranıştır. Bu davranış, tokat atmak, itmek, tekmelemek, dövmek gibi birçok şekilde olabilir. Duygusal şiddet, kişinin diğerine psikolojik zarar

verdiği bir davranıştır. Bu davranışlar, aşağılama, tehdit, korkutma, kontrol etme ve diğer manipülatif davranışlar gibi psikolojik saldırılar içerebilir.

- Cinsel şiddet, kişinin bir başkasının cinsel kimliğine, bedenine veya özgürlüğüne yönelik saldırganlık veya taciz içeren bir davranıştır. Bu davranışlar, tecavüz, cinsel taciz, ensest, zorla evlilik, zorla sterilizasyon ve diğer cinsel istismarlar gibi birçok şekilde ortaya çıkabilir.
- Ekonomik şiddet, kişinin bir başkasının finansal durumuna veya özgürlüğüne yönelik saldırganlık içeren bir davranıştır. Bu davranışlar, para veya mal varlığına el koyma, borçları tahsil etmek için tehdit veya şantaj yapma, işten çıkarma gibi birçok şekilde olabilir.

Genel olarak, şiddet davranışı, bir kişinin veya grupların başkalarına zarar verme veya acı çektirme isteğinden kaynaklanır ve toplumun barış ve güvenliği için ciddi bir tehdit oluşturabilir.

Şiddet ve zorbalık, birbirleriyle ilişkili ancak farklı kavramlardır. Zorbalık, bir kişinin diğerine sistematik bir şekilde kötü davranması, saldırganlık göstermesi ve güç kullanarak kontrol etmesi anlamına gelir. Zorbalık, sıklıkla okullarda, iş yerlerinde veya diğer gruplar arasında görülür ve genellikle psikolojik veya duygusal taciz şeklinde gerçekleşir. Şiddet, bir kişinin veya gruba karşı güç kullanarak zarar verme veya acı çektirme eylemidir. Şiddet, fiziksel, duygusal, cinsel veya ekonomik olabilir ve saldırganlık gösterme niyetiyle gerçekleşir. Şiddet, genellikle zorbalık veya tacizden daha ciddi sonuçlara yol açar ve yasal sonuçları da olabilir (Özgür vd., 2011).

Zorbalık genellikle süreklilik arz eden bir davranıştır ve hedef kişinin kendine olan güvenini, öz saygısını ve sosyal kabulünü etkileyebilir. Şiddet ise genellikle tek bir olayda meydana gelir ve daha ciddi fiziksel veya psikolojik hasarlara neden olabilir. Zorbalık ve şiddet, genellikle birbirleriyle bağlantılıdır. Bir zorba, öncelikle zorbalık yoluyla kontrolü ele geçirir ve ardından şiddete başvurabilir. Aynı şekilde, şiddet mağduru, sonrasında zorbalığa maruz kalabilir ve bu durum onların öz saygısını ve kendilerine olan güvenlerini azaltabilir (Çakır, 2020).

Birçok araştırma, saldırganlık ve şiddet eğiliminin, akran zorbalığının önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Çocuklar ve gençler, saldırgan ve şiddet içerikli davranışlar sergileyebilirler ve bu davranışlar, akran zorbalığına neden

olabilir. Saldırgan ve şiddet içerikli davranışlar, çocukların fiziksel ve duygusal zarar görmesine neden olabilir ve bu da akran zorbalığının ciddi sonuçlarından biridir (Koo, 2007). Bunun yanı sıra, saldırganlık ve şiddet eğilimi, bazı çocukların akranları üzerinde güç ve kontrol arayışına girmesine neden olabilir. Bu güç ve kontrol arayışı, çocukların akranlarını zorbalık etmelerine ve onlara zarar vermelerine neden olabilir.

1.7.2. Yaş

Yaş faktörü, akran zorbalığında önemli bir rol oynayabilir. Çocukların yaşları, zorbalık davranışlarını sergileme sıklığı, şekli ve şiddeti üzerinde etkili olabilir. Bazı araştırmalarda yaşla zorbalığın arasında anlamlı bir fark bulunmazken bazıları yaşla birlikte zorbalığın azaldığını bulmuştur (Burnukara ve Uçanok 2012). Araştırma sonuçlarına göre ilkokulda ortaokula göre daha fazla zorbalık görülmektedir (Adhia vd., 2019). Özellikle, ergenlik dönemi, akran zorbalığına karşı riskli bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki gençler, akranlarının davranışlarını taklit edebilirler ve grup baskısı altında olabilirler. Aynı zamanda, ergenlerde duygusal kontrol eksikliği ve özdeşleşme ihtiyacı da bulunabilir, bu da akran zorbalığına daha yatkın hale gelmelerine neden olabilir. Bununla birlikte, akran zorbalığı ilkokul ve ortaokul döneminde de sık görülen bir sorundur (Demircan, 2017).

Okul öncesi dönemde de zorbalık davranışları gözlemlenebilir, ancak bu davranışlar genellikle fiziksel şiddet içermez ve daha çok sosyal dışlanma gibi davranışlarla kendini gösterir. Ayrıca, akran zorbalığına maruz kalan çocukların yaşları da önemlidir. Genellikle, küçük yaşlarda zorbalığa uğrayan çocuklar, daha fazla psikolojik zarar görebilirler ve sonraki yaşamlarında daha yüksek oranda sorunlar yaşama eğilimindedirler. Akran zorbalığının yaş faktörü, zorbalık davranışlarının nasıl ortaya çıktığı, ne kadar sürdüğü ve ne kadar zararlı olduğu konusunda etkili olabilir. Bu nedenle, yaş faktörünün dikkate alınması, zorbalıkla mücadele stratejilerinin belirlenmesinde önemlidir (Escortell, 2020).

1.7.3. Cinsiyet

Cinsiyet etmeni, akran zorbalığında önemli bir rol oynayabilir. Araştırmalar, erkeklerin fiziksel olarak daha agresif davrandığı, kızların ise daha çok sözel veya dolaylı zorbalık yaptığı yönünde bir eğilim olduğunu göstermektedir. Ancak, son

yıllarda cinsiyet rollerindeki değişimler nedeniyle bu farklılıklar azalmaktadır(Pekel, 2004).

Erkekler daha çok fiziksel zorbalığa maruz kalırken, kızlar daha çok sosyal zorbalığa maruz kalmaktadır (Atış vd., 2018). Zorbalığa zorbalık açısından bakacak olursak erkekler fiziksel zorbalık davranışı gösterirken kız çocukları alay etme, oyundan çıkma, arkadaş çevresinden dışlama gibi zorbalık davranışları göstermektedir (Burnukara ve Uçanok 2012, Gökaya ve Tekinsav, 2020). Erkekler kızlardan önemli ölçüde daha fazla zorbalık yaşar veya zorbalığa katılır (Gültekin, 2010).

Erkeklerin fiziksel agresyon gösterme eğilimi, zorbalık durumlarında saldırgan davranışlar sergileme ihtimallerini artırabilir. Ayrıca, erkeklerin genellikle fiziksel olarak daha güçlü olması, onları diğerlerine karşı daha baskın bir güç olarak gösterir ve böylece zorbalık eylemlerini daha kolay gerçekleştirebilir. Kızlar ise, sözel veya dolaylı zorbalık yaptıklarında, daha ince ayrıntılara ve sosyal dinamiklere dikkat edebilirler. Bu nedenle, kızlar arasındaki zorbalık daha gizli ve subtil olabilir. Ancak, cinsiyet etmeni sadece zorbalığın belirlenmesinde değil, aynı zamanda zorbalığa maruz kalan kişilerin tepkilerinde de etkili olabilir. Araştırmalar, erkeklerin genellikle zorbalığa daha fiziksel tepkiler verdiğini, kızların ise daha fazla içe kapanarak veya çevreden izole edilerek tepki verdiğini göstermektedir (Atalay, 2010). Sonuç olarak, cinsiyet etmeni, akran zorbalığında rol oynayan önemli bir faktördür ve zorbalık türleri, maruz kalanların tepkileri gibi birçok açıdan etkileyebilir.

1.7.4. Aile Tutumları

Akran zorbalığıyla ilgili araştırmalar, aile tutumlarının zorbalığın gelişiminde önemli bir etmen olduğunu göstermektedir. Ailelerin çocuklarına yaklaşımı, iletişim biçimi, öğretim yöntemleri, davranışları ve tutumları, çocukların zorbalık kurbanı veya zorba olma ihtimallerini artırabilir veya azaltabilir (Ülker ve Baran, 2020)

Ailelerdeki tutumlar ve davranışlar, çocukların zorbalıkla başa çıkma yöntemlerini ve zorbalık davranışlarından kaçınmalarını etkileyebilir. Örneğin, ailelerde şiddetin normal bir davranış olarak kabul edilmesi, çocukların zorbalığı normal bir davranış olarak algılamalarına ve benimsemelerine yol açabilir. Ayrıca, ailelerin çocuklarına

sevgi, saygı, empati ve olumlu iletişim becerileri gibi değerler öğretmesi, çocukların başkalarına karşı daha saygılı ve hoşgörülü olmalarına yardımcı olabilir (Silk vd., 2002).

Birçok literatür kaynağı, okulda zorbalık yapan bir çocuğun, ev ortamında fiziksel cezalara, güçlü disiplin tekniklerine ve ebeveynlerin olumsuz tutumlarına maruz kaldığına işaret etmektedir. Araştırmalar, zorbalığın genellikle bedensel cezanın kullanıldığı aile ortamlarında ortaya çıktığını ve çocukların sorunlarıyla uğraşırken mücadele edilmesi gerektiğinin vurgulandığını göstermektedir. Ailenin çocuğu kontrol edemediği durumlarda çocuklar başkalarına karşı umursamaz ve kayıtsız bir tutum geliştirebilirler. Aile eğitimi sırasında çocuğun olumlu değerler geliştirmesi teşvik edilmezse çocuk bu değerleri benimseyemez ve bazı aileler tersine eğitimsel değerleri benimseyip çocuğa sert ve kontrolcü davranışları dayatabilirler (Dölek, 2002). Bu araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere anne babanın tutumu ya da aile ortamının çocuğun zorbadan çok zorbalığa neden olduğu söylenebilir. Bunun nedeni aile tarafından çocuğa kazandırılan değerler, çocukta davranışları biçimlendiren faktörler olarak kabul edilmektedir. Ailesinden saygılı ve duyarlı, empatik ve kibar olmayı öğrenemeyen çocuklar, bu davranışı akranlarına gösteremez, aksine zorbalık gösterirler.

Ailelerin çocuklarına öğrettikleri değerler ve tutumlar, çocukların zorbalık mağduru veya zorba olma ihtimallerini de etkileyebilir. Örneğin, aşırı koruyucu veya hoşgörülü aileler, çocukların zorba olma ihtimalini artırabilir. Bu tür ailelerde, çocukların sınırlandırılmadan büyümesine izin verilir ve bazen çocukların kötü davranışları görmezden gelinir veya tolere edilir (Banks, 1997; Pelendecioğlu, 2011). Sonuç olarak, aile tutumları ve davranışları, çocukların zorbalıkla başa çıkmalarını ve zorbalık davranışlarından kaçınmalarını etkileyebilir. Ailelerin çocuklarına değerli beceriler ve tutumlar öğretmeleri, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunabilir ve zorbalık gibi olumsuz davranışların önlenmesine yardımcı olabilir.

1.7.5. Öğretmen Tutumları

Öğretmen tutumları, öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma ve/veya zorbalık yapma olasılıklarını etkileyebilir. Öğretmenler, öğrencilerin sosyal gelişimlerinde önemli bir role sahiptir ve sınıf ortamlarında uygun davranışların

teşvik edilmesi, zorbalık gibi olumsuz davranışların önlenmesine yardımcı olabilir (Ezmeci vd., 2020).

Öğretmenlerin tutumları ve davranışları, sınıf ortamının kalitesini ve öğrencilerin davranışlarını etkileyebilir. Örneğin, öğretmenlerin öğrenciler arasındaki ilişkilere pozitif bir şekilde yaklaşması, sosyal becerilerin gelişimini teşvik edebilir ve zorbalık davranışlarını azaltabilir. Ayrıca, öğretmenlerin öğrenciler arasındaki sorunları çözmeye yardımcı olması ve olumlu iletişim becerileri öğretmesi, zorbalığı önlemeye yardımcı olabilir (Besnili, 2019).

Bununla birlikte, öğretmenlerin tutumları ve davranışları aynı zamanda zorbalıkla mücadelede etkili olabilir veya olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, bazı öğretmenler zorbalığı normal bir davranış olarak kabul edebilir veya zorba davranışlarına tolerans gösterebilir. Bu durumda, öğrencilerin zorba davranışlarına karşı cezasız kalacağı algısı oluşabilir ve zorbalık davranışlarının artmasına neden olabilir (Akar, 2013). Sonuç olarak, öğretmenlerin tutumları ve davranışları, öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma ve/veya zorbalık yapma olasılıklarını etkileyebilir. Öğretmenlerin sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunacak ve zorbalık gibi olumsuz davranışların önlenmesine yardımcı olacak pozitif ve uygun davranışlar sergilemeleri önemlidir.

1.8. Akran Zorbalığının Sonuçları

Akran zorbalığı, bir kişinin aynı yaş veya benzer yaşlardaki başka bir kişiye kasıtlı olarak zarar vermesi veya korku uyandırmasıdır. Akran zorbalığı, kurbanların fiziksel, duygusal ve sosyal iyilik hallerini etkileyebilir ve aynı zamanda zorbalık yapanların da uzun vadeli sonuçları olabilir. Bazı yaygın sonuçları şunlardır (Bang ve Park, 2017; Sraubstein ve Piazza, 2008; Klomek vd., 2008):

1. Fiziksel sonuçlar: Akran zorbalığı, kurbanların yaralanmasına ve hatta kalıcı hasara neden olabilir. Fiziksel şiddet, özellikle saldırganın güçlü olduğu durumlarda, çok ciddi sonuçlara yol açabilir.
2. Duygusal sonuçlar: Akran zorbalığı, kurbanların duygusal sağlıklarını etkileyebilir. Zorbalığa maruz kalan kişiler, özgüven kaybı, depresyon, kaygı, utanç ve utanç hissedebilirler. Bu duygular, kurbanların gelecekteki ilişkilerinde, eğitimlerinde ve işlerinde güçlük çekmelerine neden olabilir.

3. Sosyal sonuçlar: Akran zorbalığı, kurbanların sosyal ilişkilerini etkileyebilir. Zorbalığa maruz kalan kişiler, diğer insanlardan izole edilebilir veya toplumdan dışlanabilirler. Bu, kurbanların sosyal becerilerini geliştirmelerini ve arkadaş edinmelerini zorlaştırabilir.
4. Zorbalık yapanların sonuçları: Zorbalık yapanların da sonuçları olabilir. Zorbalık yapan kişiler, başkalarının güvenini kaybedebilir, arkadaşlarını kaybedebilir ve okul veya iş yerlerinde disiplin cezaları alabilirler. Aynı zamanda, zorbalık yapanların düşük benlik saygısı ve sosyal becerileri de olabilir.

Akran zorbalığı, hem kurban hem de zorbalık yapanlar için ciddi sonuçları olan bir durumdur. Bu nedenle, okullar, ebeveynler ve toplumlar, akran zorbalığının önlenmesi için çalışmalar yapmalı ve zorbalığa maruz kalan kişilerin desteklenmesi için kaynaklar sağlamalıdır.

1.9. Akran Zorbalığının Önlenmesi

Akran zorbalığı, çocukların fiziksel, sözel veya duygusal olarak zarar görmesine neden olabileceği için, önlenmesi çok önemlidir. Aşağıda, akran zorbalığının önlenmesi için bazı öneriler verilmiştir (Albayrak, 2012; Özbek ve Taneri, 2022; Çarkıt ve Bacanlı, 2020):

1.9.1. Ebeveynlerin Rolü

Ebeveynler, çocuklara empati, saygı, sevgi gibi sosyal becerilerin öğretilmesine yardımcı olmalıdır. Ayrıca, evde şiddet ve zorbalık kabul edilemez olduğunu ve bu davranışların sonuçlarını açıklayan konuşmalar yapılmalıdır. Ebeveynler, çocuklarına doğru davranışları modelleyerek örnek olmalıdır. Ebeveynler, çocukların zorbalıkla karşılaşmalarını önlemek için çok önemli bir role sahiptirler. Aşağıda, ebeveynlerin akran zorbalığının önlenmesindeki rolü hakkında bazı öneriler verilmiştir (Ayran ve Çelebioğlu, 2013; Bayram, 2022; Aslan ve Doğan, 2017):

- Çocuklara Empati ve Saygı Öğretme: Ebeveynler, çocuklara diğer insanlarla nasıl empati kuracaklarını ve saygı göstereceklerini öğretmelidirler. Bu, çocukların diğer insanların duygularına ve

ihtiyaçlarına duyarlı hale gelmelerine yardımcı olur ve zorbalık yapma davranışlarından kaçınmalarına yardımcı olabilir.

- Doğru Davranışları Modelleme: Ebeveynler, çocuklarına doğru davranışları örnek olarak göstermelidirler. Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını takip ederler, bu nedenle ebeveynlerin kendilerine saygı duyma, empati ve hoşgörü gösterme gibi davranışları göstermeleri önemlidir.
- Sorunları Çözme Becerileri Öğretme: Ebeveynler, çocuklarına sorunları çözme becerileri öğretmeli ve zorbalıkla başa çıkmak için sağlıklı yollar sunmalıdır. Çocuklar, sorunlarını nasıl açıklayacaklarını, özür dileyebileceklerini ve anlaşmazlıklarını nasıl çözeceklerini öğrenmelidirler.
- Duyarlı Olma: Ebeveynler, çocuklarının hayatındaki değişiklikleri takip etmeli ve çocuklarının akranlarıyla olan etkileşimlerini gözlemlemelidirler. Çocukların zorbalığa maruz kaldıkları veya zorbalık yaptıkları konusunda endişeleri varsa, bu konuda konuşmalı ve çocuklarına destek olmalıdırlar.
- İletişim Kurma: Ebeveynler, çocuklarıyla açık bir iletişim kurmalı ve onların duygularını, düşüncelerini ve yaşadıkları sorunları anlamalıdırlar. Çocuklar, ebeveynleriyle açık bir iletişim kurarak zorbalıkla ilgili sorunlarını paylaşabilirler ve ebeveynleri de onlara yardımcı olabilirler.

Ebeveynler, çocuklarına empati, saygı, sorun çözme ve iletişim becerileri gibi önemli sosyal becerileri öğretmek ve doğru davranışları modellemek suretiyle akran zorbalığının önlenmesine yardımcı olabilirler.

1.9.2. Okul Ortamı

Okullar, zorbalık politikaları ve disiplin politikaları geliştirmeli ve bu politikaların uygulanmasını sağlamalıdır. Öğretmenler, öğrencilerin zorbalık yapma davranışlarını tanımlayabilme ve önleyebilme konusunda eğitilmelidir. Okullar ayrıca, öğrencilere empati ve saygı gibi sosyal becerilerin öğretilmesine yardımcı olmalıdır. Okul ortamı, akran zorbalığının önlenmesinde son derece önemlidir. Okullar, öğrenciler arasında hoşgörü, saygı, empati ve adalet gibi değerleri teşvik etmelidirler. Aşağıda, okul ortamının akran zorbalığının önlenmesindeki rolü hakkında bazı öneriler verilmiştir (Öztürk vd., 2019; Arslan ve Savaşer, 2009):

- Eğitim: Okullar, öğrencilerin akran zorbalığı hakkında bilgi sahibi olmaları için düzenli eğitimler sağlamalıdır. Öğrencilere, zorbalık yapmanın neden yanlış olduğu, zorbalık mağdurlarının nasıl hissettikleri ve zorbalığın olası sonuçları gibi konular hakkında eğitim verilmelidir.
- Sınıf Kuralları: Okullar, öğrencilerin uyacakları sınıf kurallarını belirlemelidir. Bu kurallar, öğrenciler arasında saygı, hoşgörü, empati ve adil davranışlar gibi değerleri teşvik etmeli ve zorbalık yapmanın yanlış olduğunu belirtmelidir.
- Zorbalıkla Mücadele Programları: Okullar, zorbalıkla mücadele programları geliştirmeli ve uygulamalıdır. Bu programlar, zorbalık mağdurlarına ve zorbalık yapanlara yardımcı olmak için bir dizi strateji ve kaynak sunmalıdır.
- Okul İklimi: Okullar, öğrenciler arasında olumlu bir iklim oluşturmalıdır. Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmeleri, rahat etmeleri ve birbirlerine güvenmeleri sağlanmalıdır. Aynı zamanda okul personeli de öğrencilerle ilişkilerinde hoşgörülü, empatik ve destekleyici olmalıdır.
- Sorunları Çözme Süreci: Okullar, öğrenciler arasındaki sorunları çözmek için bir süreç belirlemelidir. Bu süreç, öğrencilerin sorunlarını açıkça ifade etmelerini ve birbirleriyle konuşarak çözmelerini sağlamalıdır. Ayrıca öğrencilere zorbalıkla mücadele etmeleri için farklı stratejiler öğretilebilir.

Okul ortamı, öğrencilerin akran zorbalığıyla başa çıkmalarına ve zorbalığın önlenmesine yardımcı olabilir.

1.9.3. Arkadaşlarının Rolü

Akran zorbalığının önlenmesinde arkadaşların rolü oldukça önemlidir. Arkadaşlar, zorbalık yapanların davranışlarını teşvik etmek yerine, zorbalığa karşı durmak ve mağdurların yanında olmak gibi pozitif davranışlar sergileyebilirler. Aşağıda, arkadaşların akran zorbalığının önlenmesindeki rolü hakkında bazı öneriler verilmiştir (Kutlu ve Karaca, 2022; Toraman vd., 2022; Kocuk, 2022):

- Destek: Arkadaşlar, zorbalık mağdurlarına destek olabilirler. Mağdurun yanında olmak, onunla konuşmak ve onunla birlikte hareket etmek, mağdurun kendine olan güvenini artırabilir ve zorbalığın etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir.

- Sorgulama: Arkadaşlar, zorbalık yapanların davranışlarını sorgulayabilirler. Zorbalık yapan arkadaşların davranışlarını açıkça ifade etmek ve onlara neden yanlış olduğunu anlatmak, zorbalık yapmayı bırakmalarına yardımcı olabilir.
- İletişim: Arkadaşlar, iletişim becerilerini kullanarak zorbalık mağdurlarının yanında olabilirler. Onların duygularını ve deneyimlerini anlamak, onların yanında olduğunu hissettirmek ve onlara güç vermek, zorbalık mağdurlarının kendilerine olan saygılarını artırabilir.
- İyi Örnek Olma: Arkadaşlar, zorbalık yapmayan ve arkadaşlarına karşı saygılı davranan iyi örnekler olabilirler. Arkadaşlarının yanında zorbalık yapmamak, saygılı ve empatik davranmak, arkadaşlarının da benzer şekilde davranmasına teşvik edebilir.
- Bildirme: Arkadaşlar, zorbalık davranışlarını gördüklerinde, öğretmenlere veya okul yönetimine bildirerek yardım isteyebilirler. Bu, zorbalık yapana karşı bir sınır koymanın yanı sıra, zorbalık mağdurlarının korunmasına yardımcı olabilir.

Arkadaşlar, öğrencilerin sosyal hayatında oldukça önemli bir rol oynarlar ve akran zorbalığının önlenmesinde de büyük bir rol oynarlar. Arkadaşlar, zorbalığın yanlış olduğunu anlatarak, mağdurlara destek vererek ve iyi örnekler sergileyerek, zorbalıkla mücadeleye katkıda bulunabilirler.

1.9.4. Zorbalığın Tanınması

Zorbalık, fiziksel veya sözel saldırı olabileceği gibi, duygusal taciz, dedikodu, alay etme veya dışlama gibi diğer şekillerde de ortaya çıkabilir. Okul ve evde, zorbalığın tanınması ve öğrencilerin bu davranışlara karşı duyarlı hale getirilmesi önemlidir. Akran zorbalığının önlenmesinde, zorbalık davranışlarının tanınması oldukça önemlidir. Zira zorbalık davranışlarının tanınması, zorbalığın önlenmesine yardımcı olan ilk adımdır. Aşağıda, zorbalığın tanınmasına yardımcı olabilecek bazı ipuçları verilmiştir (Öztürk vd., 2019; Özbek ve Taneri, 2022; Keskin, 2010):

- Zorbalık davranışları hakkında bilgi edinmek: Öğrenciler, akran zorbalığı hakkında bilgi sahibi olabilirler. Zorbalık davranışlarının neler olduğu, hangi davranışların zorbalık olarak kabul edildiği ve zorbalık yapanların

nasıl davrandığı gibi konularda bilgi sahibi olmak, zorbalığın tanınmasına yardımcı olabilir.

- Zorbalık davranışlarını tanımak: Zorbalık davranışlarını tanımak, zorbalığın önlenmesine yardımcı olan bir diğer önemli adımdır. Zorbalık davranışları, fiziksel, sözlü, sosyal veya dijital olabilir ve her bir davranış türü, farklı belirtiler gösterir. Öğrenciler, bu belirtileri tanıyarak, zorbalığa uğrayan arkadaşlarının yanında olabilirler.
- İzleme: Öğrenciler, arkadaşlarının davranışlarını dikkatle izleyebilirler. Zorbalık davranışlarını tespit etmek için, öğrenciler arkadaşlarının davranışlarını gözlemlemeli ve zorbalık davranışları sergileyen öğrencileri belirlemelidir.
- Konuşma: Öğrenciler, zorbalık davranışları hakkında konuşabilirler. Zorbalık davranışları hakkında konuşmak, öğrencilerin farkındalığını artırabilir ve zorbalık davranışlarının kabul edilemez olduğu mesajını iletebilir.
- Bildirme: Öğrenciler, zorbalık davranışları hakkında yetişkinlere bilgi verebilirler. Zorbalık davranışları hakkında bilgi vermek, zorbalık davranışlarının önlenmesine yardımcı olabilir ve zorbalık yapanların sorumlu tutulmasına yardımcı olabilir.

Zorbalık davranışlarının tanınması, akran zorbalığının önlenmesine yardımcı olan ilk adımdır. Öğrenciler, zorbalık davranışları hakkında bilgi sahibi olabilir, zorbalık davranışlarını tanıyabilir, arkadaşlarının davranışlarını izleyebilir, zorbalık davranışları hakkında konuşabilir ve zorbalık davranışlarını yetişkinlere bildirebilirler.

1.9.5. Destekleyici Ortamların Yaratılması

Çocuklar, kendilerine güvendikleri, saygı gördükleri ve sevdikleri ortamlarda daha mutlu ve başarılı olurlar. Aileler ve okullar, çocuklara bu tür ortamları yaratmak için yardımcı olmalıdır. Akran zorbalığının önlenmesinde, destekleyici ortamların yaratılması oldukça önemlidir. Aşağıda, destekleyici ortamların yaratılmasına yardımcı olabilecek bazı öneriler verilmiştir (Dolgun, 2018; Yavuzer, 2011; Kardeş, 2022):

- Okulda pozitif bir atmosfer yaratmak: Okullar, öğrencilerin birbirleriyle etkileşim kurdukları en önemli yerlerden biridir. Okullarda, pozitif bir atmosfer yaratmak, öğrencilerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilir. Pozitif bir atmosfer yaratmak için, okullar, öğrencilerin farklılıklarını kabul etmeleri ve herkesin kendisi olabilmesi için bir ortam yaratmaları gerekir.
- Öğrenciler arasında iletişimi teşvik etmek: Öğrenciler arasında iletişimi teşvik etmek, akran zorbalığının önlenmesinde etkili bir yöntemdir. Okullar, öğrencilerin birbirleriyle iletişim kurmalarını teşvik edebilir, arkadaşlık grupları ve etkinlikler düzenleyebilir ve öğrencilerin birbirlerine destek olmalarını sağlayabilir.
- Öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarına yanıt vermek: Öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarına yanıt vermek, öğrencilerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilir. Okullar, öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için, öğrenci destek merkezleri, danışmanlık hizmetleri ve grup terapi seansları gibi hizmetler sunabilir.
- Öğrenciler arasında işbirliğini teşvik etmek: Öğrenciler arasında işbirliğini teşvik etmek, akran zorbalığının önlenmesinde etkili bir yöntemdir. Okullar, öğrencilerin birbirleriyle işbirliği yapmalarını teşvik edebilir, grup projeleri düzenleyebilir ve öğrencilerin birbirlerine yardımcı olmalarını sağlayabilir.
- Öğrencilerin liderlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak: Öğrencilerin liderlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak, akran zorbalığının önlenmesinde etkili bir yöntemdir. Okullar, öğrencilerin liderlik becerilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunabilir, öğrencileri liderlik pozisyonlarına yerleştirebilir ve liderlik eğitimleri sunabilir.

Destekleyici ortamların yaratılması, akran zorbalığının önlenmesinde etkili bir yöntemdir.

İKİNCİ BÖLÜM

BENLİK SAYGISI

2.1. Benlik Kavramı

İnsan davranışının nedenlerini anlamak ve gelecekteki adımları tahmin etmek günümüz dünyasında psikolojinin temel amacıdır. Kişisel davranışın karmaşık ve dinamik yapısını anlamak ve bireylerin gelecekteki davranışları hakkında tahminlerde bulunmak için kişilik, tutum ve motivasyon gibi birçok anahtar kavram önerilmiştir. Psikoloji alanındaki araştırmalarda, özellikle sosyal psikoloji ve kişilerarası ilişkiler alanında, benlik kavramı ön plana çıkmıştır. İnsan, nesnelere ve olayları kendisinden bağımsız olarak algılayabildiği gibi, kendisi hakkında da düşünebilir, ilke olarak hissedebilir ve onlar hakkında düşünebilir. Bir kişi kendisi hakkında düşündüğünde, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini de etkileyebilir. Benlik kavramı ile ilgili soruların ilk olarak Yunanlılar, özellikle de Aristoteles'e dayandığı görülmektedir. Aristoteles'in insan davranışının fiziksel ve fiziksel olmayan yönleri arasındaki ayrımı, diğer filozofları bilincin, düşüncenin ve bilginin doğası konusunda yeni şeyler söylemeye yöneltmiş görünüyor. Yüzyıllar sonra Descartes, "Düşünüyorum, o halde; varım" derken, zihin ile bedeni birbirinden ayırmakla kalmıyor, aralarındaki ilişkiyi de vurguluyor dedi (Cevher ve Buluş, 2007).

Benlik üzerine detaylı bir çalışma ilk W. James (1890) tarafından "Psikoloji'nin Prensipleri" adlı kitabında yapılmış ve James, benlik kavramının insan davranışını anlamada çok önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir (Leary ve Tangney, 2003). Benlik kavramı, sosyal bir bağlamda gelişir ve kişilerarası ilişkilerin ve iletişimin sağlanmasında önemli bir rol oynar (Baumeister, 1998). Bireyin çevresiyle etkileşiminde oluşan benlik kavramı, bireyin çevresel tepkilerini yorumlaması, değerlendirmesi, yapılandırması ve düzenlemesinde önemli araçtır (Kulaksızoğlu, 2004). Bu anlamda değerlendirildiğinde, benlik kavramı iletişim bilimlerinin alanında önemli kavram haline gelmiş ve literatürde benlik kavramının farklı tanımlar yapılmıştır.

Benlik genellikle bir kişinin kendi benliğine atıfta bulunduğu bir terimdir ve psikolojide, felsefede ve diğer insan bilimlerinde sıkça kullanılmaktadır. Benlik, kişinin kendine ait düşünme, hissetme, algılama, hatırlama ve davranma biçimlerinin bütünüdür. Yani, kişinin kendisiyle ilgili farkındalığı ve kimliği, benliğinin bir parçasıdır. Benlik, bir kişinin iç dünyasını ifade eden bir kavramdır ve insanın benliği sürekli gelişen bir yapıdır. Bu gelişim, çevresel faktörler, yaşam deneyimleri, kültürel faktörler ve genetik faktörler gibi birçok faktöre bağlıdır(Weiten ve ark., 2016).

Benlik, insanların davranışlarını gözlemleyen, değerlendiren, değerlendiren, düzenleyen ve onlara rehberlik eden içindeki güçtür. Kişiliklerinin kendisine yönelik ilgili görüş ve düşünceleri bunlara örnek olarak gösterilebilir. Bireyin kendisi hakkındaki inanç ve tutumlarını kapsayan benlik ne olduğu; ne olması gerektiği ve neyi olmak istediği hakkındaki görüşlerini içerir (Öz, 2004). Benlik konusundaki tutumlar, sadece o anki davranışı değil gelecekteki davranışları da etkilemektedir. Olası benlikler, kişinin gelecekte nasıl biri olabileceğine ilişkin anlayışını ifade etmektedir (Erikson, 2007). Bir kişi yönetici veya psikolog olmak için profesyonel bir seçim yaptıysa, bu seçimler iki olası kariyer benliğini temsil eder. Potansiyel benlikler geçmiş deneyimlere, mevcut davranışlara ve gelecekteki beklentilere dayalı olarak gelişir. İnsanları hedefleri, rol modelleri ve hedeflerine ulaşabilecek becerileri hakkında bilgi konusunda uyarırlar (Weiten ve ark., 2016).

Benlik kavramı, bir kişinin kendisi hakkında sahip olduğu bilgi, inançlar, tutumlar ve duyguların bir araya gelmesi ile oluşan bir bütündür. İnsanların kendileri hakkında sahip oldukları bu bütünlüğün farkında olmaları, kendileriyle ilgili düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının farkında olmaları ve onları nasıl etkilediğini anlamaları önemlidir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Benlik kavramı, bir kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmelerinin yanı sıra, diğer insanlarla ve çevreleriyle olan ilişkileri de etkiler. Örneğin, bir kişi kendisini iyi bir arkadaş olarak görüyorsa, bu benlik kavramı, arkadaşlarıyla ilişkilerini şekillendirmesine ve bu yönde davranmasına yardımcı olabilir (Kenç ve Oktay, 2002).

Benlik kavramı oluşturma sürecini incelerken, insanların içinde yaşadığı sosyal çevrenin önemine dikkat edilir. Bireylerin içinde yaşadığı toplum yapısı ve bunu nasıl deneyimlediği, benlik algısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Benliğin

insanları ve çevrelerini algılama yeteneği, onların başkalarına karşı tutumlarını da etkileyerek kendi yakın çevrelerini şekillendirir (Asıcı, 2013).

Benlik kavramı, kişinin sosyal, kültürel ve çevresel faktörlerden etkilenebileceği birkavramdır. Kişinin kendisine dair düşünceleri, toplumda kabul edilen normlar, kültürel değerler ve yaşadığı deneyimler gibi faktörler tarafından şekillenir. Bununla birlikte, benlik kavramı aynı zamanda kişinin kendisine dair algılarına, değerlendirmelerine ve inançlarına da dayanır (Sarı ve Cenkseven, 2008). Benlik kavramı, kişinin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Sağlıklı bir benlik kavramı, kişinin kendisine güvenmesine, kendisini ifade etmesine ve başkalarıyla daha iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir. Bununla birlikte, zayıf bir benlik kavramı, kişinin kendine güveninin düşük olması, kendisini ifade etmede zorlanması ve başkalarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olabilir.

Benliğin gelişimi, çocukların yaşadığı deneyimler ve etkileşimler sonucunda karmaşık bir süreçtir. Gelişim aşamaları farklı psikologlar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır, ancak genellikle benliğin gelişimi şu aşamalardan geçer (Yılmaz, 2016; Akçınar ve Özbek, 2017; Ceylan vd., 2017):

- Kendilik farkındalığı: Bu aşama, bebeklik döneminde başlar ve bireyin çevresindeki dünyayı fark etmeye başladığı andır. Bu dönemde, bireyin algısı, duyguları ve bedeni arasındaki bağlantıyı keşfetmeye başlar.
- Kendilik yansımaları: Bu aşama, çocukların yaklaşık 2-3 yaşına geldiği zamanda başlar. Bu dönemde, çocuklar başkalarının bakış açısını anlamaya başlar ve kendilerinin de başkaları tarafından nasıl algılandığını keşfederler.
- Kendilik kavramı: Bu aşama, çocukların yaklaşık 6-7 yaşına geldiği zamanda başlar. Bu dönemde, çocuklar kendileri hakkında daha karmaşık ve geniş bir anlayışa sahip olurlar. Kendilerinin özelliklerini, duygularını ve yeteneklerini daha iyi anlamaya başlarlar.
- Benlik saygısı: Bu aşama, çocukların kendileri hakkında olumlu veya olumsuz düşünceler geliştirdikleri zaman dilimini ifade eder. Bu dönemde, çocuklar kendilerine olan güvenlerini geliştirmeye veya kaybetmeye başlayabilirler.

- Kimlik krizi: Bu aşama, ergenlik döneminde ortaya çıkar ve bireyin kendisi hakkındaki farkındalığının daha da arttığı bir zaman dilimini ifade eder. Bu dönemde, bireyler kendilerini daha iyi anlamak için kendi değerlerini, inançlarını ve kimliklerini keşfetmeye çalışırlar.
- Benlik bütünlüğü: Bu aşama, bireyin kimliğiyle barışık olduğu zaman dilimini ifade eder. Bu dönemde, bireyler kendi kimliklerini kabul ederler ve kendilerine olan güvenleri artar.

Bu aşamalar, her birey için farklı olabilir ve bazı insanlar bazı aşamalarda daha uzun süre kalabilirler. Ancak, genel olarak benliğin gelişimi, yaşanan deneyimler ve etkileşimler sonucunda gerçekleşir ve bireyin özgüveni ve kendini anlaması için önemlidir.

2.2. Benlik Kavramı İle İlgili Kuramlar

Benlik kavramı, psikolojinin birçok alanında incelenen önemli bir konudur ve farklı psikolojik kuramlar tarafından farklı açılardan ele alınmıştır. İşte benlik kavramı ile ilgili bazı önemli psikolojik kuramlar:

2.2.1. Carl Rogers'ın Benlik Teorisi

Carl Rogers, ünlü bir Amerikalı psikolog ve terapisttir ve insanın gelişimi ve iyileşmesiyle ilgili birçok önemli katkıda bulunmuştur. Rogers'a göre, benlik kavramı, insanların kendilerini nasıl gördükleri ve değerlendirdikleri ile ilgilidir. Benlik, insanların kendileri hakkında sahip oldukları algıların toplamıdır. Rogers, sağlıklı bir benliğin, kişinin doğal ve içsel eğilimlerini takip etmesine, kendine ve başkalarına karşı açık ve dürüst olmasına, kendisini kabul etmesine ve geliştirmesine izin veren bir ortamda geliştiğini savunmuştur (Feist ve Feist, 2008).

Carl Rogers, insanların kişiliklerini oluşturan unsurların araştırılması ve anlaşılması üzerine çalışmalar yapan bir psikologdur. Kişilik kuramı, insanların kendilerini gerçekleştirme ve potansiyellerini en üst düzeye çıkarma istekleri etrafında şekillenir. Rogers, kişilik gelişiminin çocukluk döneminde başladığını ve etkileşimli bir süreç olduğunu öne sürer. İnsanların kişiliklerini şekillendirmede iki önemli faktör olduğunu düşünür: özgürlük ve destek. Kişilik gelişimi için gereken özgürlük, bireyin kendi kararlarını verebilmesi, kendini ifade edebilmesi ve yaşamında öncelikleri belirleyebilmesi anlamına gelir. Destek ise, kişinin başarılı bir

şekilde kendini gerçekleştirme için ihtiyacı olan koşulları ve araçları sağlamaktır (Akveran ve Aytakin, 2020).

Rogers, insanların kendilerini gerçekleştirme ihtiyacını vurgulayarak, bu ihtiyacın sağlıklı bir kişiliğin temel özelliği olduğunu söyler. İnsanların kendilerini gerçekleştirmeleri, kendilerine güvenmeleri, kendilerini kabul etmeleri ve başkalarına karşı açık ve doğru bir şekilde iletişim kurmaları gerektiğine inanır. Rogers, insanların yaşamları boyunca kendilerini geliştirebileceklerine inanır. Bunun için, kişinin kendini tanıması, kendi değerlerini ve önceliklerini belirlemesi, kendi duygularını ve ihtiyaçlarını anlaması gerektiğini vurgular. Ayrıca, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma ve empati kurma becerilerinin de önemli olduğunu düşünür(Hazar, 2006).

Sonuç olarak, Rogers'ın kişilik kuramı, bireylerin kendi kişisel gelişimlerine odaklanır ve insanların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olacak koşulların oluşturulması gerektiğini vurgular. Kişinin kendini tanıması, kendine güvenmesi ve başkalarıyla sağlıklı bir şekilde iletişim kurabilmesi, sağlıklı bir kişilik gelişiminin temel özellikleridir (Tatlıhoğlu, 2014).

Rogers'ın benlik teorisi, insanın kendine yönelik algısı ve kabulüne odaklanır. Bu teoriye göre, insanların kendilerini kabul etmeleri ve kendilerine güvenmeleri, sağlıklı bir kişilik geliştirmelerine yardımcı olur. Rogers, benliğin üç bileşeni olduğunu düşünür: kendilik kavramı (self-concept), idealleştirilmiş benlik (ideal self) ve gerçek benlik (real self). Kendilik kavramı, insanın kendisi hakkındaki düşüncelerinin ve inançlarının bütünüdür. İdealleştirilmiş benlik, insanın kendisini olmak istediği kişi ya da idealize ettiği versiyonudur. Gerçek benlik ise, insanın gerçekte kim olduğu ve kendisini nasıl gördüğüdür (Barnett ve Womack, 2015).

Rogers, insanların benliklerinin sürekli bir gelişim sürecinde olduğunu düşünür. İnsanların deneyimleri, beklentileri ve çevreleri, kendilik kavramlarının şekillenmesine ve değişmesine yol açabilir. Rogers, terapi sürecinde, terapistin, kişinin gerçek benliğini keşfetmesine ve idealleştirilmiş benliği ile gerçek benliği arasındaki farkları anlamasına yardımcı olması gerektiğini savunur. Bu sayede, kişi kendi gerçek benliğini kabul etmeye ve geliştirmeye yönelik adımlar atabilir. Carl Rogers'ın benlik teorisi, insanın kendine yönelik algısı ve kabulüne odaklanmasıyla diğer kişilik teorilerinden farklılık gösterir. Bu teori, terapi sürecinde kişinin kendisini keşfetmesine ve geliştirmesine yardımcı olabilir (Stevens vd., 2014).

2.2.2. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson, kişiliğin doğumdan ölüme kadar süren bir süreç olduğunu savunmuştur. Erikson'a göre, insanlar yaşamın farklı dönemlerinde farklı psikososyal krizlerle karşılaşır. Bu krizler, bireylerin kendilerini ve çevrelerini nasıl algıladıklarını, benlik saygılarını ve kimliklerini nasıl geliştirdiklerini etkiler (Erikson, 2007). Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramında benlik kavramı, bireyin kendisiyle ve toplumla olan ilişkisini ifade eder. Erikson'a göre, insanın yaşamı, belli bir psikososyal gelişim serisi boyunca ilerler ve her aşamada benlik kavramı farklı bir şekilde şekillenir. Erik Erikson, psikososyal gelişim kuramıyla, insanların yaşamı boyunca çeşitli krizlerle karşılaştığını ve bu krizlerin çözümüne bağlı olarak kişilik gelişiminin farklı bir aşamaya ilerleyeceğini öne sürmüştür. Erikson, yaşamın sekiz dönemini tanımlamıştır (Erikson, 2007; Gürses ve Kılavuz, 2011; Akbaş ve Sezgin, 2020):

Temel Güven Karşısında Güvensizlik (0-1,5 Yaş): Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, bebeklik dönemi temel güven karşısında güvensizlik dönemi olarak adlandırılır ve doğumdan yaklaşık 18 aya kadar sürer. Bu dönemde, bebekler temel ihtiyaçları olan beslenme, bakım ve sevgi gibi şeylere ihtiyaç duyarlar ve bu ihtiyaçların tatmin edilmesi, temel güven duygusunun gelişmesinde büyük bir rol oynar. Eğer bebek, temel ihtiyaçlarını karşılayacak bir bakıcıya sahipse, güvende ve sevildiğini hisseder ve temel güven duygusu gelişir. Ancak eğer bebek, yeterince bakım ve sevgi görmüyorsa veya bakıcısı güvensiz bir kişi ise, bebek güvensizlik duygusu yaşar. Erikson'a göre, bu dönemde güvenli bağlanma, ileriki yaşlarda sağlıklı ilişki kurmaya yardımcı olurken, güvensiz bağlanma ileriki yaşlarda sorunlu ilişkiler ve düşük benlik saygısı ile ilişkilidir.

Bağımsızlık Karşısında Utanç ve Şüphe (1-3 Yaş): Bu dönemde, çocuklar gelişmekte olan motor becerileri ile birlikte özgüven ve bağımsızlık ihtiyacı hissederler. Çocuklar bu dönemde yeni beceriler öğrenmek ve kendilerini keşfetmek isterler. Ancak, başarısızlık ve olumsuz geri bildirimler karşısında utanç ve şüphe duyabilirler. Örneğin, çocukların tuvalet eğitimi sırasında yaşadıkları sorunlar, yeme-içme becerileri, giyinme becerileri, oyunlarını yapamama gibi durumlarda çocuklar kendilerine olan güvenlerini kaybedebilir ve utangaçlık ve şüphe duyguları gelişebilir. Bu dönemde, çocukların bağımsızlık ihtiyacını karşılamalarına izin vermek ve onları cesaretlendirmek, sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmelerine

yardımcı olur. Çocukların yeni becerileri keşfetmeleri ve öğrenmeleri için uygun bir ortam sağlanması ve yapabileceklerine inanmaları sağlanmalıdır. Ancak, aynı zamanda, çocukların kendilerine zarar verme veya güvenliklerini tehlikeye atma gibi durumlardan korunmaları da gereklidir.

Girişimcilik Karşısında Suçluluk (3-5 Yaş): Bu dönemde çocuklar, daha önce öğrendikleri becerileri kullanarak kendilerini ifade etmeye çalışırlar ve çevrelerindeki insanlarla etkileşim kurmaya başlarlar. Bu dönemde çocukların bağımsızlığı daha da artar ve kendi başlarına karar vermeye çalışırlar. Kendilerine olan güvenleri artar ve yeni şeyler öğrenmek için merakları artar. Ancak, bu süreçte çocuklar hata yapabilirler ve bu hatalar sonucu suçluluk duygusu gelişebilir. Örneğin, çocuklar yanlış bir hareket yaparak birisiyle kavga edebilir veya bir eşyası kırılabilir. Bu durumda çocuklar suçluluk duygusu geliştirir ve yaptıkları hataların sonuçlarına katlanmak zorunda kalırlar. Bu dönemde, çocukların yapabilecekleri hatalar konusunda bilgilendirilmesi ve yapıcı geri bildirimler alması önemlidir. Ayrıca, çocukların özgüvenlerini artırmak ve başarılı olduklarında onları takdir etmek de gereklidir. Bu şekilde, çocuklar olumlu bir benlik saygısı geliştirirler ve kendi kararlarını vermeye daha da cesaret ederler.

Üretkenlik Karşısında Küçük Görülme-Aşağılık Duygusu (5-11 Yaş): Bu dönemde çocuklar, çevrelerindeki insanlarla etkileşimlerini artırarak, öğrenmeye ve üretmeye başlarlar. Özellikle okul çağına gelmeleriyle birlikte akademik başarılarına önem vermeye başlarlar. Bu dönemde, çocuklar kendilerini üretken bir şekilde ifade etmeyi öğrenirler ve yeteneklerini keşfederler. Örneğin, resim yapma, müzik dinleme veya spor yapma gibi faaliyetlerle ilgilenirler. Bu dönemde çocukların yaptıkları işlerde başarılı olmaları, onların özgüvenlerini artırır ve başarısız olduklarında ise kendilerini küçük görme veya aşağılık hissetme duygusu geliştirebilirler. Bu dönemde, çocukların takdir edilmesi ve başarılarına odaklanması önemlidir. Çocuklara, başarısız olduklarında bile denemelerinin önemini ve başarısızlıkla başa çıkmayı öğrenmeleri gerektiği öğütlenmelidir. Ayrıca, çocukların özgürlüklerinin sınırlandırılmaması ve özgüvenlerinin kırılmaması da önemlidir. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer yetişkinlerin, çocukların özgüvenlerini artırmaları ve başarılarına odaklanmaları gerekmektedir. Bu şekilde çocuklar, olumlu bir benlik saygısı geliştirirler ve üretkenliklerini artırır.

Kimlik Kazanımı Karşısında Kimlik Karmaşası (12-19 Yaş): Bu dönemde bireyler, kimliklerini bulmak ve kendilerini ifade etmek için çeşitli deneyimler

yaşarlar. Bu evrede bireyler, toplumda kendilerini nereye yerleştirecekleri ve ne yapacakları konusunda kafa yorarlar. Kimlik kazanımı karşısında kimlik karmaşası yaşayan ergenler, kimliklerini belirlemek için farklı roller deneyebilirler ve bu süreçte içsel çatışmalar yaşayabilirler. Bu dönemde, ergenlerin yaşadıkları deneyimler, kişiliklerinin şekillenmesine ve hayatta ileride alacakları kararlara etki edebilir. Kimlik karmaşası, genellikle içsel bir süreç olarak yaşanır ve bireylerin kendilerini bulmaları ve kimliklerini oluşturmaları için zaman ve deneyim gerektirir. Bu evrede, destekleyici bir aile ortamı ve sağlıklı arkadaş ilişkileri, ergenlerin kimliklerini oluşturmalarına yardımcı olabilir.

Yakınlık Karşısında Yalnızlık (20-30 Yaş): Bu evrede, bireyler kişisel ilişkilerde bağımsızlık ve özerklik arasındaki dengeyi bulmaya çalışırlar. İlişkilerde bağımsızlık kazanmak, kendi kimliklerini oluşturmak ve kişisel hedeflerine ulaşmak için önemlidir. Ancak, bu aşamada yalnızlık hissi, ilişkilerde güven duygusunun eksikliği veya yalnızlık hissiyle başa çıkma becerilerinin yetersizliği nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu evrede, kişilerin kendi kendilerine yetebilme becerilerini geliştirmeleri ve bağımsız olmaları için uygun bir ortamın sağlanması önemlidir. Aynı zamanda, kişilerin olumlu kişisel ilişkiler kurmaları ve kendilerini başkalarıyla paylaşmaları da önemlidir. Bu dönemde, bireylerin kendi hayat hikayelerini yazmaları ve kendilerini bulmaları da önemlidir.

Üretkenlik Karşısında Durağanlaşma (30-60 Yaş): Bu evrede insanlar, yaşamlarında yaptıkları seçimlerin sonuçlarına baktıklarında tatmin olma veya hayal kırıklığına uğrama hissini yaşarlar. Bu dönemde insanlar, aileleri, işleri ve sosyal hayatları gibi çeşitli alanlarda kariyerlerine devam etme veya değiştirme seçenekleri arasında bir denge kurmaya çalışırlar. Ayrıca, birikimlerini artırmak, yeni ilgi alanları keşfetmek, hobiler edinmek ve sağlıklı yaşam tarzları benimsemek gibi kişisel hedefler belirlerler. Eğer bu evrede insanlar, geçmişteki hatalarından ders alarak ve yaşam hedeflerine odaklanarak kendilerini üretken hissedersen, yaşamlarının geri kalanında tatmin edici bir hayat sürdürme olasılıkları artar. Ancak, durağanlaşma evresinde insanlar, hayal kırıklığına uğradıklarında depresyon veya çaresizlik gibi olumsuz hisler yaşayabilirler.

Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk (60+ Yaş): Bu evrede insanlar, yaşlanma ve ölüme ilgili konulara odaklanırlar. Geçmişte yaptıkları tercihler ve hayatlarına dair değerlendirmeler yaparlar. Eğer kişinin hayatı boyunca önemli hedefleri ve başarıları varsa, bu dönemde genellikle kendilerini tatmin etmektedirler.

Ancak kişi, hayatı boyunca yeterli bir amaç veya tatmin edici bir iş bulamamışsa, bu dönemde umutsuzluk hissiyle karşı karşıya kalabilir. Bu evre, ömür boyu süren bir özgürleşme sürecinin son aşamasıdır. Kişinin hayatında yaşadığı deneyimlerden öğrenme ve büyüme süreci, sonunda bir btnlğe ulaşır. İnsanlar bu dönemde, hayatlarının sonucuna dair kabul etme ve barışma süreci yaşarlar. Yaşlanmayı bir kabul etme ve yeni bir dönemde yaşama yolculuğuna çıkma süreci olarak görürler. Eğr kişi, hayatının sonuna doğru umutlu, tatmin olmuş ve barış içindeyse, benlik bütünlüğüne ulaşmış sayılır. Ancak kişi, bu süreci tamamlayamamışsa, umutsuzluk ve depresyon hissedebilir.

Erikson'un kuramında, benlik kavramı aynı zamanda kimlik olarak da ifade edilir. İnsanın benliği, doğumdan ölüme kadar sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Erikson, yaşamın her döneminde bireyin, kendisi ve vresi hakkındaki algısının Şekillendiğini, benlik saygısı ve zgven gibi faktörlerin bu algıyı etkilediğini savunur. Erikson, benlik kavramının gelişiminde vrenin önemli bir rol oynadığını düşünür (zen ve Gülaçtı, 2010). Özellikle aile, arkadaşlar ve toplumun diğer yeleri gibi dış etkenler, bireyin benliğini ve kimliğini Şekillendirir. Erikson'un kuramında, benliğin gelişimi sekiz farklı aşamada gerçekleşir. Her aşama, bireyin kendini keşfetmesi, kimliğini bulması ve toplumda bir rol edinmesi için farklı bir fırsat sunar. Bu aşamalardaki görevlerin tamamlanması, bireyin daha sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmasına yardımcı olur (Arslan ve Arı, 2008).

Özetle, Erikson'un psikososyal gelişim kuramında benlik kavramı, insanın kendisiyle ve toplumla olan ilişkisini, yaşamın her aşamasında farklı bir Şekilde Őekillendiren bir kavramdır. Benlik kavramının gelişimi, vresel faktörler ve yaşam deneyimleri ile Şekillenir ve bireyin kimliği ve toplumda edindiği rol ile yakından ilişkilidir.

2.2.3. Sigmund Freud'un Psikanalitik Kuramı

Sigmund Freud, psikolojinin en önemli isimlerinden biridir ve psikanalitik kuramın kurucusudur. Psikanalitik kuram, insan davranışının kökenlerinin bilinçdışında yattığını ve bu nedenle anlaşılması için bilinçdışına inilmesi gerektiğini savunur (nl, 2001). Freud'a göre, insanın davranışları, istekleri ve düşünceleri bilinçaltında saklanır ve bu isteklerin bazıları toplumun kabul ettiği normlara aykırıdır. Bu nedenle, insan davranışının çoğu bilinçdışı bir Şekilde gerçekleşir.

Psikanalitik kuram, bireyin bilinçdışındaki düşünceleri ve istekleri anlamak için psikanaliz yöntemini kullanır.

Freud, insanın kişiliğinin üç kısımdan oluştuğunu düşünür: id, ego ve süperego. İd, bireyin doğal arzularını ve dürtülerini temsil eder. Süperego, toplumun ve ahlaki değerlerin birey üzerindeki etkisini yansıtır. Ego ise, id ve süperego arasında bir denge oluşturarak uygun davranışları seçer (Ayaz vd., 2019). Freud, ayrıca kişilik gelişimini de ele alır. Ona göre, kişilik gelişimi beş farklı aşamada gerçekleşir. Her aşama, bireyin farklı bir arzu ve dürtüsüyle ilgilidir ve bu arzu ve dürtülerin bastırılması veya kabul edilmesi, kişiliğin şekillenmesinde etkilidir.

Psikanalitik kuram, bilinçdışı süreçlerin insan davranışlarında etkili olduğunu savunur ve kişilik gelişimini anlamak için bilinçdışı süreçlerin keşfedilmesi gerektiğini öne sürer. Freud'un kuramı, günümüzde hala birçok alanda etkisini sürdürmektedir ve modern psikolojinin birçok dalında temel bir yapı taşı olarak kabul edilmektedir. Freud'un psikanalitik kuramında, benlik kavramı, kişiliğin merkezinde yer alan ve insan davranışını yöneten bir yapıdır. Benlik, ego olarak da adlandırılır ve id ve süperego arasında bir denge sağlamakla görevlidir. Freud'a göre, insanın kişiliği üç ayrı yapıdan oluşur: id, ego ve süperego. İd, bireyin doğal arzularını ve dürtülerini temsil eder. Süperego, toplumun ve ahlaki değerlerin birey üzerindeki etkisini yansıtır. Ego ise, id ve süperego arasında bir denge oluşturarak uygun davranışları seçer. Benlik, ego olarak adlandırılan yapı, kişiliğin bilinçli kısmını oluşturur ve id ve süperego arasındaki çatışmaları yönetir. Benlik, gerçek dünya ve iç dünya arasında bir bağlantı noktası olarak işlev görür. İnsanlar, benliklerinin işleyişini farkında olmadan, amaçlarına ulaşmak için kullanırlar. (Özgülük ve Öztömür, 2017).

Freud, benliğin gelişiminin çocukluk dönemlerindeki yaşantılarla ilgili olduğunu düşünür. Benlik, kişiliğin gelişiminde önemli bir rol oynar ve çocukluk döneminde yaşanan deneyimler benliğin şekillenmesinde etkilidir. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, benliğin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Freud'un psikanalitik kuramı, benlik kavramını, kişiliğin merkezi bir yapı olarak ele almaktadır. Benlik, id ve süperego arasında bir denge sağlamakla görevlidir ve kişilik gelişiminde önemli bir role sahiptir (Koska ve Öztörnacı, 2020).

2.2.4. Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı

Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı, insan davranışının öğrenilebilir olduğunu ve öğrenme sürecinde sosyal etkileşimlerin önemli bir rol oynadığını savunan bir psikoloji kuramıdır. Bandura'ya göre, insan davranışı, çevresel etkilerin yanı sıra, insanların gözlem, taklit ve sosyal etkileşimler yoluyla öğrenildiği için sosyal öğrenme olarak adlandırılır (Bayrakçı,2007). Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı, beş temel prensibe dayanmaktadır(Tatlıoğlu, 2021; Yıldız, 2015);

- Gözlem: İnsanlar, çevrelerindeki diğer insanların davranışlarını izleyerek ve gözlemleyerek öğrenirler.
- Taklit: İnsanlar, gözlemlenen davranışları taklit ederek öğrenirler.
- Motivasyon: İnsanlar, taklit ettikleri davranışların sonucunda elde edecekleri ödüller ya da cezalar tarafından motive edilirler.
- Yetenek: İnsanlar, taklit ettikleri davranışları gerçekleştirebilecek yeteneklere sahip oldukları sürece öğrenirler.
- Çevresel faktörler: İnsanların öğrenme süreci, çevresel faktörlerin etkisi altında gerçekleşir.

Bu prensipler doğrultusunda, Bandura, insanların sosyal çevrelerindeki modelleri taklit ederek, bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek öğrendiğini savunur. Bu öğrenme sürecinde, taklit edilen davranışların sonucunda elde edilen ödüller ya da cezalar, bireyleri belirli davranışlara yönlendirir (Yorulmaz ve Tanrıverdi, 2015). Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı, insan davranışının çevresel etkilerin yanı sıra, gözlem, taklit ve sosyal etkileşimler yoluyla da öğrenilebileceğini savunur. Bu nedenle, bu kuram, özellikle psikolojide, eğitimde ve sosyal davranışların değiştirilmesi gibi alanlarda kullanılmaktadır.

Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramında benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl gördüğü, algıladığı ve değerlendirdiği ile ilgilidir. Bandura'ya göre, benlik kavramı, sosyal öğrenme sürecinde önemli bir rol oynar. İnsanlar, kendilerine yönelik yargılarına dayanarak, davranışlarını şekillendirirler ve belirli davranışlara yönlendirilirler. Bandura, benlik kavramının üç temel bileşeni olduğunu savunur (Tatlıoğlu, 2021):

- Benlik Algısı: Kişinin kendisi hakkındaki düşünceleri, duyguları ve inançlarıdır. Bu, kişinin kendisini nasıl gördüğü ve diğer insanların kendisine nasıl baktığını algıladığı ile ilgilidir.
- Kendini Etkileme: Kişinin kendisine yönelik olarak kendini nasıl motive ettiği, hedefleri belirlediği ve kendini kontrol ettiği ile ilgilidir.
- Sosyal Karşılaştırma: Kişinin kendisini diğer insanlarla karşılaştırarak, kendisine yönelik yargılarını ve benlik algısını şekillendirdiği ile ilgilidir.

Bandura'ya göre, bireyin benlik algısı, öğrenme sürecinde önemli bir rol oynar. Kişinin kendisini nasıl gördüğü ne kadar yetenekli olduğunu düşündüğü, ne kadar motive olduğu ve ne kadar güçlü olduğu, bireyin davranışlarını belirleyebilir. Örneğin, bir kişi kendisine yönelik olumsuz bir benlik algısı geliştirdiğinde, kendisini başarısız olarak algılayabilir ve bu da kendisini gerçekleştirici bir kehanet olarak tekrarlaması sonucu başarısız olma eğilimi gösterebilir (Oğuz, 2017).

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramında benlik kavramı, bireyin kendisine yönelik algıları, inançları ve davranışlarını etkilediği için önemlidir. Bireylerin özgüvenlerini artırarak, kendilerini motive ederek ve kendilerini daha etkili bir şekilde kontrol ederek, bireylerin davranışlarını değiştirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olabilir.

2.2.5. George Herbert Mead'in Sembolik Etkileşim Kuramı

George Herbert Mead'in Sembolik Etkileşim Kuramı, insan davranışlarını anlamak için sosyal etkileşim ve sembolik anlamlandırma süreçlerine odaklanır. Mead'a göre, insanlar, semboller aracılığıyla dünyayı algılar ve bu semboller aracılığıyla birbirleriyle etkileşime girerler. Sosyal etkileşim, insan davranışlarını anlamlandırmak için önemli bir araçtır. Herbert Mead, sembolik etkileşim kuramıyla, insanların diğer insanlarla etkileşim kurarak toplumda yer aldıklarını ve kişiliklerinin şekillendiğini belirtir. Ona göre, insanlar etkileşimlerinde dış dünyayı kavramlaştırmak için semboller ve dil kullanırlar. İnsanlar, sembollerini yorumlayarak anlam yaratır ve etkileşimlerinde bu anlamları kullanarak toplumda rol alırlar (Öztürk, 2018).

Mead, sembolik etkileşim kuramıyla insanların iki farklı rolü olduğunu belirtir. Bunlar 'ben' ve 'öteki'dir. İnsanlar, kendilerini hem 'ben' hem de 'öteki' olarak düşünürler ve etkileşimlerinde her iki rolü de kullanırlar. 'Ben' kendi benliği,

özgürlüğü ve bireyselliği temsil ederken, 'öteki' diğer insanları ve toplumda yer aldığı diğer rolleri temsil eder. Mead, sembolik etkileşim kuramıyla, insanların sosyal olarak inşa edildiğini ve toplumsal normların, değerlerin ve kültürün, insanların etkileşimleri yoluyla öğrenildiğini belirtir. İnsanlar etkileşimleri sırasında toplumsal beklentilere uymak için davranışlarını şekillendirirler ve bu süreçte toplumda kabul edilen normlara uygun davranışlar sergilerler (Erdem, 2020).

Mead'in kuramında, benlik kavramı, sosyal etkileşim sürecinde gelişir ve bireyin kendisini nasıl algıladığı, diğer insanlarla nasıl etkileşimde bulunduğu ve toplumdaki rolü ile ilgilidir. Benlik, bireyin kendisini diğer insanlardan ayırt etmesine ve kendi davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olan bir yapıdır. Bireylerde kendisine yönelik düşünceler, duygu ve inançları benlik kavramı tarafından incelenmektedir. Benlik, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri, duyguları ve inançları ile ilgilidir. Mead, benliğin iki temel bileşeni olduğunu savunur(Özalp ve Yörük, 2017):

1. Ben" (I): Bireyin öznel, içsel ve özgür iradesi ile ilgilidir. Bu bileşen, bireyin kendisi hakkındaki öznel deneyimlerine dayanır ve bireyin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl hissettiği ile ilgilidir.
2. "Sen" (Me): Bireyin toplumdaki rolü ve diğer insanların kendisine yönelik beklentileri ile ilgilidir. Bu bileşen, bireyin toplumsal normlara uymasını sağlar ve bireyin kendisini diğer insanların gözünden nasıl gördüğü ile ilgilidir.

Mead'in kuramında, benlik gelişimi sosyal etkileşim sürecinde gerçekleşir. Bireyler, diğer insanlarla etkileşime girerek, semboller aracılığıyla anlamlar yüklerler ve bu sembollerin nasıl kullanılacağını öğrenirler. Bireyler, bu sembollerin kullanımıyla birlikte, kendilerini diğer insanların bakış açısından nasıl gördüklerini anlamaya başlarlar ve bu da benlik gelişimini etkiler (İzci ve Mazman, 2021). Mead'in Sembolik Etkileşim Kuramı, bireylerin sosyal etkileşim sürecinde sembolik anlamlar yükledikleri ve bu semboller aracılığıyla birbirleriyle etkileşime girdikleri fikrine dayanır. Benlik kavramı, bireylerin kendilerini diğer insanların gözünden nasıl gördüğü ve toplumsal normlara nasıl uymaya çalıştığı ile ilgilidir.

George Herbert Mead'in Sembolik Etkileşim Kuramı'na göre, benlik kavramı, insanların sosyal etkileşim sürecinde gelişen bir yapıdır. Bireyler, çevrelerindeki

diğer insanlarla etkileşim kurarak kendilerini tanırlar ve bu süreçte kendi benliklerini oluştururlar. Mead, benliğin iki temel bileşeni olduğunu savunur: "Ben" (I) ve "Sen" (Me). "Ben" bileşeni, bireyin öznel, içsel ve özgür iradesiyle ilgilidir. "Sen" bileşeni ise bireyin toplumdaki rolü ve diğer insanların kendisine yönelik beklentileriyle ilgilidir (Erdem, 2020).

Mead'in kuramında, bireyler, diğer insanlarla etkileşime girerek sembolik anlamlar yüklerler ve bu semboller aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurarlar. Sosyal etkileşim sürecinde bireyler, diğer insanların bakış açısından kendilerini nasıl gördüklerini anlamaya başlarlar ve bu, benliklerinin gelişimini etkiler(Bozkurt ve Koyuncu, 2023).

2.3. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında sahip olduğu olumlu veya olumsuz inanç ve değerlendirmelerine bağlı olarak kendine yönelik duygu, davranış ve düşünceleri ifade eder. Kendini değerli, kabul edilebilir ve yetenekli hissetmek, kişinin sağlıklı bir benlik saygısına sahip olduğunu gösterir (Baybek ve Yavuz, 2005). Benlik saygısı, kendine değer verme, kendini kabul etme ve kendine saygı duyma ile ilgili bir kavramdır. Bu, kendine güven duyma ve kendini sevme ile ilgilidir. Benlik saygısı, insanların kendilerine, yeteneklerine, fikirlerine ve kararlarına saygı duymalarına yardımcı olur. İnsanlar, benlik saygısına sahip olduklarında, kendilerini başkalarının önüne koymazlar ve diğer insanlara karşı saygı göstermeleri daha olasıdır. Ayrıca, benlik saygısı düzgün bir şekilde geliştirildiğinde, insanlar hayatta karşılaştıkları zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler. (Güloğlu ve Kararırmak, 2010).

Bir başka ifadeyle benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik hissettiği değer ve saygıdır. Kendini sevme, kabul etme, güven duyma, başarılı olma, becerilerini geliştirme ve kişisel özelliklerini olumlu bir şekilde değerlendirme gibi unsurlar benlik saygısını oluşturan faktörler arasında yer alır. Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik tutum ve davranışlarının temelini oluşturur ve psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli bir faktördür (Yüksel ve Öztoprak, 2019).

Benlik saygısı, genellikle çocukluk döneminde aile, arkadaşlar ve çevre tarafından etkilenir ve geliştirilir. Ancak, her yaşta insanlar benlik saygılarını

geliştirebilirler. Kendine saygı duymak için, insanların kendilerini kabul etmeleri, kendilerine dürüst davranmaları ve kendi değerlerini belirlemeleri önemlidir (Erbil vd., 2006). Benlik saygısı, kişinin hayatındaki pek çok alanı etkiler. Kendine güven, kişinin kendi kapasitesine ve yeteneklerine olan inancını ifade eder ve benlik saygısı ile sıkı bir ilişki içindedir (Özkan, 1994). Olumlu bir benlik saygısı, kişinin daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürdürmesine yardımcı olurken, olumsuz bir benlik saygısı ise çeşitli zorluklara ve problemlere neden olabilir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Çocukluk dönemi, benlik saygısının oluşumunda önemli bir zaman dilimidir. Bu dönemde, ebeveynlerin ve diğer önemli figürlerin çocuğun kendine olan inancını nasıl şekillendirdiği ve çocuğa nasıl davrandıkları, çocuğun benlik saygısı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Olumlu bir benlik saygısının geliştirilmesi için, çocukların kendilerini başarılı hissetmeleri ve kendilerine uygun olmayan yargılardan kaçınmaları gereklidir. Ayrıca, yetişkinlerin çocuklara sevgi ve takdir göstermeleri, başarılarına ve kişisel gelişimlerine değer vermeleri, özgüvenlerini artıracaktır (Erbil vd., 2006). Benlik saygısı, hayatın her döneminde geliştirilebilir ve pekiştirilebilir. Olumlu bir benlik saygısına sahip olmak, kişinin kendine, başkalarına ve hayata karşı daha pozitif bir yaklaşım sergilemesine ve daha tatmin edici bir yaşam sürdürmesine yardımcı olur.

Tafarodi ve Swann (2001) tarafından benlik saygısı iki boyutlu incelenmiştir: kendini sevme ve öz-yeterlilik. İki Boyutlu Benlik Saygısı kuramı olarak ifade edilen bu kuramda kendini sevme, Kendine Saygı boyutuyla ilişkilendirilir. Kendini Sevme, kişinin kendisi hakkında olumlu hissetmesi, kendisini sevmesi ve kabul etmesiyle ilgilidir. Kendini Sevme, kendine değer verme ve kendine saygı göstermeyle bağlantılıdır. Kendini sevme, bireylerin kendilerine yönelik olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olur ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar. Kendini Sevme, benlik saygısı kuramında önemli bir yer tutar çünkü kişinin kendisiyle barışık olması, kendine güvenmesi, kendi duygularını ve düşüncelerini ifade edebilmesi, ilişkilerinde daha sağlıklı ve olumlu bir tutum sergilemesi için önemlidir. Kendini sevmek, bireylerin başkalarına karşı daha saygılı, daha hoşgörülü ve daha anlayışlı olmalarını da sağlar (Tafarodi ve Swann, 2001).

Öz-yeterlilik, bir bireyin belirli bir konuda kendine olan güveni ve yeteneklerine olan inancıdır. Bu inanç, kişinin kendisini zorlu durumlarda yönlendirmesi ve kendisini geliştirmesi için önemlidir. Öz-yeterlilik, bireylerin yaşamındaki başarılarının, kendi performanslarına ve çabalarına bağlı olduğuna inanmalarına yardımcı olur. Öz-yeterlilik duygusu, kişilerin kendi hedeflerini belirlemelerine, zorluklarla başa çıkmalarına ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, öz-yeterlilik, bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve depresyon ve kaygı gibi ruhsal bozuklukların gelişmesini önler (Tafarodi ve Swann, 2001).

2.3.1. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik gelişimi, bireyin çevresindeki deneyimleri anlama ve algılamasına göre gerçekleşen dinamik bir süreçtir. Diğer insanlar, bir bireyin benlik kavramını olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirebilir ve kabul edebilir. Her şeyden önce kendisine yakın olan kişilerin tavrı bir insan için çok önemlidir. Bu ilişkide onları memnun eden ya da hayal kırıklığına uğratan kişidir. Bu duygu, insanların yargıları sonucunda öğrenme sonucu ortaya çıkar ve geliştikçe diğer insanların yargılarından bağımsız olarak var olur. Yaşam döngüsü boyunca tüm organizmanın davranışını sürdürür ve etkiler (Aydemir, 2014).

Benlik saygısının temelleri çocukluk döneminde atılsa da oluşumunun en önemli aşaması, bireyin kendini sorgulamaya, dışarıdan nasıl görüldüğünü düşünmeye ve insanlar arasındaki yerini değerlendirmeye başladığı ergenlik dönemidir. ergenliğe geldikleri andan itibaren çocukluk dönemine göre. Ergenlik döneminde oluşan olumlu ya da olumsuz benlik saygısı, ileriki yaşamını büyük ölçüde belirlemektedir (Evren, 2016). Benlik saygısı geliştirmede; üç temel kaynak vardır: başkaları tarafından gösterilen saygı, yeterlilik durumu ve bu iki niteliğe dayalı değerlendirme olarak sıralanmaktadır. Başkalarına saygı duymak, insanlarla olumlu duygusal etkileşimleri geliştirir ve kişinin kendisiyle ilgili olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Özkan, 1994).

Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişmesini açıklamada dört ana alandan bahsetmektedir. Bunlar; insanları etkileme ve kontrol etme, insanlar tarafından kabul ve sevilme, ahlaki değerlere bağlı olma, kendisinin veya başkalarının isteklerini yerine getirebilme yeteneği olarak açıklamıştır. Benlik saygısının gelişimi sırasında

anne-baba, öğretmen veya arkadaşlar gibi hayatındaki önemli kişilerin düşünceleri bu kişi için kriter haline gelir. Ayrıca spor, eğitim ve sosyal yaşam gibi belirli alanlarda yaşanan yeterlilik duygusunun benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi vardır (Akt. Bowker, 2006).

Rosenberg, ergenlik döneminde benlik saygısının gelişimini incelemiştir. Çünkü gençlere eşlik eden gelecek deneyimlerinin belirsizliğinin benlik saygısını artırdığını savundu. Benlik saygısını bireyin gelişimindeki önemli faktör olarak görmüş ve benlik saygısını kendine karşı olumlu ya da olumsuz bir tutum olarak tanımlamış ve olumlu benlik saygısının bireyin zayıf ve güçlü yönlerini bulmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir (Araç, 2022).

Benlik saygısı, bir kişinin kendisini değerli, kabul edilebilir ve sevilebilir hissetme derecesidir. Benlik saygısı, bir kişinin yaşam kalitesini etkiler ve kişinin başarılarına, ilişkilerine ve genel mutluluğuna katkıda bulunur. Benlik saygısı, özgüvenin ve özgürlük hissinin temelidir ve aynı zamanda kişinin stresle başa çıkma becerilerini, duygusal dayanıklılığını, sosyal uyumunu ve zihinsel sağlığını da etkiler. İyi bir benlik saygısı, kişinin kendisine olan güvenini artırır ve bu da kişinin başarılarını artırır. Kendine güvenen bir kişi, daha yüksek hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba gösterir, daha az çekinir ve daha az endişelenir. Ayrıca, iyi bir benlik saygısı, kişinin kendisine ve diğer insanlara karşı daha pozitif bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur. Bu, kişinin kendisi ve başkaları hakkında daha iyi kararlar vermesine yardımcı olur ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasına olanak tanır (Duclos, 2016).

Diğer yandan, düşük bir benlik saygısı, kişinin kendisine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirmesine neden olur. Kendilerine güvenmeyen kişiler, kendilerini yetersiz hissederler ve başarısızlık korkusuyla hayatlarında cesaret gerektiren adımlar atmaktan kaçınırlar. Düşük benlik saygısı, kişilerin stresle başa çıkma becerilerini ve duygusal dayanıklılıklarını da zayıflatır. Bu nedenle, düşük bir benlik saygısına sahip olan kişilerde, depresyon, anksiyete, intihar eğilimi, madde bağımlılığı ve diğer psikolojik sorunlar daha sık görülür. Sonuç olarak, iyi bir benlik saygısı, kişinin hayatındaki birçok alanda başarılı olmasına yardımcı olurken, düşük bir benlik saygısı kişinin hayatındaki birçok sorunu da tetikleyebilir. Bu nedenle, benlik

saygısının geliştirilmesi, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemli bir adımdır (Şahin, 2005).

2.3.2. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

2.3.2.1. Aile

Birey dünyaya geldiği ilk dönemden itibaren farklı ortamlarda olsa da en fazla aile içerisinde zaman geçirmektedir. Günlük yaşamının özellikle bebeklik ve çocukluk dönemlerinde en fazla bulunduğu yer aile olarak tanımlanabilir. Aile, bireylerin benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan ilk sosyal çevredir. Aile, bireylerin kendilerini tanımlarına ve kabul etmelerine yardımcı olacak sağlıklı bir ortam sağlayarak benlik saygısının gelişimine olumlu yönde etki edebilir. Aynı şekilde, aşağıdaki faktörler benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir (Erözkan, 2009; Şahin vd., 2010; Acar, 2021):

Olumlu İletişim: Aile üyeleri arasındaki olumlu ve destekleyici iletişim, bireylerin kendilerine olan saygısını artırabilir. Aile üyelerinin birbirlerine destek olması, sevgi ve kabul dolu bir ortam sağlaması, bireylerin kendilerine olan saygısını artırabilir. Olumlu iletişim, bireylerin benlik saygısını artırmaya yardımcı olabilir. İyi bir iletişim, insanların birbirleriyle anlamlı ve açık bir şekilde iletişim kurmalarını sağlar. Bu da insanların birbirleriyle güven duygusu geliştirmelerine ve daha yakın bir bağ kurmalarına yardımcı olur. Olumlu iletişim, öz saygıyı artırmada etkili bir araçtır çünkü insanların kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahip olmalarını sağlar. Bireyler, iyi bir iletişim yoluyla kendilerini ifade edebilirler, düşüncelerini ve duygularını paylaşabilirler ve diğer insanların onların düşüncelerine ve ihtiyaçlarına değer verdiğini hissedebilirler (Razı vd., 2009).

İyi bir iletişim, insanların kendi kendilerine güven duymalarını sağlar ve kendilerine karşı saygı duymalarına yardımcı olur. İyi bir iletişim kurmak, aynı zamanda insanların özgüvenlerini artırır, kendilerine olan saygılarını artırır ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Özşaker, 2013). Ayrıca, olumlu iletişim becerileri, kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesinde de önemlidir. Bireyler, olumlu bir iletişim yoluyla diğer insanlarla daha iyi bir bağ kurabilirler ve daha iyi bir sosyal destek ağına sahip olabilirler. Bu da kişilerin kendilerine olan saygılarını artırır ve olumlu bir benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olur (Çiftçi, 2020).

Aile içi iletişim, bireylerin benlik saygısını etkileyen önemli bir faktördür. İyi bir aile iletişimi, bireylerin birbirleriyle açık ve anlamlı bir şekilde iletişim kurmalarını sağlar. Bu da insanların birbirleriyle güven duygusu geliştirmelerine ve daha yakın bir bağ kurmalarına yardımcı olur. Aile içi iletişim, çocukların özsaygılarının geliştirilmesinde ve korunmasında önemli bir rol oynar. Ebeveynler, çocuklarına doğru ve açık bir şekilde konuşarak, onların ihtiyaçlarını anlamalarına ve hissetmelerine yardımcı olabilirler. Ebeveynlerin çocuklarına karşı olumlu bir dil kullanmaları, onların kendilerine olan saygılarını artırır ve olumlu bir benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olur (Saygıdeğer, 2013).

Aile içi iletişim, çocukların duygusal gelişimlerine de katkı sağlar. Çocukların duygularını ifade etmelerine ve paylaşmalarına yardımcı olmak, onların kendilerine olan saygılarını artırır ve duygusal olarak daha dengeli olmalarına yardımcı olur. Aile içi iletişim aynı zamanda, çocukların özgüvenlerini artırmalarına ve kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Ancak, aile içi iletişim aynı zamanda olumsuz bir etkiye de sahip olabilir. Olumsuz bir aile iletişimi, bireylerin kendilerine olan saygılarını olumsuz yönde etkileyebilir (Çiftçi, 2020). Aile içi şiddet, sürekli eleştiriler veya yargılamalar, aşırı baskı veya yalnızlık gibi olumsuz aile iletişimleri, bireylerin benlik saygısını azaltabilir ve kendilerine olan güvenlerini yitirmelerine neden olabilir. Bu nedenle, iyi bir aile iletişimi, bireylerin özsaygısını artıran ve geliştiren bir faktör olarak görülmelidir. Aile üyeleri, birbirleriyle açık ve anlamlı bir şekilde iletişim kurarak, birbirlerine saygı duymalı ve birbirlerinin duygularına önem vermelidir.

Eleştirel Davranışlar: Eleştirel davranışlar, bireylerin kendilerine olan saygısını azaltabilir. Eleştirel davranışlar, özellikle sürekli olarak uygulandığında, bireylerin kendilerini kabul etmelerini ve değerli hissetmelerini zorlaştırabilir. Aile içi eleştirel davranışlar, bireylerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Ebeveynlerin, çocuklarına yönelik eleştirel davranışları, çocukların özgüvenini azaltabilir ve kendilerine olan saygılarını sarsabilir. Özellikle sürekli eleştiri, çocukların özsaygısını olumsuz yönde etkileyen bir davranıştır. Çocuklar, eleştiriye maruz kaldıklarında kendilerine olan güvenlerini yitirebilir ve kendilerini yetersiz hissedebilirler. Aynı zamanda, eleştiriler, çocukların kendilerine olan saygısını da azaltabilir ve olumsuz bir benlik saygısı geliştirmelerine neden olabilir (Uğurluoğlu vd., 2019).

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik eleştiriler yerine, olumlu ve yapıcı bir dil kullanmaları daha faydalı olabilir. Örneğin, bir çocuk bir hata yaptığında, ebeveynlerin yapıcı bir yaklaşımla, hata hakkında konuşarak ve çocuğun ne yapması gerektiğini öğretmeleri, çocuğun özgüvenini artırabilir ve olumlu bir benlik saygısı geliştirmesine yardımcı olabilir (Tutar vd., 2018).

Kabul Edilmeme: Aile üyelerinin, özellikle de ebeveynlerin, bireylerin seçimlerini ve farklılıklarını kabul etmeleri, bireylerin kendilerine olan saygısını artırır. Ancak, aile üyeleri tarafından reddedilme, eleştirilme veya hor görülme, bireylerin kendilerine olan saygısını azaltabilir. Aile içinde kabul edilmeme, bireylerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle, ebeveynlerin çocuklarına sürekli olarak kabul edilmez olduğunu hissettirmeleri, çocukların kendilerine olan saygısını zedeleyebilir ve olumsuz bir benlik saygısı geliştirmelerine neden olabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin onayını alamadıklarında, kendilerini yetersiz hissedebilirler ve kendilerine olan güvenlerini kaybedebilirler. Bu durumda, çocuklar, aile içinde kabul edilmediklerini hissederler ve kendilerini dışlanmış hissederler. Bu durum, çocukların özsaygısını olumsuz etkileyebilir ve olumsuz bir benlik saygısı geliştirmelerine neden olabilir (Çıtak vd., 2020).

Ebeveynlerin, çocuklarına her zaman kabul edildiklerini hissettirmeleri önemlidir. Ebeveynler, çocuklarının farklılıklarını kabul etmeli ve onların kendilerini ifade etmelerine izin vermeli ve onları desteklemelidir. Ebeveynler, çocuklarına doğru bir şekilde iletişim kurarak, onların duygularını anlamalı ve onların hissettiklerini kabul etmelidirler. Aynı zamanda, aile içinde açık bir iletişim ortamı oluşturmak da önemlidir. Çocuklar, duygularını ifade etmek ve sorunlarını paylaşmak için bir ortama ihtiyaç duyarlar. Aile üyeleri, birbirleriyle açık bir şekilde konuşarak, birbirlerinin duygularını anlamalı ve birbirlerine destek olmalıdırlar. Bu şekilde, aile içinde kabul edilme ve destekleme hissi artırılabilir ve bireylerin benlik saygısı da olumlu yönde etkilenebilir (Sarıkaya, 2015).

İlgisizlik: Aile üyelerinin bireylerle ilgilenmemesi, onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamamaları, bireylerin kendilerine olan saygısını azaltabilir. İlgisizlik, bireylerin kendilerini yalnız ve değersiz hissetmelerine yol açabilir. Aile içinde ilgisizlik, çocukların benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Çocuklar, ebeveynlerinin ilgisiz olduğunu hissettiklerinde, kendilerini yalnız hissederler ve özgüvenleri azalabilir. Bu durumda, çocuklar, kendilerine olan saygılarını yitirebilir ve olumsuz bir benlik saygısı geliştirebilirler. Ebeveynlerin, çocuklarına zaman

ayırmaları ve onlara ilgi göstermeleri önemlidir. Çocuklar, ebeveynlerinin ilgisini hissettikleri zaman, kendilerine daha değerli hissederler ve özgüvenleri artar. Ebeveynler, çocuklarıyla birlikte zaman geçirmek için fırsatlar yaratmalı, onların ilgi alanlarını keşfetmeli ve onlarla ortak faaliyetler yaparak, birbirlerine yakınlaşabilirler (Özkan, 1994).

Aynı zamanda, ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumları da önemlidir. Ebeveynler, çocuklarına karşı pozitif bir tutum sergilemeli, onların yaptıkları şeyleri takdir etmeli ve onlara güven vermeli. Bu şekilde, çocuklar kendilerine olan saygılarını artırabilirler ve olumlu bir benlik saygısı geliştirebilirler. Ebeveynlerin çocuklarının duygularını anlamaları ve onlara karşı empati göstermeleri de önemlidir. Ebeveynler, çocuklarına karşı anlayışlı olmalı, onların hissettiklerini önemsemeli ve onlarla konuşarak, sorunlarını paylaşmalarını sağlamalıdır. Bu şekilde, çocuklar kendilerine daha değerli hissederler ve özgüvenleri artar, olumlu bir benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olur (Yenidünya, 2005).

Kardeş sayısı: Birçok araştırma, kardeş sayısının bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmaların bazıları, kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde farklı etkileri olduğunu gösterirken, diğer çalışmalar ise kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir. Örneğin, bazı çalışmalar, kardeş sayısının azalmasıyla benlik saygısının arttığını göstermiştir. Bu durumda, az sayıda kardeşe sahip olan bireyler, daha fazla aile kaynağına sahip olabileceği için daha fazla ilgi ve sevgi görmüş olabilirler. Bu da bireylerin kendilerine olan saygısını artırabilir. Ancak, diğer çalışmalar, kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde önemsiz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bazı araştırmalar, kardeş sayısının benlik saygısı üzerindeki etkisinin, diğer faktörler (örneğin, ebeveyn tutumu, aile geliri, sosyoekonomik durum vb.) ile karıştırıldığını belirtmektedir. Sonuç olarak, kardeş sayısının bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkisi konusunda kesin bir sonuca ulaşmak zordur. Ancak, sağlıklı bir aile ortamı, çocukların benlik saygısını artırabilir ve kardeşler arasındaki ilişkilerin olumlu yönde geliştirilmesi de bireylerin benlik saygısını destekleyebilir (Şahin vd., 2010).

Çekişmeli Ortam: Aile içi çekişmeler ve sürekli tartışmalar, çocukların benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Çekişmeler, çocuklarda endişe, korku ve güvensizlik duyguları oluşturabilir. Bu durumda, çocuklar kendilerine olan saygılarını yitirebilir ve özgüvenleri azalabilir. Ebeveynlerin, aile içinde oluşabilecek çekişmeleri en aza indirmeleri önemlidir. Bunun için, ebeveynlerin birbirlerine karşı

saygı ve anlayış içinde davranmaları, çatışmaları çözmek için yapıcı yöntemler kullanmaları gerekmektedir. Aynı zamanda, ebeveynlerin çocukların gözünde birlikte hareket ederek, bir takım oluşturmaları, çocukların güven ve özgüven duygularının artmasına yardımcı olabilir(Karakaya, 2018).

Çekişmelerin yaşandığı ortamlarda, ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları da önemlidir. Ebeveynlerin, çocuklarına karşı ilgisiz veya saldırgan tutum sergilemeleri, çocukların benlik saygısını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, ebeveynlerin çekişmeler sırasında bile çocuklarına karşı anlayışlı, destekleyici ve sevgi dolu olmaları gerekmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarıyla açık ve net bir şekilde iletişim kurmaları da önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarına, yaşanan çekişmelerin sebeplerini açıklayarak, onların anlamalarına yardımcı olmaları, çocukların güvensizlik duygularını azaltabilir ve benlik saygılarını olumlu yönde etkileyebilir (Şanlı, 2020).Sonuç olarak, aile içi çekişmeler ve tartışmalar, çocukların benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Ebeveynlerin, çocukların duygularına önem vererek, birlikte yapıcı ve sağlıklı iletişim kurmaları, çocukların benlik saygısını güçlendirebilir ve sağlıklı bir gelişim süreci geçirmelerine yardımcı olabilir.

Aile içi şiddet: Şiddetli deneyimler, bireylerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Şiddetli deneyimler, fiziksel, psikolojik veya cinsel şiddet, taciz veya ayrımcılık gibi farklı formlarda olabilir. Birçok araştırma, şiddetli deneyimlerin benlik saygısını düşürdüğünü göstermektedir. Şiddet gören kişiler, kendilerine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olabilirler ve kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu durum, uzun vadede benlik saygısını azaltabilir ve kişilerin kendilerini ifade etmelerini ve kendi ihtiyaçlarını savunmalarını zorlaştırabilir. Ayrıca, şiddetli deneyimlerin sıklığı ve süresi de benlik saygısı üzerinde etkili olabilir. Uzun süreli veya sık sık maruz kalınan şiddet, bireylerin benlik saygısını daha fazla etkileyebilir (Çatalkaya, 2018).

Aile içi şiddet, bireylerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Aile içi şiddet, fiziksel, psikolojik veya cinsel şiddet, taciz veya ayrımcılık gibi farklı formlarda olabilir. Bu tür şiddetin mağdurları genellikle ebeveynleri, kardeşleri veya partnerleri olabilir. Aile içi şiddetin en sık görüldüğü yaş aralığı çocukluk dönemidir. Çocukluk döneminde yaşanan aile içi şiddet, çocukların benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir ve bu etki ileri yaşlara kadar devam edebilir. Şiddete maruz kalan çocuklar, kendilerine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olabilirler ve kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu durum, uzun vadede benlik saygısını azaltabilir ve

çocukların özgüvenlerini düşürebilir. Aile içi şiddetin etkileri, sadece doğrudan şiddet gören kişilerle sınırlı değildir. Şiddet gören kişilerin yanı sıra, şiddetin tanığı olan kişiler de etkilenebilir (Başer ve Döğücü, 2021).

Sonuç olarak, aile ortamı, bireylerin benlik saygısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Sağlıklı bir aile ortamı, bireylerin kendilerine olan saygısını artırabilirken, aile içindeki olumsuz davranışlar benlik saygısını azaltabilir.

2.3.2.2. Eğitim ve Okul

Eğitim ve öğretim, çocuğun aile ortamından ayrıldıktan sonra da uzun süre içinde kaldığı, benlik algısı ve özsaygısını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Ailede ilk kez bir çocuk yabancı ortama girdiğinde bu zorluğu yaşar ve ailesinin beklentileri yanında toplumun da temel beklentileriyle karşı karşıya kalır. Okul, çocukların benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynar. Okulda öğrenme, arkadaşlık kurma, kendini ifade etme gibi deneyimler, çocukların özgüven duygularını artırarak, benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir. Okul, çocukların benlik saygısı gelişiminde önemli bir rol oynayan faktörlerden biridir. Çünkü okul, çocukların kendilerine olan güvenlerini artırarak, kendilerini ifade etme ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatı sunar (Cevher ve Buluş, 2006).

Okul, çocukların kendilerini ifade etme becerilerini de geliştirebilecekleri bir ortam sağlar. Öğrenciler, sınıf içinde tartışmalar, sunumlar, proje çalışmaları gibi faaliyetlerle kendilerini ifade etme fırsatı bulurlar. Bu deneyimler, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini ve benlik saygılarını artırabilir. Okul, ayrıca sosyal becerilerin gelişimine de katkıda bulunur. Öğrenciler, okulda arkadaş edinir, birlikte çalışırlar ve grup projelerinde yer alırlar. Bu deneyimler, öğrencilerin başkalarıyla etkileşime geçme becerilerini geliştirir ve özgüvenlerini artırır. Okulda disiplinli bir ortam olması, öğrencilerin sorumluluk alma becerilerini de geliştirir ve bu da benlik saygısının artmasına katkıda bulunur (Kapıkıran vd., 2016).

Okuldaki arkadaşlarla ilişkilerde benlik saygısı oldukça önemlidir, çünkü arkadaşların davranışları ve tutumları, kişinin benlik saygısını etkileyebilir. İyi bir arkadaşlık ilişkisi, karşılıklı saygı, anlayış, dürüstlük ve destek üzerine kuruludur. Okuldaki arkadaşlarla iyi geçinmek ve benlik saygısını korumak için, şu önerileri dikkate almak gerekir (Atalay, 2010; Çevik ve Atıcı, 2009; Söner ve Yılmaz, 2020):

1. Kendini kabul etmek: Kendini olduğu gibi kabul etmek ve kendini sevmek, benlik saygısının gelişmesinde önemlidir. Kendine güvenerek, başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurulabilir.
2. Olumsuz davranışlardan kaçınmak: Arkadaşların olumsuz davranışlarına maruz kalmamak için, kendi sınırlarını belirlemek gerekiyor. Kendine zarar veren ilişkilerden kaçınarak, benlik saygısı korunabilir.
3. Kendine dürüst olmak: Kendine karşı dürüst olmak, benlik saygısının gelişmesine yardımcı olur. Kendini tanıyarak, güçlü yönlerini ortaya çıkarabilir ve zayıf yönler geliştirilebilir.
4. Pozitif ilişkiler kurmak: Olumlu ve destekleyici arkadaşlarla birlikte zaman geçirmek, benlik saygısını artırır. Pozitif enerjisi olan kişilerle ilişki kurarak, kendine olan saygı beslenebilir.
5. Empati kurmak: Empati kurmak, benlik saygısını geliştirir ve arkadaşlarla ilişkileri güçlendirir. Empati kurarak, karşıdakinin duygularını anlamaya ve ona saygı duymaya çalışılabilir.

Okulda öğrenme deneyimi, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırarak benlik saygısını olumlu yönde etkiler. Öğrenciler, sınıf arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle etkileşime girerek, özgüvenlerini artıran başarı deneyimleri yaşayabilirler. Aynı zamanda, öğrencilerin okulda başarılı olmaları ve ödüllendirilmeleri, özsaygılarını olumlu yönde etkileyebilir. Sonuç olarak, okul, çocukların benlik saygısı gelişiminde önemli bir rol oynar. Öğrenciler, okulda öğrenme deneyimleri, kendilerini ifade etme fırsatları ve sosyal becerileri geliştirme imkanlarıyla benlik saygılarını artırabilirler. Okullar, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artıracak ve onları başarıya teşvik edecek ortamlar yaratmak için çalışmalıdır (Aslan ve Akyol, 2006).

Her konuda olduğu gibi çocukların benlik saygısına da etki eden öğretmenler, insanın hayatında etkilemek, rol üstlenmek ve ailesinden sonra değerli olmak isteyen en önemli kişilerdir. Öğretmenlerin çocukların davranışlarına verdikleri tepkiler ve tutumları benlik saygısının olumlu mu olumsuz mu geliştiğini belirler. Öğretmenleri tarafından saygı duyulan ve saygı duyulan Kanıtlanmış yüksek benlik saygısı olan çocuklar yüksek benlik saygısına sahipken, düşük benlik saygısı olan çocuklar başarısızlık ve değersizlik duyguları yaşarlar (Pişkin, 2003). Okullarda, öğretmenlerin öğrencilerine karşı pozitif bir tutum sergilemeleri, onların başarılarına

odaklanmaları, çocukların benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir(Körükçü ve Oğuz, 2011).

Benlik saygısı, öğrencilerin kendilerini kabul etme, sevmeye ve değer verme duygusu ile ilgilidir. Öğretmenler, öğrencilerin benlik saygısını desteklemek için önemli bir rol oynarlar. İyi bir öğretmen-öğrenci ilişkisi, öğrencilerin benlik saygısını artırabilir ve özgüvenlerini geliştirebilir. Benlik saygısı ve öğretmen ilişkisi arasındaki bağlantı hakkında aşağıdaki öneriler önemlidir (Soğukpınar, 2014; Aslan ve Akyol, 2006):

1. Kabul edici bir ortam yaratmak: Öğretmenler, öğrencilerin kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini sağlamak için kabul edici bir ortam yaratmalıdırlar. Öğrenciler, kendilerini ifade edebilecekleri bir ortamda, benlik saygılarını artırabilirler.
2. İlgili ve destekleyici olmak: Öğretmenlerin öğrencilere ilgili ve destekleyici olmaları, benlik saygısını artırabilir. Öğrenciler, öğretmenlerinin kendilerine destek olduğunu hissettiklerinde, kendilerine olan güvenleri artar.
3. Olumlu geri bildirimler vermek: Öğrencilerin başarılarına dikkat ederek, onlara olumlu geri bildirimler vermek, benlik saygısını artırabilir. Öğrenciler, kendilerinin başarılı olduklarını bilmeleri durumunda, kendilerine olan güvenleri artar.
4. Öğrencileri takdir etmek: Öğrencileri takdir etmek, benlik saygısını artırabilir. Öğrenciler, öğretmenlerinin kendilerine önem verdiklerini ve değer verdiklerini hissettiklerinde, kendilerine olan güvenleri artar.
5. Öğrencilere özgüven aşılama: Öğrencilere özgüven aşılama, benlik saygısını artırır. Öğrenciler, kendilerine güvendiklerinde, başarıya daha fazla odaklanabilirler.

Sonuç olarak, öğretmenlerin öğrencilerin benlik saygısını artırmak için yapabilecekleri birçok şey vardır. Kabul edici bir ortam yaratmak, ilgili ve destekleyici olmak, olumlu geri bildirimler vermek, öğrencileri takdir etmek ve öğrencilere özgüven aşılama, benlik saygısını artırır ve öğrencilerin özgüvenlerini geliştirir.

Öğretmenlerin, öğrencilerin farklı yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmeleri, onların özgüvenlerini artırarak, benlik saygılarının gelişimine katkıda bulunabilir. Ayrıca, okulların öğrencilerin katılımını ve karar verme süreçlerine dahil olmalarını

teşvik etmesi, öğrencilerin özgüven duygularını artırabilir. Öğrencilerin okul etkinliklerine katılımı, takım çalışması, liderlik becerileri gibi deneyimler, öğrencilerin benlik saygısının gelişimine olumlu katkıda bulunabilir. Okulda arkadaşlık kurma, sosyalleşme gibi deneyimler de çocukların benlik saygısını etkileyebilir. Arkadaşlık kurma becerileri kazandıkça, çocuklar kendilerini ifade etme, başkalarıyla uyumlu bir şekilde çalışma gibi becerileri de geliştirerek, benlik saygılarına katkıda bulunabilirler (Kaynak vd., 2015).

Sonuç olarak, okul, çocukların benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynar. Öğretmenlerin, öğrencilere karşı pozitif tutumları, öğrencilerin farklı yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmeleri, öğrencilerin katılımını teşvik etmeleri, çocukların benlik saygısının gelişimine katkıda bulunabilir. Ayrıca, okulda kazanılan arkadaşlık kurma, sosyalleşme gibi deneyimler de çocukların benlik saygısını etkileyebilir.

2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında olumlu düşüncelere, kendine güven duymaya ve kendine değer vermeye sahip olduğu anlamına gelir. Bu durum, kişinin yaşamında birçok fayda sağlayabilir. Yüksek benlik saygısı olan insanlar, zor durumlarda daha dirençli olma, daha fazla kendine güvenme, daha başarılı olma ve daha mutlu olma eğilimindedirler (Keskin, 2010). Yüksek benlik saygısı olan insanlar, genellikle şu özelliklere sahiptir (Balota, 2020; Çakır 2020):

1. Kendilerine güven duyarlar: Kendilerine güvenen insanlar, başarılarını daha yüksek seviyelere taşıma eğilimindedirler. Kendilerine olan güvenleri, risk almalarına, yeni fikirler keşfetmelerine ve kendilerine uygun hedefler belirlemelerine yardımcı olur.
2. Kendilerini kabul ederler: Yüksek benlik saygısı olan insanlar, kendilerini olduğu gibi kabul ederler. Bu, kendilerine yönelik eleştirileri olumsuz etkilemeden kendilerini geliştirmelerine izin verir. Kendilerini kabul eden insanlar, daha mutlu ve daha olumlu bir yaşam tarzına sahiptirler.
3. Empati kurarlar: Kendine saygısı olan insanlar, diğer insanların da aynı haklara sahip olduğunu anlarlar. Bu nedenle, diğer insanlara karşı empati duyma eğilimindedirler ve başkalarına saygı gösterirler.
4. Başarılı olma eğilimindedirler: Yüksek benlik saygısı olan insanlar, daha fazla risk almaya ve daha fazla çaba göstermeye daha yatkındırlar. Bu da,

onların başarıya daha yüksek bir olasılıkla ulaşmalarına ve başarılarının keyfini çıkarmalarına yardımcı olur.

5. Kendilerine bakım yaparlar: Kendine saygısı olan insanlar, kendilerine bakım yapma konusunda daha özenli olma eğilimindedirler. Bu, sağlıklı yaşama, düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve stres yönetimi gibi iyi yaşam alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olur.

Sonuç olarak, yüksek benlik saygısı olan insanlar, kendilerine saygı duydukları için diğer insanlara da saygı gösterirler. Bu, insanların birbirlerine karşı daha saygılı ve hoşgörülü olmalarına yardımcı olur. Yüksek benlik saygısı, sağlıklı bir yaşam tarzı, başarı ve mutluluk için önemli bir faktördür.

Düşük benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında olumsuz düşüncelere, kendine güvensizliğe ve kendine değer vermemeye sahip olduğu anlamına gelir. Bu durum, kişinin yaşamında birçok olumsuz etkiye neden olabilir (Tunç, 2020). Düşük benlik saygısı olan insanlar, genellikle şu özelliklere sahiptir (Asan, 2020; Gündoğdu, 2019):

1. Kendilerine güvenleri yoktur: Kendine güvensiz insanlar, çoğunlukla kendilerini eleştirirler ve başkalarının düşüncelerine çok fazla değer verirler. Bu nedenle, kendilerine olan güvenleri azdır ve risk almaktan kaçınırlar.
2. Kendilerini kabul etmezler: Düşük benlik saygısı olan insanlar, genellikle kendilerini olduğu gibi kabul etmezler ve kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler. Kendilerini kabul etmeyen insanlar, kendilerini geliştirmelerine izin vermezler ve hayatlarındaki değişiklikleri yapmakta zorlanırlar.
3. Empati kuramazlar: Kendine saygısı olmayan insanlar, diğer insanların duygularını anlamakta zorlanırlar. Bu nedenle, diğer insanlara karşı anlayışsız ve eleştirel olma eğilimindedirler.
4. Başarısızlık korkusu vardır: Düşük benlik saygısı olan insanlar, başarısız olmaktan korkarlar ve bu nedenle, risk almaktan kaçınırlar. Bu da, kişinin hayatında ilerleme kaydetmesini engeller.
5. Kendilerine bakım yapmazlar: Kendine saygısı olmayan insanlar, kendilerine bakım yapma konusunda ihmalci olma eğilimindedirler. Bu,

sağlıksız bir yaşam tarzına yol açabilir ve kişinin genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir.

Düşük benlik saygısı, kişinin sosyal ilişkileri, iş performansı ve genel mutluluğu üzerinde olumsuz bir etki yapabilir. Bu nedenle, düşük benlik saygısı olan kişilerin, kendilerine daha fazla saygı duymaları, kendilerini kabul etmeleri, kendilerine güvenmeleri ve olumlu bir yaşam tarzı benimsemeleri için çaba harcamaları gerekmektedir (Kara 2019). Bu, özgüvenlerinin artmasına, sosyal becerilerinin gelişmesine ve hayatlarının birçok alanında daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir.

Yüksek ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin başardıkları özellikler aşağıdaki tabloda verilmiştir (Araç, 2022).

Tablo 2.1: Yüksek Benlik Saygısı ve Düşük Benlik Saygısı Kişilik Özellikleri

Yüksek Benlik Saygısı	Düşük Benlik Saygısı
Kendine güvenen	Kendine güveni olmayan
Başarılı olma isteğine sahip	Başarıdan korkan
İletişim becerileri güçlü	İletişim becerileri zayıf
İnsanların birbirinden farklı olduklarını kabul etme	Karamsar ve kaderci olma
Fiziksel görünümüne karşı endişe duymama	Çok kolay çaresizliğe kapılma
Yeteneklerine güvenen	Değişime karşı olma
Yaratıcı olma ve girişken olma	Yanlış yapma ihtimalinden korkma
Sosyal olarak aktif	Utangaç ve çekingen olma
Kendine değer veren	Mutsuz ve tatmin olmama
Bazı durumlarda hissettiği şüphe, korku, çelişki gibi olumsuz duygularla başa çıkabilme	Yalnız ve içine kapanık olma
Gerçeklik ilkesine bağlı olarak net amaçlar belirleme ve ulaşmak için kararlı olma	Kapasitesinin altında hedefler seçme
Hayatı anlamlı ve yaşamaya değer bulma	Kendi yetenek ve becerilerine güvenmeme
Risk almaktan, mücadele etmekten, yenilmekten korkmama	Problem çözmede yetersizlik

Kaynak: Araç, 2022.

2.5. Zorbalık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Zorbalık ve benlik saygısı arasında yakın bir ilişki vardır. Zorbalık, kişinin başka bir kişiye kasıtlı olarak fiziksel veya duygusal zarar verme eylemidir. Zorbalığa maruz kalan kişilerin benlik saygısı olumsuz etkilenebilir ve düşük benlik saygısına neden olabilir (Kandemir ve Özbay, 2009). Zorbalığa maruz kalan kişiler, kendilerini değersiz, güçsüz ve savunmasız hissedebilirler. Bu duygular, kişinin kendine saygısını azaltabilir ve kendine güvenini sarsabilir. Zorbalık aynı zamanda,

kişinin kendisini başarısız veya yetersiz hissetmesine neden olabilir (Çetinkaya vd., 2009).

Öte yandan, zorbalılar genellikle düşük benlik saygısı olan kişilerdir. Kendilerini yetersiz veya güçsüz hisseden zorbalılar, kendilerini daha iyi hissetmek için başka insanları kontrol etme veya tahakküm etme ihtiyacı duyarlar. Bu, zorbalık davranışlarını teşvik eder ve bu davranışları sürdürür. Zorbalık, kişinin benlik saygısı üzerinde ciddi bir etkiye sahip olabilir ve kişinin yaşamında uzun vadeli etkiler yaratabilir. Bu nedenle, zorbalığın önlenmesi ve zorbalığa maruz kalan kişilerin desteklenmesi çok önemlidir. Okullar, işyerleri ve toplumlar, zorbalığı önlemek ve zorbalık mağdurlarına destek sağlamak için önleme programları, eğitimler ve politikalar geliştirebilir (Alımcı, 2018).

Akran zorbalığı ve benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, akran zorbalığına maruz kalan çocukların, benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir. Zorbalığa uğrayan çocuklar, kendilerine güvenlerini kaybedebilir, kendilerini değersiz hissedebilirler ve benlik saygısı düşük olabilir. Bunun yanı sıra, zorbalığın etkileri uzun süreli olabilir ve kişinin ilerleyen yaşamında da benlik saygısını etkileyebilir (Yavaş, 2021). Öte yandan, yüksek benlik saygısı olan çocukların, akran zorbalığına daha az maruz kaldığı ve zorbalıkla daha etkili bir şekilde başa çıktığı gözlenmiştir. Yüksek benlik saygısı olan çocuklar, kendilerine güvenli ve değerli hissederler ve bu nedenle zorbalıkla mücadele etmek için daha iyi donanımlıdırlar. Bu nedenle, akran zorbalığının önlenmesinde, çocukların benlik saygısının geliştirilmesi önemlidir. Aynı şekilde, benlik saygısını artırmak için de zorbalıkla mücadele eden çocuklara destek verilmelidir. Okullar, ebeveynler ve diğer yetişkinler, çocukların benlik saygısını artırmak için pozitif geri bildirimler vererek, güvenli bir ortam sağlayarak ve çocukların kendilerine güvenli ve değerli hissetmelerini sağlayarak zorbalığı önleyebilirler (Demir ve Küçük, 2020).

Akran zorbalığı davranışı ile benlik saygısının arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, düşük benlik saygısıyla zorbalığa maruz kalmanın arasında negatif anlamlı bir ilişki bulmuştur (Jankauskiene vd., 2008). Güvensiz bağlanma ve ebeveynlerden destek alamama, ruhsal bozukluğu olan öğrenciler ve değersizlik duyguları benlik saygısını düşürür. Benlik saygısı azaldığında, akran zorbalığının mağduriyeti artar (Egan ve Perry, 1998).

Almanya, İngiltere ve İspanya'da toplam 884 yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, ilkökul ve ortaokulda akran zorbalığına maruz kalanların özsaygılarının

daha düşük olduğunu ve kendilerini duygusal olarak daha izole hissettiklerini ortaya koydu (Schafer vd., 2004). Kapçı (2004), zorbalığın türü ve sıklığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmasında, zorbalık miktarı arttıkça özgüveninin azaldığını bulmuştur. Ayrıca zihinsel zorbalığa maruz kalanların diğer zorbalık türlerine (fiziksel, cinsel ve sözel) maruz kalanlara nazaran benlik saygısı riskinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Esen ve Aktuğ (2007), gençlerde akran baskısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tartışmışlardır. Araştırmaya 600 lise birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın neticesinde genel benlik saygısının, akademik benlik saygısı ile aile benlik saygısının arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, akranlarıyla görüşen çocukların genel benlik saygısı, akademik benlik saygısı ve aile benlik saygısı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Coşkun ve Kurnaz (2009) tarafından Bitlis'te 492 yedinci ve sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde özsaygı ve akran baskısının arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma, benlik saygısı düşük öğrencilerin daha fazla akran baskısı yaşadığını ve düşük benlik saygısının akran baskısını artırdığını bulmuştur.

Gökkaya'nın (2018) 1.740 lise öğrencisiyle yaptığı araştırma, zorbalık durumu (zorbalık kurbanı, kurbanı, zorba ve görgü tanığı) ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledi. Araştırmanın bulguları arasında zorbalık grubundaki kişilerin diğer mesleklere göre en düşük benlik saygısına sahip olduğu, en yüksek benlik saygısına ise izleyici kitlesinin sahip olduğu görülmektedir.

Alvarez vd. (2020), aşırı kilolu gençlerde akran mağduriyetini, benlik saygısını ve akran zorbalığını inceledi. 12-18 yaş arası kişilerle yapılan bir araştırma, kendilerini kilolu olarak gören gençlerin, kendilerini kilolu olarak görmeyen gençlere göre daha fazla çevrimiçi zorbalığa ve okul zorbalığına maruz kaldıklarını ortaya koydu. Ancak bu öğrencilerin benlik saygısı ortalamalarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışma sonucunda benlik saygısı düşük olan öğrencilerin siber mağduriyet ve akran zorbalığı bakımından risk altında oldukları sonucuna varılmıştır.

Polat ve Çetin (2021) yaptıkları çalışmada çocukların benlik saygısı ile akran zorbalığı arasındaki ilişkiyi incelediler. Çalışma, akran mağduriyetiyle benlik saygısının arasında anlamlı bir fark olmadığını, ancak ortalama akran zorbalığı düzeyleri ile düşük benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Araştırma, öğrencilerin mevcut sorunlarının kaynağının bulunmasını ve öğrencilerin

benlik saygısını artırmaya yönelik aile, öğretmen ve hemşirelere yönelik eğitimler düzenlenmesini önermektedir.

Özetle benlik saygısı ile akran zorbalığı arasındaki ilişkiyi araştıran araştırma sonuçlarının zorbaların benlik saygısının düşük olduğunu gösterdiği söylenebilir. Benlik saygısı düşük olan kişiler, zorbalıkla etkili olarak mücadele edemezler. Bu onları zorbalar için kolay bir hedef haline getirir. Zorbaların benlik saygısı konusunda farklı görüşler vardır. Benlik saygısı ve zorbalık arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Düşük benlik saygısı, çocukların kendilerini güvensiz hissetmelerine ve diğerlerine karşı saldırgan davranışlar sergilemelerine neden olabilir. Zorbalık yapan çocuklar, kendilerine güvensizlik hisseden ve benlik saygısı düşük olan kişiler olma eğilimindedirler. Aynı zamanda, zorbalığa maruz kalan çocuklar da benlik saygısında düşüş yaşayabilirler. Zorbalığa uğramak, kişinin kendine olan güvenini sarsabilir, özsaygısını azaltabilir ve kendini değersiz hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle, çocukların benlik saygısının geliştirilmesi, zorbalık davranışlarının azaltılmasında etkili bir stratejidir. Okullar ve aileler, çocukların benlik saygısını artırmak için destekleyici ortamlar yaratabilirler. Ayrıca, çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, onların özgüvenlerini artırabilir ve zorbalığa karşı dirençlerini güçlendirebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL METOD

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, ortaokul grubu öğrencilerinde akran zorbalığı ve benlik saygısının cinsiyete bağlı incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan ilişkisel tarama modeline göre modellenmiştir. Birden fazla kavramın birbirleri arasındaki etkileşimi inceleyen bu araştırma modeli, ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı ile benlik saygısını cinsiyet bakımından etkileyen kavramlar arasındaki ilişkiyi belirleme amacı söz konusu olduğundan en ideal modelik ilişkisel tarama modeli olduğu söz konusudur. Literatürde yer alan ilişkisel tarama modelleri genel olarak birden fazla sayıdaki değişkenlerin birbirleri arasında söz konusu olan ve/veya olabilecek değişimlerin dereceleri ya da varlıklarının tespit edilmesini amaçlamaktadır. Bu tür modellerin tercih edileceği araştırmalarda birden fazla değişkenin bulunması gerekmektedir (Karasar, 2011).

3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmada demografik bilgiler yanı sıra Ayas ve Pişkin (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Ergen Formu (AZBÖ)” ile Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan “Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Literatürde geliştirilme süreci Rosenberg (1965) tarafından gerçekleştirilen ölçek temel anlamda 12 farklı alt boyut içermektedir. Alt boyutlar toplamında 63 madde yer almaktadır. RBSÖ ölçeğinde ilk boyut içerisinde benlik saygısı ölçümlenirken ölçeğin geneli likert türde (4’lü) oluşturulmuştur. Ölçeğin diğer ölçeklerde olduğu üzere ters puanlanmış sorular yer almakla birlikte bunlar 3, 5, 7, 8, 9 ve 10 numaralı maddeler bunlar arasında yer almaktadır. RBSÖ uygulanması sonrasında elde edilebilecek puan aralıkları 10 ile 40 arasında gerçekleşmektedir. Bu aralıklarda puanın yüksek olması benlik saygısında yüksek olduğunu, benzer biçimde puanın düşük olarak alınması durumlarında ise katılımcının sorulara verdiği yanıtlara göre düşük benlik algısına sahip olduğu kabul edilmektedir.

3.3. Varsayım ve Sınırlılıklar

Araştırmanın varsayımları: bu araştırma süresi boyunca araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrenciler tarafından ölçme araçlarında yer alan soruların tamamını durumlarını doğru yansıtacak ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

Sınırlılıkları: Bu araştırma için, İstanbul ili Güngören İlçesinde, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı olarak orta ve alt grup sosyo ekonomik düzeyde yer alan-temsil eden bir özel ortaokulda 2022-2023 eğitim öğretim döneminde yer alan 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileriyle sınırlı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmada tercih edilen ölçeklerle sınırlılık arz etmektedir. Araştırmada kullanılan ve ulaşılan kaynaklarla sınırlandırılmıştır.

3.4. Evren Örneklem

Araştırma, İstanbul ili Güngören ilçesinde eğitim öğretim faaliyetlerinde bulunan özel bir ortaokulda 2022-2023 eğitim öğretim döneminde okuyan 527 öğrenci evreninde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında hazırlanan görüşme formu, öğrencilere dağıtılmış olup yanıtlanan formlar geri toplanmıştır. Akabinde 304 form yanıtlanmış olarak toplanmıştır.

3.5. Veri Analizi

Ortaokul grubu öğrencilerinde akran zorbalığı ve benlik saygısının araştırıldığı bu çalışmada nicel boyutu kapsamında ölçme yöntemlerinin uygulanması sonrasında ulaşılan verilerin SPSS for Windows 22.0 paket programı aracılığı ile analiz edilme işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Demografik değişkenlere ait bulgularda tanımlayıcı özelliklerin tespit edilmesi ile ilgili olarak standart sapma, ortalama, frekans ve yüzde istatistiklerine başvurulmuştur.

Akran Zorbalığı Ölçeği (Kurban ve Zorba Formu) ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği puanlarının normal dağılım sergilemediği Shapiro-Wilk testi ve grafiklerden yararlanarak belirlenmiştir. Akran Zorbalığı Ölçeği (Kurban ve Zorba Formu) ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği puanlarının normal dağılım sergilemediği görülmüştür.

Akran Zorbalığı Ölçeği (Kurban ve Zorba Formu) ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet, sağlık sorunu, okulu sevme ve sınıfı sevme değişkenine göre karşılaştırılırken Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenlere ait medyan ve çeyrekler arası genişlik (IQR) değerleri verilmiştir.

Akran Zorbalığı Ölçeği (Kurban ve Zorba Formu) ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği puanlarının yaş, sınıf, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve okul başarısı değişkenlerine göre karşılaştırılırken Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Değişkenlere ait medyan ve çeyrekler arası genişlik (IQR) verilmiştir. Farklılık bulunması durumunda Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testlerinden yararlanılmıştır.

Akran Zorbalığı Ölçeği (Kurban ve Zorba Formu) ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği puanları arasındaki ilişki Spearman's Rho korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir.

Tüm testlerde hata oranı ($\alpha=0,05$) belirlenip $p<0.05$ olduğu durumlarda karşılaştırmalar arası farklılık istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

İstatistiksel analiz ve hesaplamalar için Ms-Excel 2010 ve IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY, IBM Corp.) kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırma Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ölçeklere ait güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.1’de belirtilmiştir.

Tablo 4.1. Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Akran Zorbalığı Ölçeği- Kurban (AZBÖ-K)	0,952	53
Akran Zorbalığı Ölçeği- Zorba (AZBÖ-Z)	0,954	53
Benlik Saygısı (RBSÖ)	0,562	10

Tablo 4.1’de AZBÖ-K formunun 0,952 değeri AZBÖ-Z formunun ölçeği 0,954 ve RBSÖ’nün 0,562 güvenilirlik değerine sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

	n	%
Cinsiyet		
Kız	152	50,0
Erkek	152	50,0
Toplam	304	100
Sınıf		
5. sınıf	34	11,2
6. sınıf	58	19,1
7. sınıf	85	28,0
8. sınıf	127	41,8
Toplam	304	100
Yaş		
10	13	4,3
11	39	12,8
12	68	22,4
13	124	40,8
14	60	19,7
Toplam	304	100
Sağlık Sorunu		
Evet	40	13,2
Hayır	264	86,8
Toplam	304	100
Kardeş Sayısı		
Yok	30	9,9
Bir	65	21,4
İki	75	24,7
Üç	62	20,4
4 ve üstü	72	23,7
Toplam	304	100

Tablo 4.2’de araştırmaya katılanların %50’si kız ve %50’si erkek, %41,82i 8. Sınıf, %40,8’i 13 yaşında, %86,8’i herhangi bir sağlık sorunu yaşamadığını ve %24,7’si iki kardeş olduğu belirtmiştir.

Tablo 4.3. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri (Devam)

	n	%
Anne Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	188	61,8
Lise	80	26,3
Lisans	25	8,2
Lisansüstü	11	3,6
Toplam	304	100
Baba Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	163	53,6
Lise	93	30,6
Lisans	32	10,5
Lisansüstü	16	5,3
Toplam	304	100
Okul Başarısı		
Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71	23,4
Teşekkür belgesi aldım	81	26,6
Takdir belgesi aldım	152	50,0
Toplam	304	100
Okulu Sevme Durumu		
Evet	235	77,3
Hayır	69	22,7
Toplam	304	100
Sınıfı Sevme Durumu		
Evet	226	74,3
Hayır	78	25,7
Toplam	304	100

Tablo4.3'te araştırmaya katılanların %61,8'inin annesi ilköğretim mezunu, %53,6'sının babası ilköğretim mezunu, %50'si bir önceki eğitim-öğretim yılında takdir belgesi aldığını, %77,3'ü okulu sevdiğini ve %74,3'üsınıfını sevdiğini belirtmiştir.

Tablo 4.4. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması	
KURBAN	Fiziksel Zorbalık	Kız	152	1,40 (0,93)	Z=1,652; p=0,099
		Erkek	152	1,50 (1,07)	
	Sözel Zorbalık	Kız	152	1,64 (1,14)	Z=1,391; p=0,164
		Erkek	152	1,57 (1,29)	
	İzolasyon	Kız	152	1,33 (1,17)	Z=2,059; p= 0,039
		Erkek	152	1,17 (0,83)	
	Söylenti Yayma	Kız	152	1,20 (0,60)	Z=0,463; p=0,644
		Erkek	152	1,20 (1,00)	
	Eşyalara Zarar Verme	Kız	152	1,00 (0,50)	Z=0,363; p=0,717
		Erkek	152	1,00 (0,30)	
Cinsel Zorbalık	Kız	152	1,00 (0,08)	Z=2,289; p= 0,022	
	Erkek	152	1,00 (0,30)		
ZORBA	Fiziksel Zorbalık	Kız	152	1,07 (0,27)	Z=2,551; p= 0,011
		Erkek	152	1,20 (0,60)	
	Sözel Zorbalık	Kız	152	1,00 (0,29)	Z=1,504; p=0,133
		Erkek	152	1,00 (0,29)	
	İzolasyon	Kız	152	1,00 (0,13)	Z=1,608; p=0,108
		Erkek	152	1,00 (0,17)	
	Söylenti Yayma	Kız	152	1,00 (0,00)	Z=1,692; p=0,091
		Erkek	152	1,00 (0,00)	
	Eşyalara Zarar Verme	Kız	152	1,00 (0,00)	Z=0,225; p=0,822
		Erkek	152	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	Kız	152	1,00 (0,00)	Z=2,552; p= 0,011	
	Erkek	152	1,00 (0,00)		

Tablo 4'te AZBÖ-K formu alt boyutu olan izolasyonun kız ve erkek ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($Z=2,059$; $p=0,039$). Böylece kızların kurban olarak izolasyona erkeklerden daha fazla maruz kaldığı görüldü.

Cinsel zorbalığın kız ve erkek ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($Z=2,289$; $p=0,022$). Böylece erkeklerin kurban olarak cinsel zorbalığa kızlardan daha fazla maruz kaldığı bulundu.

AZBÖ-Z formu alt boyutu olan fiziksel zorbalığın kız ve erkek ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($Z=2,551$; $p=0,011$). Böylece erkeklerin fiziksel zorbalığı kızlardan daha fazla maruz bıraktığı görüldü.

Cinsel zorbalığın kız ve erkek ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($Z=2,551$; $p=0,011$). Böylece erkeklerin kızlara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz bıraktığı görüldü.

Cinsel zorbalığın kız ve erkek ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($Z=2,552$; $p=0,011$). Böylece erkeklerin kızlara göre daha fazla cinsel zorbalığa maruz bıraktığı görüldü.

Tablo 4.5. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Sınıf	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Fiziksel Zorbalık	5. sınıf	34	1,33 (0,93)	$\chi^2=3,234$; $p=0,357$
	6. sınıf	58	1,43 (0,90)	
	7. sınıf	85	1,53 (0,93)	
	8. sınıf	127	1,40 (1,07)	
Sözel Zorbalık	5. sınıf	34	1,36 (0,86)	$\chi^2=8,020$; $p=0,046$
	6. sınıf	58	1,71 (1,29)	
	7. sınıf	85	1,57 (1,00)	
	8. sınıf	127	1,86 (1,43)	
İzolasyon	5. sınıf	34	1,33 (0,88)	$\chi^2=3,667$; $p=0,300$
	6. sınıf	58	1,33 (1,50)	
	7. sınıf	85	1,17 (0,67)	
	8. sınıf	127	1,17 (1,00)	
Söylenti Yayma	5. sınıf	34	1,30 (0,65)	$\chi^2=1,773$; $p=0,621$
	6. sınıf	58	1,40 (1,05)	
	7. sınıf	85	1,20 (0,60)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,80)	
Eşyalara Zarar Verme	5. sınıf	34	1,05 (0,30)	$\chi^2=3,149$; $p=0,369$
	6. sınıf	58	1,10 (0,42)	
	7. sınıf	85	1,00 (0,30)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,50)	
Cinsel Zorbalık	5. sınıf	34	1,00 (0,23)	$\chi^2=3,780$; $p=0,286$
	6. sınıf	58	1,00 (0,40)	
	7. sınıf	85	1,00 (0,10)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,30)	
Fiziksel Zorbalık	5. sınıf	34	1,20 (0,35)	$\chi^2=3,027$; $p=0,388$
	6. sınıf	58	1,07 (0,27)	
	7. sınıf	85	1,13 (0,60)	
	8. sınıf	127	1,07 (0,40)	
Sözel Zorbalık	5. sınıf	34	1,00 (0,14)	$\chi^2=3,929$; $p=0,269$
	6. sınıf	58	1,00 (0,29)	
	7. sınıf	85	1,00 (0,43)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,43)	
İzolasyon	5. sınıf	34	1,00 (0,00)	$\chi^2=1,029$; $p=0,794$

	6. sınıf	58	1,00 (0,17)	
	7. sınıf	85	1,00 (0,17)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,17)	
Söylenti Yayma	5. sınıf	34	1,00 (0,00)	$\chi^2=0,050$; $p=0,997$
	6. sınıf	58	1,00 (0,00)	
	7. sınıf	85	1,00 (0,00)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,00)	
Eşyalara Zarar Verme	5. sınıf	34	1,00 (0,00)	$\chi^2=4,198$; $p=0,241$
	6. sınıf	58	1,00 (0,00)	
	7. sınıf	85	1,00 (0,00)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	5. sınıf	34	1,00 (0,00)	$\chi^2=0,971$; $p=0,808$
	6. sınıf	58	1,00 (0,00)	
	7. sınıf	85	1,00 (0,00)	
	8. sınıf	127	1,00 (0,00)	

Tablo 4.5'te AZBÖ-K formu alt boyutu olan sözel zorbalığın sınıf değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($\chi^2=8,020$; $p=0,046$). Böylece 6. Sınıfların 5. Sınıflara göre daha fazla sözel zorbalığa maruz kaldığı görüldü.

AZBÖ-Z formunun sınıf değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$). Böylece 5, 6, 7 ve 8.sınıf öğrencilerinin akran zorbalığı zorba düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 4.6. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Yaş	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Fiziksel Zorbalık	10	13	1,20 (0,93)	$\chi^2=8,449$; $p=0,076$
	11	39	1,33 (0,93)	
	12	68	1,57 (0,80)	
	13	124	1,30 (1,12)	
	14	60	1,57 (0,97)	
Sözel Zorbalık	10	13	1,43 (0,86)	$\chi^2=5,871$; $p=0,209$
	11	39	1,57 (1,00)	
	12	68	1,57 (1,00)	
	13	124	1,57 (1,29)	
	14	60	2,00 (1,43)	
İzolasyon	10	13	1,17 (0,67)	$\chi^2=3,513$; $p=0,476$
	11	39	1,50 (1,00)	
	12	68	1,17 (0,63)	
	13	124	1,17 (0,83)	
	14	60	1,33 (1,29)	
Söylenti Yayma	10	13	1,00 (0,30)	$\chi^2=5,332$; $p=0,255$
	11	39	1,40 (1,00)	
	12	68	1,20 (0,75)	
	13	124	1,00 (0,60)	
	14	60	1,20 (1,00)	
Eşyalara Zarar Verme	10	13	1,00 (0,10)	$\chi^2=7,577$; $p=0,108$
	11	39	1,20 (0,40)	
	12	68	1,00 (0,30)	
	13	124	1,00 (0,40)	
	14	60	1,20 (0,60)	
Cinsel Zorbalık	10	13	1,00 (0,15)	$\chi^2=3,497$; $p=0,478$
	11	39	1,00 (0,20)	
	12	68	1,00 (0,00)	
	13	124	1,00 (0,18)	
	14	60	1,00 (0,30)	
Fiziksel Zorbalık	10	13	1,13 (0,33)	$\chi^2=3,186$; $p=0,527$
	11	39	1,00 (0,27)	
	12	68	1,07 (0,27)	
	13	124	1,07 (0,52)	
	14	60	1,17 (0,58)	
Sözel Zorbalık	10	13	1,00 (0,14)	$\chi^2=3,629$; $p=0,459$
	11	39	1,00 (0,29)	
	12	68	1,00 (0,29)	
	13	124	1,00 (0,39)	
	14	60	1,00 (0,64)	
İzolasyon	10	13	1,00 (0,08)	$\chi^2=4,144$; $p=0,387$
	11	39	1,00 (0,00)	

	12	68	1,00 (0,17)	
	13	124	1,00 (0,17)	
	14	60	1,00 (0,33)	
	10	13	1,00 (0,00)	
	11	39	1,00 (0,00)	
Söylenti Yayma	12	68	1,00 (0,00)	$\chi^2=1,5$; $p=0,827$
	13	124	1,00 (0,00)	
	14	60	1,00 (0,00)	
	10	13	1,00 (0,00)	
	11	39	1,00 (0,00)	
Eşyalara Zarar Verme	12	68	1,00 (0,00)	$\chi^2=10,481$; $p=0,033$
	13	124	1,00 (0,00)	
	14	60	1,00 (0,00)	
	10	13	1,00 (0,00)	
	11	39	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	12	68	1,00 (0,00)	$\chi^2=2,253$; $p=0,689$
	13	124	1,00 (0,00)	
	14			

Tablo 4.6’da AZBÖ-K formunun yaş değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın istatistik kapsamında anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Böylece 10, 11, 12, 13 ve 14 yaşlarında bulunan öğrencilerin benzer düzeyde kurban olmaya maruz kaldıkları belirlenmiştir.

AZBÖ-Z formunun eşyalara zarar verme alt boyut ortancalarının yaş değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($\chi^2=10,481$; $p=0,033$). Böylece farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için ikili karşılaştırmalar yapılmış ve ikili karşılaştırmalar sonucunda anlamlılık bulunmamıştır, bu nedenle değişkenler arası farklılığın olmadığına karar verilmiştir.

Tablo 4.7. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Sağlık Sorununa Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Sağlık Sorunu	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Fiziksel Zorbalık	Evet	40	1,90 (1,32)	Z=2,968; p=0,003
	Hayır	264	1,40 (1,00)	
Sözel Zorbalık	Evet	40	2,00 (1,79)	Z=2,405; p=0,016
	Hayır	264	1,57 (1,14)	
İzolasyon	Evet	40	1,58 (1,50)	Z=2,425; p=0,015
	Hayır	264	1,17 (0,83)	
Söylenti Yayma	Evet	40	1,60 (1,20)	Z=2,72; p=0,007
	Hayır	264	1,20 (0,60)	
Eşyalara Zarar Verme	Evet	40	1,15 (0,68)	Z=2,018; p=0,044
	Hayır	264	1,00 (0,38)	
Cinsel Zorbalık	Evet	40	1,00 (0,40)	Z=2,539; p=0,011
	Hayır	264	1,00 (0,10)	
Fiziksel Zorbalık	Evet	40	1,23 (0,65)	Z=2,122; p=0,034
	Hayır	264	1,07 (0,40)	
Sözel Zorbalık	Evet	40	1,14 (0,68)	Z=2,502; p=0,012
	Hayır	264	1,00 (0,29)	
İzolasyon	Evet	40	1,17 (0,50)	Z=4,040; p<0,001
	Hayır	264	1,00 (0,00)	
Söylenti Yayma	Evet	40	1,00 (0,20)	Z=2,653; p=0,008
	Hayır	264	1,00 (0,00)	
Eşyalara Zarar Verme	Evet	40	1,00 (0,10)	Z=1,324; p=0,185
	Hayır	264	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	Evet	40	1,00 (0,00)	Z=0,509; p=0,610
	Hayır	264	1,00 (0,00)	

Tablo 4.7’de AZBÖ-K formunun “Cinsel Zorbalık”, “İzolasyon”, “Sözel Zorbalık”, “Eşyalara Zarar Verme”, “Söylenti Yayma” ve “Fiziksel Zorbalık”, alt boyutlarının sağlık sorunu değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($p<0,05$). Böylece sağlık sorunu olan katılımcıların sağlık sorunu olmayan katılımcılara göre daha fazla söylenti yayma, izolasyon, sözel zorbalık, fiziksel zorbalık, cinsel zorbalık ve eşyalara zarar vermeye maruz kaldığı tespit edilmiştir.

AZBÖ-Z formunun “Fiziksel Zorbalık”, “Sözel Zorbalık”, “İzolasyon” ve “Söylenti Yayma” alt boyutlarının sağlık sorunu değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($p<0,05$). Böylece sağlık sorunu olan katılımcıların sağlık sorunu olmayan katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, izolasyon, söylenti yaymaya maruz bıraktığı görüldü.

Tablo 4.8. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Kardeş Sayısı	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Fiziksel Zorbalık	Yok	30	1,37 (1,25)	$\chi^2=2,230$; p=0,693
	Bir	65	1,53 (1,00)	
	İki	75	1,47 (1,27)	
	Üç	62	1,40 (0,68)	
	4 ve üstü	72	1,43 (1,03)	
Sözel Zorbalık	Yok	30	1,64 (1,07)	$\chi^2=1,869$; p=0,760
	Bir	65	1,57 (1,14)	
	İki	75	1,71 (1,43)	
	Üç	62	1,57 (1,14)	
	4 ve üstü	72	1,71 (1,43)	
İzolasyon	Yok	30	1,17 (0,75)	$\chi^2=1,789$; p=0,775
	Bir	65	1,17 (0,92)	
	İki	75	1,33 (0,83)	
	Üç	62	1,17 (0,83)	
	4 ve üstü	72	1,33 (1,25)	
Söylenti Yayma	Yok	30	1,20 (0,75)	$\chi^2=2,31$; p=0,679
	Bir	65	1,20 (0,60)	
	İki	75	1,20 (1,00)	
	Üç	62	1,10 (0,65)	
	4 ve üstü	72	1,20 (0,80)	
Eşyalara Zarar Verme	Yok	30	1,00 (0,20)	$\chi^2=4,187$; p=0,381
	Bir	65	1,10 (0,45)	
	İki	75	1,10 (0,50)	
	Üç	62	1,10 (0,30)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,40)	
Cinsel Zorbalık	Yok	30	1,00 (0,30)	$\chi^2=1,630$; p=0,803
	Bir	65	1,00 (0,25)	
	İki	75	1,00 (0,20)	
	Üç	62	1,00 (0,30)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,08)	
Fiziksel Zorbalık	Yok	30	1,10 (0,42)	$\chi^2=4,181$; p=0,382
	Bir	65	1,13 (0,37)	
	İki	75	1,20 (0,60)	
	Üç	62	1,10 (0,42)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,32)	
Sözel Zorbalık	Yok	30	1,00 (0,29)	$\chi^2=2,745$; p=0,601
	Bir	65	1,00 (0,29)	
	İki	75	1,00 (0,43)	
	Üç	62	1,00 (0,29)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,29)	
İzolasyon	Yok	30	1,00 (0,21)	$\chi^2=3,198$; p=0,525
	Bir	65	1,00 (0,33)	

	İki	75	1,00 (0,17)	
	Üç	62	1,00 (0,17)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,00)	
	Yok	30	1,00 (0,00)	
	Bir	65	1,00 (0,00)	
Söylenti Yayma	İki	75	1,00 (0,20)	$\chi^2=7,71$; $p=0,103$
	Üç	62	1,00 (0,00)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,00)	
	Yok	30	1,00 (0,00)	
	Bir	65	1,00 (0,00)	
Eşyalara Zarar Verme	İki	75	1,00 (0,10)	$\chi^2=2,032$; $p=0,730$
	Üç	62	1,00 (0,00)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,00)	
	Yok	30	1,00 (0,00)	
	Bir	65	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	İki	75	1,00 (0,00)	$\chi^2=3,313$; $p=0,507$
	Üç	62	1,00 (0,00)	
	4 ve üstü	72	1,00 (0,00)	

Tablo 4.8'de AZBÖ-K formunun kardeş sayısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

AZBÖ-Z formunun Eşyalara Zarar Verme alt boyut ortancalarının kardeş sayısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Tablo 4.9. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Anne Eğitim Düzeyi	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Fiziksel Zorbalık	İlköğretim	188	1,47 (0,98)	$\chi^2=8,201$; $p=0,042$
	Lise	80	1,57 (0,88)	
	Lisans	25	1,20 (0,47)	
	Lisansüstü	11	1,33 (1,13)	
Sözel Zorbalık	İlköğretim	188	1,57 (1,39)	$\chi^2=6,352$; $p=0,096$
	Lise	80	1,71 (1,29)	
	Lisans	25	1,29 (0,86)	
	Lisansüstü	11	1,43 (1,14)	
İzolasyon	İlköğretim	188	1,25 (1,17)	$\chi^2=5,416$; $p=0,144$
	Lise	80	1,33 (0,83)	
	Lisans	25	1,00 (0,33)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,33)	
Söylenti Yayma	İlköğretim	188	1,20 (0,80)	$\chi^2=2,041$; $p=0,564$
	Lise	80	1,20 (0,80)	
	Lisans	25	1,00 (0,70)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,60)	
Eşyalara Zarar Verme	İlköğretim	188	1,00 (0,38)	$\chi^2=5,415$; $p=0,144$
	Lise	80	1,10 (0,50)	
	Lisans	25	1,00 (0,15)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,40)	
Cinsel Zorbalık	İlköğretim	188	1,00 (0,30)	$\chi^2=2,761$; $p=0,430$
	Lise	80	1,00 (0,20)	
	Lisans	25	1,00 (0,05)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,00)	
Fiziksel Zorbalık	İlköğretim	188	1,07 (0,40)	$\chi^2=6,765$; $p=0,080$
	Lise	80	1,20 (0,60)	
	Lisans	25	1,00 (0,27)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,73)	
Sözel Zorbalık	İlköğretim	188	1,00 (0,29)	$\chi^2=0,460$; $p=0,928$
	Lise	80	1,00 (0,29)	
	Lisans	25	1,00 (0,29)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,29)	
İzolasyon	İlköğretim	188	1,00 (0,00)	$\chi^2=4,352$; $p=0,226$
	Lise	80	1,00 (0,17)	
	Lisans	25	1,00 (0,33)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,17)	
Söylenti Yayma	İlköğretim	188	1,00 (0,00)	$\chi^2=2,842$; $p=0,417$
	Lise	80	1,00 (0,00)	
	Lisans	25	1,00 (0,00)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,40)	
Eşyalara Zarar Verme	İlköğretim	188	1,00 (0,00)	$\chi^2=1,174$; $p=0,759$

	Lise	80	1,00 (0,00)	
	Lisans	25	1,00 (0,00)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,10)	
	İlköğretim	188	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	Lise	80	1,00 (0,00)	$\chi^2=2,047$; $p=0,563$
	Lisans	25	1,00 (0,00)	
	Lisansüstü	11	1,00 (0,00)	

Tablo 4.9’da AZBÖ-K formunun fiziksel zorbalık alt boyutunun anne eğitim düzeyi değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($\chi^2=8,201$; $p=0,042$). Böylece annesi lise mezunu olan katılımcıların annesi lisans mezunu olan katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz kaldığı görüldü.

AZBÖ-Z formunun anne eğitim düzeyi değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Tablo 4.10. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Baba Eğitim Düzeyi	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Fiziksel Zorbalık	İlköğretim	163	1,60 (1,13)	$\chi^2=5,180$; $p=0,159$
	Lise	93	1,40 (0,83)	
	Lisans	32	1,30 (0,90)	
	Lisansüstü	16	1,33 (0,77)	
Sözel Zorbalık	İlköğretim	163	1,71 (1,43)	$\chi^2=7,440$; $p=0,059$
	Lise	93	1,71 (1,14)	
	Lisans	32	1,43 (0,82)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,96)	
İzolasyon	İlköğretim	163	1,33 (1,17)	$\chi^2=7,244$; $p=0,065$
	Lise	93	1,33 (0,83)	
	Lisans	32	1,08 (0,50)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,29)	
Söylenti Yayma	İlköğretim	163	1,20 (1,00)	$\chi^2=5,214$; $p=0,157$
	Lise	93	1,20 (0,6)	
	Lisans	32	1,00 (0,75)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,20)	
Eşyalara Zarar Verme	İlköğretim	163	1,00 (0,40)	$\chi^2=2,162$; $p=0,540$
	Lise	93	1,10 (0,40)	
	Lisans	32	1,10 (0,30)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,18)	
Cinsel Zorbalık	İlköğretim	163	1,00 (0,30)	$\chi^2=1,325$; $p=0,723$
	Lise	93	1,00 (0,10)	
	Lisans	32	1,00 (0,20)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,00)	
Fiziksel Zorbalık	İlköğretim	163	1,07 (0,47)	$\chi^2=0,974$; $p=0,808$
	Lise	93	1,13 (0,50)	
	Lisans	32	1,10 (0,27)	
	Lisansüstü	16	1,03 (0,38)	
Sözel Zorbalık	İlköğretim	163	1,00 (0,29)	$\chi^2=3,174$; $p=0,366$
	Lise	93	1,00 (0,36)	
	Lisans	32	1,00 (0,14)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,14)	
İzolasyon	İlköğretim	163	1,00 (0,17)	$\chi^2=0,349$; $p=0,951$
	Lise	93	1,00 (0,17)	
	Lisans	32	1,00 (0,17)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,13)	
Söylenti Yayma	İlköğretim	163	1,00 (0,00)	$\chi^2=1,751$; $p=0,626$
	Lise	93	1,00 (0,00)	
	Lisans	32	1,00 (0,00)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,00)	
Eşyalara Zarar Verme	İlköğretim	163	1,00 (0,00)	$\chi^2=2,271$; $p=0,518$

	Lise	93	1,00 (0,00)	
	Lisans	32	1,00 (0,00)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,00)	
	İlköğretim	163	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	Lise	93	1,00 (0,00)	$\chi^2=1,905; p=0,592$
	Lisans	32	1,00 (0,00)	
	Lisansüstü	16	1,00 (0,00)	

Tablo 4.10’da AZBÖ-K formunun baba eğitim düzeyi değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

AZBÖ-Z formunun baba eğitim düzeyi değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Tablo 4.11. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Okul Başarısına Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Okul Başarısı	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
KURBAN	Fiziksel Zorbalık	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,40 (0,93)	$\chi^2=2,095$; $p=0,351$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,33 (1,07)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,57 (0,93)	
	Sözel Zorbalık	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,43 (1,29)	$\chi^2=2,943$; $p=0,230$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,71 (1,14)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,64 (1,14)	
	İzolasyon	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,83)	$\chi^2=1,884$; $p=0,390$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,33 (0,83)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,33 (0,83)	
Söylenti Yayma	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,80)	$\chi^2=1,071$; $p=0,585$	
	Teşekkür belgesi aldım	81 1,20 (0,60)		
	Takdir belgesi aldım	152 1,20 (0,80)		
Eşyalara Zarar Verme	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,30)	$\chi^2=2,524$; $p=0,283$	
	Teşekkür belgesi aldım	81 1,00 (0,50)		
	Takdir belgesi aldım	152 1,10 (0,40)		
Cinsel Zorbalık	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,00)	$\chi^2=2,814$; $p=0,245$	
	Teşekkür belgesi aldım	81 1,00 (0,25)		
	Takdir belgesi aldım	152 1,00 (0,20)		
ZORBA	Fiziksel Zorbalık	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,27)	$\chi^2=7,186$; $p=0,028$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,07 (0,30)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,20 (0,53)	
	Sözel Zorbalık	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,29)	$\chi^2=2,533$; $p=0,282$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,00 (0,29)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,00 (0,29)	
	İzolasyon	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,17)	$\chi^2=1,131$; $p=0,568$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,00 (0,08)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,00 (0,17)	
	Söylenti Yayma	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,00)	$\chi^2=0,863$; $p=0,650$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,00 (0,00)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,00 (0,00)	
	Eşyalara Zarar Verme	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,00)	$\chi^2=2,236$; $p=0,327$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,00 (0,00)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,00 (0,00)	
	Cinsel Zorbalık	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71 1,00 (0,00)	$\chi^2=0,224$; $p=0,894$
		Teşekkür belgesi aldım	81 1,00 (0,00)	
		Takdir belgesi aldım	152 1,00 (0,00)	

Tablo 4.11’de AZBÖ-K formunun okul başarısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

AZBÖ-Z formunun okul başarısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($\chi^2=7,186$; $p=0,028$). Böylece takdir belgesi alan

katılımcıların herhangi bir belge almadan sınıfı geçen katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz bıraktığı görüldü.

Tablo 4.12. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Okulu Sevme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Okulu Sevme	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Fiziksel Zorbalık	Evet	235	1,47 (0,87)	Z=3,234; p=0,357
	Hayır	69	1,47 (1,30)	
Sözel Zorbalık	Evet	235	1,57 (1,14)	Z=8,020; p= 0,046
	Hayır	69	1,57 (1,79)	
İzolasyon	Evet	235	1,33 (0,83)	Z=3,667; p=0,300
	Hayır	69	1,17 (0,83)	
Söylenti Yayma	Evet	235	1,20 (0,80)	Z=1,773; p=0,621
	Hayır	69	1,20 (0,80)	
Eşyalara Zarar Verme	Evet	235	1,10 (0,40)	Z=3,149; p=0,369
	Hayır	69	1,00 (0,60)	
Cinsel Zorbalık	Evet	235	1,00 (0,10)	Z=3,780; p=0,286
	Hayır	69	1,00 (0,30)	
Fiziksel Zorbalık	Evet	235	1,07 (0,40)	Z=3,027; p=0,388
	Hayır	69	1,13 (0,67)	
Sözel Zorbalık	Evet	235	1,00 (0,29)	Z=3,929; p=0,269
	Hayır	69	1,14 (0,43)	
İzolasyon	Evet	235	1,00 (0,17)	Z=1,029; p=0,794
	Hayır	69	1,00 (0,17)	
Söylenti Yayma	Evet	235	1,00 (0,00)	Z=0,050; p=0,997
	Hayır	69	1,00 (0,00)	
Eşyalara Zarar Verme	Evet	235	1,00 (0,00)	Z=4,198; p=0,241
	Hayır	69	1,00 (0,00)	
Cinsel Zorbalık	Evet	235	1,00 (0,00)	Z=0,971; p=0,808
	Hayır	69	1,00 (0,00)	

Tablo 4.12’de AZBÖ-K formunun sözel zorbalık alt boyutunun okulu sevme durumu değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu (Z=8,020; p=**0,046**). Böylece okulu sevmeyen katılımcıların okulu seven katılımcılara göre daha fazla sözel zorbalığa maruz kaldığı görüldü.

AZBÖ-Z formunun okulu sevme değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu (p>0,05).

Tablo 4.13. AZBÖ Alt Boyut Puanlarının Sınıfı Sevme Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Ölçek Boyutları	Sınıfı Sevme	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
KURBAN	Fiziksel Zorbalık	Evet	226	1,40 (0,93)	Z=3,416; p=0,001
		Hayır	78	1,80 (1,43)	
	Sözel Zorbalık	Evet	226	1,57 (1,14)	Z=4,106; p<0,001
		Hayır	78	2,00 (1,82)	
	İzolasyon	Evet	226	1,17 (0,67)	Z=3,685; p<0,001
		Hayır	78	1,50 (1,50)	
	Söylenti Yayma	Evet	226	1,00 (0,60)	Z=3,824; p<0,001
		Hayır	78	1,50 (1,35)	
	Eşyalara Zarar Verme	Evet	226	1,00 (0,30)	Z=3,060; p=0,002
		Hayır	78	1,20 (0,70)	
Cinsel Zorbalık	Evet	226	1,00 (0,10)	Z=4,041; p<0,001	
	Hayır	78	1,00 (0,52)		
ZORBA	Fiziksel Zorbalık	Evet	226	1,07 (0,40)	Z=1,884; p=0,060
		Hayır	78	1,13 (0,60)	
	Sözel Zorbalık	Evet	226	1,00 (0,29)	Z=2,708; p=0,007
		Hayır	78	1,07 (0,46)	
	İzolasyon	Evet	226	1,00 (0,17)	Z=1,451; p=0,147
		Hayır	78	1,00 (0,21)	
	Söylenti Yayma	Evet	226	1,00 (0,00)	Z=1,489; p=0,136
		Hayır	78	1,00 (0,05)	
	Eşyalara Zarar Verme	Evet	226	1,00 (0,00)	Z=1,732; p=0,083
		Hayır	78	1,00 (0,10)	
Cinsel Zorbalık	Evet	226	1,00 (0,00)	Z=3,579; p<0,001	
	Hayır	78	1,00 (0,02)		

Tablo 4.13'te AZBÖ-K formunun "Söylenti Yayma", "Sözel Zorbalık", "İzolasyon", "Fiziksel Zorbalık", "Cinsel Zorbalık" ve "Eşyalara Zarar Verme" alt boyutlarının sınıfı sevme değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($p<0,05$). Böylece sınıfı sevmeyen katılımcıların sınıfını seven katılımcılara göre daha fazla izolasyon, sözel zorbalık, fiziksel zorbalık, eşyalara zarar verme, söylenti yayma ve cinsel zorbalığa maruz kaldığı görülmüştür.

AZBÖ-Z formunun "Sözel Zorbalık" ve "Cinsel Zorbalık" alt boyutlarının sınıf sevme değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde olduğu bulundu ($p<0,05$). Böylece sınıfı sevmeyen olan katılımcıların sınıfını seven katılımcılara göre daha fazla cinsel zorbalık ile sözel zorbalığa maruz bıraktığı görüldü.

Tablo 4.14. RSBÖ Puanının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

		n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Cinsiyet	Kız	152	1,50 (1,14)	Z=0,808; p=0,419
	Erkek	152	1,42 (1,00)	
Sınıf	5. sınıf	34	1,04 (1,21)	$\chi^2=10,069$; p= 0,018
	6. sınıf	58	1,46 (0,94)	
	7. sınıf	85	1,42 (1,08)	
	8. sınıf	127	1,66 (1,26)	
Yaş	10	13	1,25 (1,29)	$\chi^2=12,653$; p= 0,013
	11	39	1,00 (0,84)	
	12	68	1,50 (0,99)	
	13	124	1,62 (1,23)	
	14	60	1,50 (1,29)	
Sağlık Sorunu	Evet	40	1,50 (1,15)	Z=0,276; p=0,782
	Hayır	264	1,50 (1,08)	
Kardeş Sayısı	Yok	30	1,75 (1,35)	$\chi^2=3,708$; p=0,447
	Bir	65	1,25 (1,21)	
	İki	75	1,42 (1,08)	
	Üç	62	1,42 (0,88)	
	4 ve üstü	72	1,50 (1,23)	
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim	188	1,50 (1,14)	$\chi^2=4,471$; p=0,215
	Lise	80	1,46 (1,21)	
	Lisans	25	1,25 (0,92)	
	Lisansüstü	11	1,92 (1,67)	
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim	163	1,58 (1,08)	$\chi^2=15,482$; p= 0,001
	Lise	93	1,25 (1,05)	
	Lisans	32	1,05 (0,89)	
	Lisansüstü	16	1,25 (1,50)	
Okul Başarısı	Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim	71	1,75 (1,17)	$\chi^2=8,861$; p= 0,012
	Teşekkür belgesi aldım	81	1,50 (1,04)	
	Takdir belgesi aldım	152	1,30 (0,91)	
Okulu Sevme	Evet	235	1,49 (1,00)	Z=10,069; p= 0,018
	Hayır	69	1,58 (1,13)	
Sınıfı Sevme	Evet	226	1,34 (1,03)	Z=2,797; p= 0,005
	Hayır	78	1,75 (1,00)	

Tablo 4.14'te benlik saygısının kız ve erkek ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$). Böylece kız ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin benzer olduğu görüldü.

Benlik saygısının sınıf değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($\chi^2=10,069$; p=**0,018**). Böylece farklılığın hangi gruptan

kaynaklandığının belirlenmesi için ikili karşılaştırmalar yapılmış ve ikili karşılaştırmalar sonucunda anlamlılık bulunmamıştır, bu nedenle değişkenler arası farklılığın olmadığına karar verilmiştir.

Benlik saygısının yaş değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($\chi^2=12,653$; $p=0,013$). Böylece 13 yaşındaki katılımcıların 11 yaşındaki katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görüldü.

Benlik Saygısının sağlık sorunu değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Benlik saygısının kardeş sayısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Benlik saygısının anne eğitim düzeyi değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu ($p>0,05$).

Benlik saygısının baba eğitim düzeyi değişkeni önemli olduğu bulundu ($\chi^2=15,482$; $p=0,001$). Böylece babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların babası lisans mezunu olan katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görüldü.

Benlik saygısının okul başarısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($\chi^2=8,861$; $p=0,012$). Böylece takdir belgesi alan katılımcıların herhangi bir belge almadan sınıfı geçen katılımcılara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görüldü.

Benlik saygısının okulu sevme durumu değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($Z=10,069$; $p=0,018$). Böylece okulu sevmeyen katılımcıların okulu seven katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görüldü.

Benlik saygısının sınıfı sevme değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulundu ($Z=2,797$; $p=0,005$). Böylece sınıfı sevmeyen katılımcıların sınıfını seven katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görüldü.

Tablo 4.15. AZBÖ Alt Boyut Puanları ile RBSÖ Puanı Arasındaki İlişki

	KURBAN					ZORBA							
	Fiziksel Zorbalık	Sözel Zorbalık	İzolasyon	Söylenti Yayma	Eşyalara Zarar Verme	Cinsel Zorbalık	Fiziksel Zorbalık	Sözel Zorbalık	İzolasyon	Söylenti Yayma	Eşyalara Zarar Verme	Cinsel Zorbalık	Benlik Saygısı
Fiziksel Zorbalık	1												
Sözel Zorbalık	0.709**	1											
KURBAN İzolasyon	0.517**	0.595**	1										
Söylenti Yayma	0.621**	0.656**	0.643**	1									
Eşyalara Zarar Verme	0.564**	0.560**	0.597**	0.600**	1								
Cinsel Zorbalık	0.415**	0.425**	0.513**	0.499**	0.464**	1							
Fiziksel Zorbalık	0.697**	0.439**	0.316**	0.428**	0.421**	0.362**	1						
Sözel Zorbalık	0.505**	0.470**	0.294**	0.423**	0.428**	0.291**	0.698**	1					
ZORBA İzolasyon	0.343**	0.265**	0.329**	0.301**	0.358**	0.317**	0.487**	0.437**	1				
Söylenti Yayma	0.354**	0.266**	0.284**	0.349**	0.362**	0.341**	0.478**	0.442**	0.436**	1			
Eşyalara Zarar Verme	0.355**	0.278**	0.314**	0.311**	0.517**	0.336**	0.483**	0.483**	0.487**	0.481**	1		
Cinsel Zorbalık	0.333**	0.227**	0.277**	0.283**	0.371**	0.467**	0.374**	0.339**	0.318**	0.437**	0.435**	1	
Benlik Saygısı	0.158**	0.112	0.173**	0.089	0.144*	0.089	0.045	-	-	0.062	0.090	-	1
								0.041	0.026			0.04	4

** p < 0.01; * p < 0,05

Tablo 4.15'te benlik saygısı ile fiziksel zorbalık arasında ($r=0,158$) pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p<0,01$). Böylece düşük benlik saygısının fiziksel zorbalığa maruz kalma durumunu arttırdığı görüldü.

Benlik saygısı ile izolasyon arasında ($r=0,173$) pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p<0,01$). Böylece düşük benlik saygısının izolasyona maruz kalma durumunu arttırdığı görüldü.

Benlik saygısı ile eşyalara zarar verme arasında ($r=0,144$) pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p<0,01$). Böylece düşük benlik saygısının eşyalara zarar vermeye maruz kalma durumunu arttırdığı görüldü.

Benlik saygısı ile akran zorbalığında zorba olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. ($p>0,05$).



TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonunda kızların kurban olarak izolasyona erkeklerden daha fazla maruz kaldığı görülürken; erkeklerin kurban olarak cinsel ve fiziksel zorbalığa kızlardan daha fazla maruz kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca erkeklerin kızlara göre daha fazla fiziksel ve cinsel zorbalığa maruz bıraktığı görülmüştür.

Çitemel (2014) ve Atış vd. (2018) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer olarak erkeklerin genellikle fiziksel zorbalıkla karşılaştıkları tespit edilmiştir. Burnukara ve Uçanok (2012) ve Goldweber vd. (2013) yaptıkları çalışmalarda zorbalık yapma bakımından yine erkekler fiziksel zorbalık davranışları gösterdiği bulunurken; kızların daha ziyade arkadaş ortamından dışlamak gibi zorbalık davranışları gösterdikleri bulunmuştur.

Gültekin (2010) de benzer olarak; erkeklerin zorba davranışlar yaşamaları ya da sergilemeleri kızlarla karşılaştırıldığı zaman oldukça yüksek oranlara sahip olduğunu saptamıştır. Kapçı (2004) yaptığı çalışmada cinsiyete göre sadece sözel zorbalıkta anlamlı farkın olduğu ve erkek öğrencilerin sözel zorbalığa daha çok maruz kaldığı tespit edilmiştir. Gökler (2007) yaptığı çalışmada, akran zorbalığını uygulama konusunda zorba ve zorba-kurban grupları arasında erkeklerin daha çok olduğu belirlenmiştir. Dölek (2002) yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin hem erkek hem de kız öğrencilere zorbalık uyguladığı saptanmıştır. Gültekin ve Sayıl (2005) ise, zorbalığa maruz kalma ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur. Genel anlamda değerlendirildiğinde erkeklerin kızlara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz bırakıldığı görülmektedir. Bu durumun sebeplerini araştırma kapsamı ve toplumsal olarak iki farklı kategoride değerlendirmek mümkündür. Yapılan araştırmaların evren ve örneklem grubu; katılımcıların erkek ve kadın dağılımları çalışma sonuçlarında önemli bir sebep olabilir. Bunun yanında bazı toplumlarda erkeklerin güçlü olmaları, agresif davranışları sergilemeleri ve cinsel yönden aktif olmaları beklenirken, kadınlar ise daha pasif ve korunmaya muhtaç olarak görülebilir. Bu normlar ve cinsiyet rolleri, çeşitlik zorbalık uygulamasına yol açabilir.

Araştırma sonunda 5, 6, 7 ve 8.sınıf öğrencilerinin akran zorbalığı zorba düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Atik (2006) tarafından yapılan çalışmada da benzer olarak sınıf düzeyiyle anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bayraktar'ın (2009) yaptığı çalışmada ise zorbalık düzeyinin 8. sınıflarda daha çok olduğu bulunurken;

mağdurluk düzeylerinin 9- 10. sınıflarda fazla olduğu tespit edilmiştir. Genellikle, 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri arasında akran zorbalığı düzeyleri benzerlik gösterebilir. Bu dönem, çocukların ergenlik sürecine girdikleri ve sosyal ilişkilerin daha karmaşık hale geldiği bir zaman dilimidir. Akran zorbalığı, bu yaş gruplarında yaygın olabilir ve birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkabilir.

AZBÖ-K formunun yaş değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulunmuştur. Böylece 10, 11, 12, 13 ve 14 yaşındaki öğrencilerin benzer düzeyde kurban olmaya maruz kaldıkları görülmüştür. Aynı şekilde akran zorbalığı ölçeği zorba formunun eşyalara zarar verme alt boyut ortancalarının yaş değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuştur. Olweus'un (1991) yaptığı çalışmada 7-16 yaş aralığında okula devam eden çocukların incelediği çalışmada bu öğrencilerin %5-9'unun düzenli olarak zorbalığa maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Glover (2000) tarafından İngiltere'de yapılan çalışmada 11-16 yaş aralığındaki çocukların %75 gibi ciddi oranda fiziksel anlamda zorbalığa maruz kaldıkları bulunurken; çalışmalarda yaş değişkenlerinin karşılaştırılmadığı dikkat çekmiştir. Bu yaş grupları, ergenlik döneminin ortalarına ve sonlarına denk gelir ve sosyal ilişkilerin karmaşıklaştığı, grup dinamiklerinin önem kazandığı bir dönemdir. Akran zorbalığı, bu yaş gruplarında yaygın olabilir ve çeşitli faktörlere dayanabilir. Bu yaş gruplarındaki öğrenciler arasında benzer düzeylerde kurban olmaya maruz kalma durumu, birçok faktörün etkileşimiyle açıklanabilir. Bu faktörler içinden konuyla ilgili yapılan çalışmalara dahil edilen yaş grubunun önemli olduğunu belirtmek gerekir.

Yapılan çalışmada, sağlık problemi bulunan katılımcılarda sağlık problemi bulunmayanlara oranla sözel zorbalık, fiziksel zorbalık, söylenti yayma, izolasyon, cinsel zorbalık ve eşyalara zarar verme maruziyetlerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Sağlık problemi bulunan katılımcılarda sağlık problemi bulunmayanlara oranla daha fazla oranda sözel zorbalık, fiziksel zorbalık, söylenti yayma ve izolasyona maruz bıraktığı görülmüştür. Dake vd. (2003), kurbanların fiziksel sağlık problemi yaşama ihtimalinin yüksek kişiler olduğunu belirtmişlerdir.

Due vd. (2007) Danimarka'da 5,7 ve 9. sınıfta okuyan öğrencilerle yürüttüğü çalışmasında zorbalığa uğrayan öğrencilerin psikolojik sorunlarında, zorbalığa uğramayanlara göre daha çok ilaç kullandıkları belirlenmiştir. Penning ve ark. (2010) Güney Afrika'da belirli bir yaş grubunda (12-18 yaş) erkek öğrencilerle yaptığı

çalışmalarında zorbalık ile stres bozukluğu ve depresyon arasında; özellikle kurbanlarda güçlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Chen ve ark. (2013) Tayvan'da 1650 öğrenciyle yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlık durumlarının %26 oranında düşük olduğu görülmüş, bu durumun öğretmenlerin kötü muamelesi ile doğrudan ilişkili olmadığı, ancak öğrencilerin birbirlerine kötü muamele etmesiyle dolaylı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada sağlık sorunu olan katılımcıların sağlık sorunu olmayan katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, izolasyon, söylenti yayma, eşyalara zarar verme ve cinsel zorbalığa maruz kaldığı sonucunun bulunması, çeşitli faktörlerin etkisini gösterebilir. Sağlık sorunu olan bireyler, fiziksel olarak zayıf veya savunmasız olabilir. Bu durum, zorbalığa maruz kalmaya daha açık hale gelmelerine neden olabilir. Zorba, sağlık sorunu olan kişiyi kolay hedef olarak seçebilir. Sağlık sorunu olan bireyler, diğerlerinden farklılık gösterebilir. Bu durum, zorbalığın bir hedefi olmalarına neden olabilir. Zorba, sağlık sorunu olan kişiyi sosyal olarak reddetme veya dışlama eğiliminde olabilir. Zorba bireyler, genellikle empati eksikliği yaşarlar. Sağlık sorunu olan kişilerin yaşadığı zorlukları anlamak veya onlara destek olmak yerine, zorba bireyler tarafından hedef alınabilirler. Sağlık sorunu olan bireyler, bazı durumlarda kendilerini koruyamayabilir veya istismara daha yatkın olabilir. Zorba bireyler, bu durumu fırsat olarak değerlendirebilir ve sağlık sorunu olan kişiye karşı saldırganlık gösterebilir. Bu durumlar, sağlık sorunu olan bireylerin akran zorbalığına daha fazla maruz kalma eğilimini açıklayabilir. Ancak, her bireyin deneyimi farklı olabilir ve bu sonuçlar genellemeler yapmak için yeterli olmayabilir. Akran zorbalığının önlenmesi ve müdahale edilmesi için destekleyici bir okul ve toplum ortamının sağlanması önemlidir.

Yapılan çalışmada annesi lise mezunu olan katılımcıların annesi lisans mezunu olan katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz kaldığı görülmüştür. Buna karşın akran zorbalığı ölçeği kurban formunun baba eğitim düzeyi değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulunmuştur. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde; anne babanın eğitim düzeylerinin çocukların uyum problemleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Erdoğan, 2012; Güzel, 2013). Arslan (2018) yaptığı çalışmada katılımcıların zorbalık düzeylerinin annenin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Aynı çalışmada katılımcıların, zorbalık eğilimi, fiziksel zorbalık ve sözel zorbalık düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Genel anlamda değerlendirildiğinde eğitim düzeyi, aile dinamikleri ve iletişim şekliyle ilişkilendirilebilir. Lisans mezunu olan annelere sahip olan ailelerde, genellikle daha yüksek eğitilmiş ve bilinçli bir ebeveynlik yaklaşımı benimsenebilir. Bu, çocuğun sosyal becerilerini geliştirme, zorbalık durumlarında uygun tepkiler verme ve iletişim becerilerini kullanma konusunda daha donanımlı olmalarını sağlayabilir. Lisans mezunu olan anneler, çocuklarının rol modelleridir ve çocuklarına olumlu davranışlar ve değerler aktarabilirler. Daha eğitilmiş annelere sahip olan çocuklar, olumsuz davranışlara maruz kaldıklarında veya zorbalık durumlarıyla karşılaştıklarında daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler ve kendilerini koruyabilirler. Bu faktörler, annesi lise mezunu olan katılımcıların annesi lisans mezunu olan katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz kalma eğilimini açıklayabilir. Ancak, bu bulgu yalnızca bir çalışmanın sonucu olduğu için genel bir geçerlilik taşımamaktadır. Akran zorbalığının nedenleri ve etkileri karmaşık bir konu olduğundan, daha fazla araştırma ve derinlemesine analiz gerekmektedir.

Çalışmada AZBÖ-Z formunun okul başarısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuştur. Böylece takdir belgesi alan katılımcıların herhangi bir belge almadan sınıfı geçen katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz bıraktığı görülmüştür. Bu bulgular alanyazını destekler niteliktedir. Pişkin (2003) ve Olweus (2005), sürekli zorbaca davranışlar sergileyen çocukların genelinde okul kurallarına uymama eğilimi ve dolayısıyla başarıda kısıtlama olduğunu ifade etmişlerdir. Yine Morrison vd. (1994) da yaptığı çalışmada akran zorbalığının akademik başarısızlık ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yapılan çalışmada, AZBÖ-Z formunun okul başarısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu ve takdir belgesi alan katılımcıların herhangi bir belge almadan sınıfı geçen katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalığa maruz bırakıldığı sonucunun bulunması önemli bir bulgudur. Bu bulgu, çeşitli faktörlerin etkisini gösterebilir. Takdir belgesi alan katılımcıların daha yüksek akademik başarıları olduğu düşünülebilir. Bu durum, diğer öğrenciler arasında kıskançlık veya rekabet duygularını tetikleyebilir. Daha düşük başarıya sahip olan öğrenciler, bu durumu dışlama veya zorbalık yoluyla başarı elde eden öğrenciyi hedef alma şeklinde gösterebilir. Akran zorbalığı, güç dengesizliği üzerine kuruludur. Takdir belgesi alan öğrenciler, sınıf içinde popüler veya önde gelen öğrenciler olarak algılanabilirler. Bu durum, diğer öğrencilerin bu öğrenciyi hedef almasına ve güç dengesini değiştirmeye yönlendirebilir.

Çalışmada AZBÖ-K formunun sözel zorbalık alt boyutunun okulu sevme durumu değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuştur. Böylece okulu sevmeyen katılımcıların okulu seven katılımcılara göre daha fazla sözel zorbalığa maruz kaldığı görülmüştür. AZBÖ-Z formunun okulu sevme değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulundu. Sınıfı sevmeyen katılımcıların sınıfını seven katılımcılara göre daha fazla fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, izolasyon, söylenti yayma, eşyalara zarar verme ve cinsel zorbalığa maruz kaldığı görüldü. Sınıfı sevmeyen olan katılımcıların sınıfını seven katılımcılara göre daha fazla sözel zorbalık ve cinsel zorbalığa maruz bıraktığı görülmüştür. Borg (1998) tarafından da bu durum doğrulanmaktadır; Borg (1998) zorbalığa maruz kalan öğrencilerin okulu sevmemeye başladıklarını belirtmektedir. Atalay (2010) yaptığı çalışmada, okulu sevme durumu ile zorbalık davranışı gösterme arasında anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Buna karşın Gökler (2009) ve Gürhan (2017) zorbalığa maruz kalma sonucunda çocuklarda okul fobisi, depresyon, okulu sevmeme, düşen okul performansı ve benlik saygısında azalma gibi olumsuz durumların yaşanabileceğinin altını çizmişlerdir. Bu durumun birçok sebebi olabilir. Okulu sevmeyen katılımcılar, okul ortamında kendilerini dışlanmış veya yabancı hissedebilirler. Bu durum, diğer öğrencilerin sözel zorbalık şeklinde saldırgan davranışlarda bulunmalarına yol açabilir. Okulu sevmeyen katılımcılar, grup içinde kabul edilme eksikliği veya sosyal izolasyon yaşadıklarını hissedebilirler. Okulu sevmeyen katılımcılar genellikle düşük motivasyon ve olumsuz bir tutum sergileyebilirler. Bu durum, diğer öğrencilerin bu katılımcılara karşı olumsuz bir tutum geliştirmelerine neden olabilir. Sözel zorbalık, okulu sevmeyen katılımcıların negatif tutumlarını pekiştirmek veya onları daha da motive etmek amacıyla kullanılabilir.

Yapılan çalışmada benlik saygısının kız ve erkek ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulunmuştur. Böylece kız ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Bu bulgu, cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu veya diğer faktörlerin daha baskın olduğunu gösterebilir. Buna karşın Hendricks (2002) yaptıkları çalışmada, erkek çocukların benlik kavram ortalamalarının, kız çocukların benlik kavram ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Yine benlik saygısı ile cinsiyet arasında ilişki olduğunun tespit edildiği başka araştırmaların da olduğu görülmektedir (Otrar ve Demirbilek, 2013; Macar, 2013; Göger, 2020; Atasoy, 2020).

Macar (2013) her iki cinsiyet için de benlik saygısının arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Araştırmalar arasındaki bu farklılıkların çalışma yapılan bölge ve katılımcı sayısına bağlamak mümkündür. Geleneksel olarak, cinsiyetler arasında benlik saygısı açısından farklılıklar olduğu düşünülür. Ancak, toplumsal normlar ve beklentiler zamanla değişebilir. Bu nedenle, çalışmanın yapıldığı dönemde cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki etkisinin önemsiz olduğu sonucu ortaya çıkmış olabilir. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirme şekli ve algısıyla ilgilidir. Bu değerlendirme, cinsiyetin yanı sıra birçok faktörden etkilenebilir, örneğin sosyal ilişkiler, yetenekler, başarılar ve deneyimler. Bu nedenle, cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki etkisi diğer faktörler tarafından gölgede bırakılmış olabilir.

Yapılan çalışmada benlik saygısının yaş değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuş ve böylece 13 yaşındaki katılımcıların 11 yaşındaki katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Ergenlik, bireyin bedensel, zihinsel ve duygusal olarak büyük değişimler yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde, kimlik arayışı, kabul edilme ihtiyacı ve benlik saygısı gibi konular ön plana çıkar. 13 yaşındaki katılımcılar, ergenlik döneminin etkisi altında olabilir ve bu nedenle daha düşük benlik saygısına sahip olabilirler. Ayrıca arkadaş grupları, benzerlikler ve farklılıklar üzerinde daha fazla vurgu yapar. Bu durum, genellikle karşılaştırma ve değerlendirme süreçlerini tetikler. 13 yaşındaki katılımcılar, sosyal baskılar ve karşılaştırma süreçleri nedeniyle daha düşük benlik saygısına sahip olabilirler. Buna karşın Baybek ve Yavuz (2005) tarafından yapılan çalışmada yaş ilerledikçe benlik saygısının da arttığını bulgulamıştır. Yaş ilerledikçe bireyler kendilerini daha iyi tanımaya başlarlar. Deneyimler, başarılar ve zorluklar sayesinde kişilik, yetenekler ve değerler hakkında daha fazla bilgi sahibi olurlar. Bu da genellikle benlik saygısının artmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca yaş ilerledikçe bireyler sosyal ilişkilerini geliştirirler ve daha fazla sosyal kabul ve destek bulma eğilimindedirler. İyi ilişkiler ve sosyal bağlantılar, benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir. Plummer (2014) da benlik saygısının, yaş değişkeninden etkilendiğini aktarmıştır. Yapılan diğer çalışmaların da bu bulguları desteklediği görülmüştür (Çiftçi, 2018; Baldwin ve Hoffman, 2001). Bu durumu yaşı ilerlemesiyle birlikte bireylerin kendilerine olan güvenlerinin de arttığı şeklinde yorumlamak mümkündür. Yeni deneyimler kazandıkça, başarılar elde ettikçe ve zorluklarla başa çıktıkça özgüvenleri artar. Bu da benlik saygısının yükselmesine katkıda bulunabilir.

Yapılan çalışmada benlik saygısının anne eğitim düzeyi değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olmadığı bulunmuştur. Buna karşın benlik saygısının baba eğitim düzeyi değişkeni önemli olduğu bulunmuştur. Böylece babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların babası lisans mezunu olan katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, genellikle sosyoekonomik faktörlerle ilişkilendirilir ve daha düşük eğitim seviyesi olan ailelerde benlik saygısının etkilenebileceği düşünülür. Daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan ailelerin çocukları ise genellikle daha fazla destek, fırsat ve kaynaklara erişim sağlayabilirler, bu da benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir. Eğitim seviyesi, toplumda kabul edilen sosyal normlar ve beklentilerle de bağlantılı olabilir. Daha düşük eğitim seviyesine sahip bir ailede büyüyen katılımcılar, toplumun genel beklentilerine veya standartlarına uymada daha fazla zorluk yaşayabilirler. Bu durum, benlik saygısının etkilenmesine ve daha düşük benlik saygısına yol açabilir. Anne ve babalarının öğrenim durumlarıyla benlik saygısı düzeylerinin arasında anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışmaların sıklıkla olduğunu söylemek mümkündür (Alparşlan, 2016; Ceylan, 2013; Eriş, 2013; Kılıç, 2007; Sarıkaya, 2015; Yiğit, 2010).

Yapılan çalışmada benlik saygısının okul başarısı değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuştur. Böylece takdir belgesi alan katılımcıların herhangi bir belge almadan sınıfı geçen katılımcılara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Takdir belgesi alan katılımcılar, başarılı olduklarını ve değerli olduklarını hissedebilirler. Bu tür belgeler, başarının tanınması ve takdir edilmenin bir göstergesi olarak algılanabilir. Bu durum, benlik saygısının artmasına katkıda bulunabilir. Takdir belgesi alan katılımcılar, diğerlerine kıyasla daha fazla başarıya sahip olduklarını görebilirler. Bu, sosyal karşılaştırma süreçlerinde olumlu bir konumda olmalarını sağlayabilir. Kendilerini diğerlerine üstün görmeleri ve bu üstünlük hissi, benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir. İnanç vd. (2004), genellikle düşük başarı gösteren öğrencilerin benlik saygılarının da düşük olduğunu belirtmişlerdir. Benzer olarak Bal (2006) da öğrencilerin okul başarılarının yükseldikçe benlik saygısının da yükseldiğini bulmuştur. Gürbüz (2009), yaptığı çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı ortalamalarının, akademik başarı düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit etmiştir. Benlik saygı düzeyinin yükselmesiyle öğrencilerin, akademik başarı düzeylerinin de yükseldiği aktarılmıştır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler genellikle daha yüksek

motivasyona sahiptirler. Kendine güvenen öğrenciler, başarıya ulaşmak için daha fazla çaba harcama eğilimindedirler. Motivasyon ve çaba, akademik başarıyı etkileyen önemli faktörlerdir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler genellikle başarıya daha yüksek beklentilere sahiptirler. Kendine güvenen öğrenciler, akademik hedefler koyma ve bu hedeflere ulaşma konusunda daha istekli olabilirler. Bu da akademik başarıyı teşvik edebilir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, olumsuzluklarla daha iyi başa çıkma becerisine sahip olabilirler. Başarısızlık veya zorluklarla karşılaştıklarında pes etmek yerine çözüm odaklı düşünme ve sıkı çalışma eğilimindedirler. Bu da akademik başarıyı olumlu yönde etkileyebilir.

Yapılan çalışmada benlik saygısının okulu sevme durumu değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuştur. Böylece okulu sevmeyen katılımcıların okulu seven katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada benlik saygısının sınıfı sevme değişkeni grup ortancaları arasındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuştur. Böylece sınıfı sevmeyen katılımcıların sınıfını seven katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Sınıfını sevmeyen katılımcılar, sosyal uyumda zorluklar yaşayabilirler. Sınıf ortamında kabul görme, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal entegrasyon, benlik saygısı üzerinde etkili olabilir. Sınıfını seven katılımcılar ise daha olumlu sosyal ilişkilere ve sosyal uyuma sahip olabilir, bu da benlik saygısını artırabilir. Ayrıca sınıfını seven katılımcılar, sınıf aktivitelerine daha fazla katılım gösterebilir ve bu da öğrenme ve başarıya olan motivasyonlarını artırabilir. Başarı ve kendini gerçekleştirme duygusu, benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir. Sınıfını sevmeyen katılımcılar ise motivasyon eksikliği yaşayabilir ve bu durum benlik saygısını etkileyebilir. Novak ve Peleaz (2004) da kişilerin benlik saygısının düşük veya yüksek düzeyde olmasında öğretmen tutumları ve okul ortamında etkili olduğunu aktarmışlardır. Benlik saygısı, gençler için okula bağlılıkları ile ilgili olarak önemli olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Tutar, 2013; Cast ve Burke, 2002; Morganett, 2005). Bu durumda benlik saygısı düşük olan öğrencilerin okuldaki faaliyetlere daha az katılım, daha olumsuz arkadaş ve öğretmen ilişkileri; okul hayatı ve bununla ilişkili daha az olumlu duygular yaşamak gibi daha fazla risk altında olabilecekleri düşünülebilir.

Yapılan çalışmada benlik saygısı ile fiziksel zorbalık arasında pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece düşük benlik

saygısının fiziksel zorbalığa maruz kalma durumunu arttırdığı görülmüştür. Craig (1998) fiziksel zorbalığa maruz kalan çocukların benlik saygılarının daha düşük olduğu vurgulamıştır. Bu durumu düşük benlik saygısının, bireylerin kendilerine olan güvenlerini zayıflatması olarak yorumlamak mümkündür. Bu da, fiziksel zorbalık karşısında daha savunmasız hale gelmelerine neden olabilir. Kendine güveni düşük olan bireyler, saldırgan davranışlara karşı kendilerini koruma becerilerini yetersiz bulabilir ve dolayısıyla zorbalığa maruz kalma riski artabilir. Ayrıca düşük benlik saygısı, bireylerin kendilerini güçsüz, değersiz veya savunmasız hissetmelerine neden olabilir. Bu algılanan zayıflık, zorbalıklara karşı daha savunmasız hale gelmelerine yol açabilir. Zorba bireyler, düşük benlik saygısına sahip olan kişileri hedef alarak güçlerini göstermeye çalışabilirler. Çalışmada benlik saygısı ile izolasyon arasında pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece düşük benlik saygısının izolasyona maruz kalma durumunu arttırdığı görüldü. Düşük benlik saygısı olan bireyler, sosyal çevreleri tarafından kabul edilmeme veya dışlanma riskiyle daha fazla karşı karşıya kalabilirler. Bu durum, izole edilme ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma eğilimini artırır. Düşük benlik saygısı olan bireyler, kendilerini başkalarından soyutlanmış hissedebilir ve bu nedenle izolasyona maruz kalma riski artar.

Yapılan çalışmada benlik saygısı ile eşyalara zarar verme arasında pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece düşük benlik saygısının eşyalara zarar vermeye maruz kalma durumunu arttırdığı görülmüştür. Bunu da, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerini değersiz veya güçsüz hissetme eğiliminde olmalarına bağlamak mümkündür. Bu durum, içlerinde bir öfke veya hayal kırıklığı biriktirmelerine neden olabilir. Eşyalara zarar verme, bu içsel duyguları dışa vurma veya kontrolsüz davranışlar sergileme şekillerinden biri olabilir. Ayrıca düşük benlik saygısı, öfke ve saldırganlık duygularının artmasına katkıda bulunabilir. Kendilerine yönelik özsaygı eksikliği, bireylerin başkalarına veya eşyalara karşı saldırgan davranışlar sergileme eğilimini artırabilir. Eşyalara zarar verme, bu öfke ve saldırganlık duygularını dışa vurmanın bir yolu olabilir.

Yapılan çalışmada benlik saygısı ile akran zorbalığında zorba olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Seals ve Young, (2003) da kurban-zorba, zorba ve kurbanlarda benlik saygıları açısından istatistiki anlamda farklılık olmadığını tespit ederken; kurbanlarda en düşük ve zorbalarda en

yüksek benlik saygılarına sahip oldukları yönünde bir eğilim sergilendiğini belirtmektedirler. Yavaş (2021) yaptığı çalışmada kurban davranışlarının, aracı değişkeni olarak benlik saygısı üzerindeki etkisinin negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında bu bulgunun desteklendiği görülmüştür (Pollastri vd., 2010). Kandemir ve Özbay (2009) yaptığı araştırmada, zorbalık ile benlik saygısının arasında negatif yönde ilişki bulunmuş; benlik saygısı yükseldikçe zorbalık davranışlarının azalacağı belirtilmiştir. Keskin (2010) ve Salmivalli vd., (1999) ise çalışmalarında zorbaların yüksek benlik saygısına sahip olduğunu bulgulamışlardır. Çalışmalardaki bu farklılıklar, çalışmanın verileri ve analiz yöntemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara dayanır. İstatistiksel analizler, genellikle veri seti, örneklem büyüklüğü, kullanılan ölçekler ve istatistiksel testlerin seçimi gibi faktörlere göre sonuçlandırılır. İstatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaması, bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile akran zorbalığındaki zorba olma durumu arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermediği anlamına gelir. Ancak, araştırmaların sonuçları arasında tutarsızlık olabilir ve farklı çalışmalar farklı sonuçlar elde edebilir. Benlik saygısı ve akran zorbalığı arasındaki ilişki karmaşık olabilir ve etkileyen birçok faktör bulunabilir. Bu nedenle, tek bir çalışmanın sonuçlarına dayanarak kesin bir sonuç çıkarmak yerine, genel olarak benlik saygısı ve akran zorbalığı arasındaki ilişkiyi değerlendiren daha geniş bir literatürü incelemek önemlidir.

ÖNERİLER

- Akran zorbalığına en sık karşılaştığımız okullarda öğrenciler arası gerçekleşen zorba davranışları önlemek için öncelikle zorbalığı tam anlamıyla anlamış olmamız gerekmektedir. Bunun bireyin sosyal ve duygusal gelişimini büyük ölçüde etkileyen bir sorun olduğunu kavramak, bunun için gerekli görülen önlemleri almak akabinde hem öğrenci gruplarına hem de öğrencilerin ulaşılabilen veli gruplarına uygulanabilecek müdahale programları düzenlemek ve geliştirmek gerekir.
- Mağdur ve zorba öğrenciler okul rehberlik servislerince sosyal beceri, etkili iletişim, öfke kontrolü ve öfkeyi doğru biçimde ifade etme, akran ilişkileri gibi konularda eğitimler verilerek desteklenebilir.

- Ergenlik döneminde olan, dolayısıyla karmaşık bir gelişim sürecinden geçen çocukların zorlu süreçleri gözetilerek onlarla doğru ve sağlıklı iletişim yollarının bulunmasında fayda vardır. Okul psikolojik danışmanlarının velilere ve öğretmenlere ergenlik sürecinin tanıtılması ile ilgili vereceği seminerler oldukça faydalı olabilmektedir.
- Ortaokul grubu öğrencilerinin akran zorbalığına başvurma nedenleri araştırıldığında aile içi iletişimlerin, aktivitelerin ve geçirilen zamanın öneminin oldukça fazla olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle öğrencilerin aile bireyleri tarafından gözlemlenmesi ve gelişimini sürdürdüğü tüm aşamalarda yakından takip edilerek olumlu davranışlarının yapıcı tavır benimsenerek desteklenmesi gerekir. Çevrelerini izleme ve anlamlandırma ile davranış oluşturan ergen bireylerin, olumlu örnek davranışlara maruz kalması ve zorba davranış örneklerinin cezalandırıldığına tanık olmaları gerekir. Bu yol ile zorba davranışlardan uzaklaştırılması amaçlanmalıdır.
- Okula devam eden öğrencilerin doğru arkadaş ilişkilerinde bulunması, faydalı ve olumlu etkileşimler sağlaması öncelik olarak görülmelidir.
- Öğrencilere okullarda bulunan okul normları öğretmenleri ve ebeveynleri tarafından en doğru şekilde anlatılmalı ve bu kuralların benimsenmesi yolunda onlara destek olunmalıdır. Gereken durumlarda okul rehber öğretmeni veya sınıf rehber öğretmenin veli ile iletişime geçerek öğrencinin adaptasyon süreci üzerine görüşmeleri faydalı olacaktır.
- Çalışmamız sonucunda öğrencinin akademik başarısının artması yoluyla fiziksel zorbalık girişiminin de beraberinde artması ve benlik saygısının yükseldiği gözlemlenmektedir. Öğrencilerin güç dengesizliği yaşamaları durumlarında oluşabilecek zorbalık davranışlarını engellemek için öğrenciler arasında dengeli bir iş bölümü ve iletişim birliğinin sağlanması amaçlanmalıdır. Başarıda kısıtlama yaşayan öğrencilerin yaşam doyumunun düşmesini engellemek üzere bireysel görüşmeler yapılmalı, arkadaşlık ilişkilerinin olumlu tutumlar ile güçlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Okulda öğrencileri birbirlerine yakınlaştıracak spor aktiviteleri, sanatsal ve kültürel faaliyetler düzenlenebilir. Bu faaliyetlerde mağdur ve zorba öğrencilere öncelik tanınabilir.

- Zorbalık ile ilgili farkındalığın önemi müdahale programları adına oldukça fazladır. Öğrencilere zorbalık davranış örnekleri tanıtılmalı ve herhangi bir zorbalık ile karşılaştıklarında veya tanık olduklarında bildirmeleri için cesaretlendirilmelidirler.



KAYNAKÇA

- Alparslan, N. (2016). Anne babası boşanmış ergenlerin benlik saygısı ve okula bağlılık düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, E. (2018). Algılanan Ebeveyn Tutumu, Algılanan Sosyal Destek Ve Benlik Saygısının Ergenlerin Akran Zorba Davranış Eğilimi İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atalay, A. (2010). Akran zorbalığı gösterme ve akran zorbalığına maruz kalmanın cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, anne-baba tutumları, arkadaş ilişkileri ve benlik saygısı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Atasoy T, (2020). Elit seviyede spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygılarının yaşam doyum düzeylerine etkisinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Atış Akyol N., Yıldız C., Akman B., (2018). Öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin görüşleri ve zorbalıkla baş etme stratejileri. H. Ü. Journal Education, 33, 439-45.
- Atik, G. (2006). The role of locus of control, self-esteem, parenting style, loneliness, and academic achievement in predicting bullying among middle school students, Unpublished master's thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Ayas, T. ve Pişkin, M. (2015). Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği ergen formu. Akademik Bakış Dergisi, 50, 316-324.
- Aydın M, (2019). Siber zorbalıkla karşılaşan gençlerin benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bal, E. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baldwin, S. A. ve Hoffmann, J. P. (2001). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. Journal of Youth Adolescence, 31(2), 101-113.
- Baybek, H. VE Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Bahar (14): 93-94.
- Bayraktar, F., (2009). Ergenlerin zorba ve kurban davranışlarında birey, aile, akran ve okula dair özelliklerin rolü: bütüncül bir model önerisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Borg, M. G. (1998). The emotional reactions of school bullies and their victims. *Educational Psychology*, 18(4), 433-444.
- Burnukara, P. ve Uçanok Z, (2012). İlk ve orta ergenlikte akran zorbalığı: gerçekleştiği yerler ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15, 68-8.
- Cast, A. D. ve Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.
- Ceylan, İ. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Chen J, Wei H. (2013). School violence, social support and psychological health among Taiwanese junior high school students. *Child Abuse & Neglect*, 37(1), 252– 262.
- Craig, W. M. (1998). The Relationship Among Bullying, Victimization, Depression, Anxiety And Aggression In Elementary School Children. *Personality And Individual Differences*, 24, 123-130.
- Çelen Ç, Çöp E, Dinç Şenses G, Hekim Ö, Göker Z, Sekmen E, Üneri ÖŞ,(2020). Çocuk psikiyatri polikliniğine başvuran ergenlerde akran zorbalığı ile siber zorbalık ve öfke ifade tarzlarının ilişkisi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 14, 108-11.
- Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması Meslek Yüksekokulu ve Meslek Lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1648-1665.
- Çitemel N, (2014). Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin akran zorbalığına etkisi. *Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.*
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda benlik saygısı. *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.*
- Dake, J. A., Price, J. H., & Telljohann, S. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *Journal of School Health*, 73(5), 173-180.
- Due P, Hansen HE, Merlo J, Andersen A, Holstein BE.(2007). Is victimization from bullying associated with medicine use among adolescents? A nationally representative cross-sectional survey in Denmark. *Pediatrics*, 120(2): 110-117.
- Elma T, (2020). Lise öğrencilerinde benlik saygısı, atılganlık düzeyi ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.*
- Erdoğdu, M.Y. (2012). Sokakta Çalışan Çocukların Depresif Belirti Düzeylerinin Taranması: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 77-87.

- Eriş, Y. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Glover, D., Gough, G., Johnson, M. ve Cartwright, N. (2000). Bullying in 25 secondary schools: Incidence, impact and intervention. *Educational Research*, 42(2),141-156.
- Goldweber, A, Waasdorp, T.E. ve Bradshaw, C.P, (2013). Examining the link between forms of bullying behaviors and perceptions of safety and belonging among secondary school students. *J Sch Psychol*, 21, 469-48.
- Göger F, (2020). Suça sürüklenen çocuklarda şiddet eğilimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Göger F, 2020. Suça sürüklenen çocuklarda şiddet eğilimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Gökler, R. (2007). İlköğretim öğrencilerinde akran zorbalığının bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gökler, R. (2009). Okullarda akran zorbalığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 511-53.
- Gültekin Akduman G, (2010). 7-14 Yaş grubu çocuklarda akran istismarı ve kendi çözüm önerileri. *Kurumsal Eğitim*, 3, 13-2.
- Gültekin, Z.,& Sayıl, M. (2005). Akran Zorbalığını Belirleme Ölçeği geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 8(15), 47-61.
- Gürbüz,N.(2009). 5. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının ve Benlik Saygılarının Okul Sonrası Kültürel-Sportif Etkinliklere Katılmalarına ve Diğer Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürhan, N. (2017). Her yönü ile akran zorbalığı. *Türkiye Klinikleri J Psikiyatr Hemşireleri-Özel Konular* , 3 (2), 175-81.
- Güzel, S. (2013). Göçmen Çocuklar Ve Denizli’de Yaşam Koşulları. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E Dergisi*, 1-36.
- Hall W, (2017). The Effectiveness of Policy Interventions for School Bullying: A Systematic Review. *J Soc Social Work Res*, 8, 45-6.
- Hendricks Beatty S. (2002). Changes In Academic And Social Self- concepts Of High-Achieving High School Juniors In A Residential Setting. PhD. Dissertation. University Of New Orleans, New Orleans, USA.
- İnanç, B. Bilgin, M. Atıcı, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi. İstanbul: Nobel Kitabevi.

- Kandemir, M.,& Özbay, Y. (2009). Sınıf içinde algılanan empatik atmosfer ile benlik saygısı arasındaki etkileşimin zorbalıkla ilişkisi. *İlköğretim Online*, 8(2), 322-330.
- Kantar E. ve Uysal B, (2019). Metin türlerine bağlı yaratıcı drama etkinliklerinin akran zorbalığı algısına etkisi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 7, 1141-116.
- 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.
- Karanikola MNK, Lyberg A, Holm AL, Severinsson (2018). The association between deliberate self-harm and school bullying victimization and the mediating effect of depressive symptoms and self-stigma: a systematic review. Doi: 10.1155 /2018/4745791.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Keskin, T. (2010). İlköğretim okullarındaki öğrencilerin akran zorbalığının benlik saygısıyla ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç D. S. (2007). 9, 10, 11 yaşındaki çocukların zihinsel gelişim ve benlik saygısına ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Köse D, (2019). Anne-baba tutumlarının, çocukta benlik saygısı ve empati gelişimi ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Luk JW, Peckham JAP, Medina M, Terrell N, Belton D, (2016). Bullying perpetration and victimization as externalizing and internalizing pathways: A retrospective study linking parenting styles and self-esteem to depression, alcohol use, and alcohol-related problems. *Subst Use Misuse*, 51, 113-12.
- Macar, F. (2013). Genç Ergenlerde Obezite, Akran Zorbalığı ve Algılanan Sosyal Desteğin Benlik Saygısıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Morganett, S. R. (2005). Yaşam Becerileri [Life skills] (S. Gürçay, A. Kaya ve M. Saçkes, Çev.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Morrison, G. M., Furlong, M. J., & Smith, G. (1994). Factors associated with the experience of school violence among general education, leadership class, opportunity class, and special day class pupils. *Education and Treatment of Children*, 17(3), 356-369.
- Novak, G.,& Peleaz, M (2004). *Child and adolescence development: A behavioral systems approach*. California: Sage.
- Olweus, D. (1991). Bully/victim problems among school children: Basic facts and effects of a school based intervention program. In Pepler, D. & Rubin, K.

- (Eds.), *The Development and Treatment of Child Aggression*: 411-448. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Olweus, D. (2005). Sweden. Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R. and Slee, P. (Ed.) *The nature of school bullying: A cross-national perspective içinde*. London: Routledge.
- Otrar M, Demirbilek M, 2013. Ebeveynleri birlikte olan ergenler ile parçalanmış aileye sahip ergenlerin benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri üzerine bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 2, 21-4.
- Penning SL, Bhagwanjee A, Govender K. (2010). Bullying boys: the traumatic effects of bullying in male adolescent learners. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 22(2), 131-143.
- Pişkin, M. (2003). Okullarımızda yaygın bir sorun: akran zorbalığı. VII. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitabı. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Plummer, D. (2014). *Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book*. USA: Jessica Kingsley.
- Pollastri, A. R., Cardemil, E. V., & O'Donnell, E. H. (2010). Self-esteem in pure bullies and bully/victims: A longitudinal analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(8), 1489-1502.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And Adolescent Selfimage*. NJ: Princeton University Press. Princeton.
- 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), 1-15.
- Sarikaya A, (2015). 10-14 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarikaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Seals, D., Young, J (2003). Bullying And Victimization: Prevalence And Relationship To Gender, Grade Level, Ethnicity, Self-Esteem, and Depression. *Adolescence*, 38, 735-747
- Tutar, H. (2013). *Sosyal Psikoloji* (1. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Xu M, Marcynikola N, Waseem M, Miranda R, (2020). Racial and ethnic differences in bullying: review and implications for intervention. *Aggress Violent Behav*, 50, 101340.
- Yavaş, H. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Davranışları İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlık Ve Benlik Saygısının Aracı

Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz B, (2019). Psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yiğit, H. (2010). Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

You, S., Furlong, M. J., Felix, E., Sharkey, J. D., Tanigawa, D., & Green, J. G. (2008). Relations among school connectedness, hope, life satisfaction, and bully victimization. *Psychology in the Schools*, 45(5), 446-460.



EKLER

ANKET FORMU

Bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde yürütülen Ortaokul Grubu Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi başlıklı yüksek lisans tez çalışması amacı ile gerçekleştirilmektedir. Araştırmada yer alan sorular yaklaşık 10 dakikanızı alacak olup alanyazına katkı yapması amaçlanmaktadır.

Sorulara vereceğiniz yanıtlar için teşekkür ederim

*Kübra ATASOY
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi*

Kişisel Bilgi Formu

A. Demografik Bilgiler

1. Cinsiyetiniz Kız Erkek
2. Sınıfınız 5. Sınıf 6. Sınıf 7. Sınıf 8. Sınıf
3. Yaşınız 10 11 12 13 14
4. Her Hangi Bir Sağlık Sorununuz Var mı? Evet Hayır
5. Kardeş Sayınız Yok 1 2 3 4 ve üstü
6. Anne Eğitim Durumunuz nedir? İlköğretim Lise Lisans Lisansüstü
7. Baba Eğitim Durumunuz nedir? İlköğretim Lise Lisans Lisansüstü
8. Okulunuzda önceki eğitim-öğretim yılında okul başarınız nasıldı?
 Herhangi bir belge almadan sınıfı geçtim. Teşekkür belgesi aldım. Takdir belgesi aldım.
9. Okulu seviyor musunuz? Evet Hayır
10. Sınıfınızı seviyormusunuz? Evet Hayır

B. Araştırma Soruları

Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Ergen Formu

Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

No	Sorular	BANA YAPILDI					BEN YAPTIM				
		Hemenhemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman	Hemenhemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman
1	El-kol şakası yaparak rahatsız etme										
2	Rahatsız etmek amacıyla sürekli olarak gıdıklama										
3	Saç ve kulak çekme										
4	Oturmak üzereken altına rahatsız edici bir cisim koyma										
5	Kuyrukta zorla sırasını alma, önüne geçme										
6	Oyun oynarken sahayı ya da bir mekânı güç kullanarak terletmeye zorlama										
7	Çimdik atma, ısırma										
8	Kalem, toplu iğne vb. sivri cisimler ile saldırma										
9	İtme, dürtme, kolunu bükme, çelme takma, yere düşürme										
10	Zarar vermek ya da rahatsız etmek amacıyla üzerine bazı cisimler atma, fırlatma										
11	Kasıtlı olarak omuz atma, dirsek vurma, çarpma										
12	Sopa, çubuk, cetvel vb. cisimler ile vurma										

No	Sorular	BANA YAPILDI					BEN YAPTIM				
		Hemen heme n hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman	Hemen heme n hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman
13	Tekme-tokat atma, yumruk atma, yüze, kafaya, enseye vurma										
14	Bıçak, muşta, tornavida, maket bıçağı vb. kesici aletlerle saldırma veya korkutma										
15	Tabanca gibi ateşli ve patlayıcı maddelerle saldırma ya da korkutma										
16	Saç ve ten rengi, diş yapısı, dış görünüşü, giysileri, beden yapısı ya da bedensel özüyle alay etme										
17	Aksanı, şivesi ya da konuşma tarzıyla alay etme										
18	Adı ya da soyadıyla dalga geçme, hoş gitmeyen, küçük düşürücü isimler (lakap) takma										
19	Anne, baba ya da ailesinin bazı özellikleriyle alay etme										
20	Küfür etme, kaba ve çirkin sözler söyleme										
21	Çeşitli nedenlerle sataşma, hakaret etme, küçük düşürme, utandırma, aşağılama, dalga geçme, alay etme, incitme, kızdırma, ağlatma.										
22	Tehdit etme										
23	Oyuna ve çeşitli etkinliklere almama										
24	Grup dışına iterek yalnızlığa terk etme										

No	Sorular	BANA YAPILDI					BEN YAPTIM				
		Hemen hemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman	Hemen hemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman
25	Görmezden gelme, yok sayma										
26	Dışlamak amacıyla konuşmama, sorularına cevap vermeme										
27	Diğer öğrencilerin de konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engelleme										
28	Arkadaşlarını kendisine karşı kıskırtarak aralarının bozulmasına çalışma										
29	Aleyhinde söylentiler çıkarma ve yayma										
30	Yapmadığı şeylerle ilgili iftira ve asılsız söylentiler ile suçlanma ve zor duruma düşürülme										
31	Hakkında çeşitli yerlere çirkin yazılar yazma										
32	Yapmadığı şeylerle ilgili öğretmene şikâyet etme										
33	Sırlarını başkalarına anlatarak zor duruma düşürme										
34	Para ya da okul harçlığını zorla alma										
35	Eşyalarını ya da yiyeceklerini zorla alma										
36	Kantinden zorla bir şeyler ısmarlatma										
37	Para ya da eşyalarını çalma										
38	Kalem, kitap, defter vb eşyalarını kasıtlı olarak yırtma, kırma, atma, yakma										

No	Sorular	BANA YAPILDI						BEN YAPTIM					
		Hemen hemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman	Hemen hemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman		
39	Defter ya da kitaplarını karalama ya da üzerlerine kötü şeyler yazma												
40	Kasıtlı olarak elbiselerini yırtma, yırtmaya çalışma, kirletme												
41	Baskıyla telefonuna kontür yükletme												
42	Ödünç alınan para ya da eşyayı geri vermeme												
43	Çanta ya da diğer eşyalarını izinsiz karıştırma												
44	Cinselliği çağrıştıran beden ve yüz ifadelerini kullanma (dudağını yalama, göz süzme, el-kol hareketleri yapma vb.)												
45	Yavru, fıstık, yakışıklı diye laf atarak rahatsız etme												
46	Birini onun isteği dışında cinsel amaçla öpme, dokunma ya da bunları yapmaya çalışma												
47	Birinin giysilerini (etek, eşofman vb.) isteği dışında açarak rahatsızlık verme												
48	Rahatsız edici cinsel içerikli fiziksel şakalar yapma												
49	Cinsel içerikli isim takma (gay, lezbiyen, sapık vb.)												
50	Rahatsız edici cinsel içerikli sözel şakalar yapma												

No	Sorular	BANA YAPILDI						BEN YAPTIM				
		Hemen hemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman	Hemen hemen hergün	Haftada en az 1 defa	Ayda 1 defa	Dönem boyunca 1	Hiçbir zaman	
51	İstemediği halde cinsel konuları konuşmaya zorlama											
52	Cinsel içerikli söylentiler çıkarma ve yayma											
53	Tuvaletin duvar ya da kapısına, birinin adını kullanarak cinsel içerikli sözler yazma ya da resim yapma.											

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlara kadar değerli buluyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
4. Bende diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış