

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE SANAL ZORBALIK BEDEN İMGESİ VE  
DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet Nurullah KIRAT**

**İstanbul**  
**Nisan-2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE SANAL ZORBALIK BEDEN İMGESİ VE**  
**DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet Nurullah KIRAT**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**  
**Nisan-2019**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil ARİF KIRKIÇ




Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA  
Enstitü Müdürü

### BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Ergenlerde Sanal Zorbalık, Beden İmgesi Ve Duygusal Zekâ Arasındaki Yordayıcı İlişki” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



İmza

Mehmet Nurullah KIRAT

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez araştırmam süresince tanımaktan çok memnun olduğum, bilgi ve deneyimiyle donanımımı arttıran, göstermiş olduğu sabır, güler yüz, destek ve anlayışı için çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle bana kattıkları bilgilerden dolayı Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU ve Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e teşekkür ederim.

Bu süreçte desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli dostum Zafer BAŞ'a teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca fedakârlık ve desteğini esirgemeyen biricik aileme ve araştırmalarımnda desteğini esirgemeyen hayat arkadaşım sevgili eşime çok teşekkür ediyorum.

Mehmet Nurullah KIRAT  
İSTANBUL-2019

**ÖZET**  
**ERGENLERDE SANAL ZORBALIK, BEDEN İMGESİ VE DUYGUSAL**  
**ZEKÂ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

Mehmet Nurullah KIRAT

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Nisan-2019, 59 Sayfa

Bu araştırma ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilindeki farklı liselerde öğrenim gören 213'ü kız, 308'i erkek öğrencilerden oluşan toplam 521 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Siber Zorbalık Ölçeği, Duygusal Zekâ Ölçeği, Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırma yapısal eşitlik modellemesi ile sınanmış olup, ergenlerin duygusal zekâları ile beden memnuniyeti arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ergenlerin duygusal zekâları ile sanal zorbalıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Sanal Zorbalık, Duygusal Zekâ, Beden İmgesi.

**ABSTRACT**  
**PREDICTIVE RELATIONSHIP BETWEEN CYBER BULLIYING, BODY  
IMAGE AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS**

Mehmet Nurullah KIRAT

Master, Guidance And Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

April-2019, 59 Pages

This research is where there is a predictive relationship between adolescent cyber bullying, body image and emotional intelligence.

The study group consisted of 521 students, 213 girls and 308 boys in different high schools in Istanbul.

Emotional Intelligence Scale Cyber Bullying Scale, Multidimensional Body Scale and personal information form were used to determine the demographic characteristics of the participants.

The study was tested with structural equation modeling and when the predictive relationships between emotional intelligence and body satisfaction were examined, a positive linear relationship was observed. At the same time, when the predictive relationships between adolescents' emotional intelligence and cyber bullying are examined, it is seen that there is a negative directional relationship.

**Key words:** Virtual Bullying, Emotional intelligence, Body Image

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY.....	İ
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	İİ
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
<b>BÖLÜM I.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1. Problem Cümlesi.....	4
1.1. Alt Problemler.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi .....	5
1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.5. Tanımlar.....	6
<b>BÖLÜM II .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.SANAL ZORBALIK .....</b>	<b>8</b>
2.1.1. Sanal Zorbalığın Tanımı .....	9
2.1.2. Sanal Zorbalığın Türleri ve Araçları.....	11
2.1.3. Sanal Zorbalığın Sebepleri Ve Sonuçları.....	13
2.1.4. Sanal Zorbalık İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	14
<b>2.2. BEDEN İMGESİ .....</b>	<b>16</b>
2.2.1. Beden İmgesi Kavramı .....	16
2.2.2. Beden İmgesinin Gelişimini Etkileyen Faktörler .....	17
2.2.2.1. Biyolojik Faktörler .....	17



2.2.2.2. Sosyokültürel Faktörler .....	18
2.2.2.2.1. Beden İmgesinin Gelişiminde Ailenin Etkisi .....	18
2.2.2.2.2. Beden İmgesinin Gelişiminde Akran Gruplarının Etkisi .....	19
2.2.2.2.3. Beden İmgesinin Gelişiminde Okulun Etkisi .....	20
2.2.2.2.4. Beden İmgesinin Gelişiminde Medyanın Etkisi.....	20
2.2.2.3. Psikolojik Faktörler .....	20
2.2.3. Ergenlerde Beden İmgesi.....	21
<b>2.3. DUYGUSAL ZEKÂ .....</b>	<b>24</b>
2.3.1. Duygu Nedir?.....	24
2.3.2. Zekâ Nedir?.....	25
2.3.3. Duygusal Zekâ Kavramı .....	25
2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri .....	27
2.3.4.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli.....	27
2.3.4.2. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli .....	28
2.3.4.3. Reuven Bar-On Duygusal Zekâ Modeli.....	28
2.3.4.4. Cooper Ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli .....	29
2.3.5. Duygusal Zekâsı Yüksek Bireyleri Özellikleri.....	30
2.3.6. Duygusal Zekâ İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	30
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>33</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	33
3.2. Çalışma Grubu.....	33
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları: .....	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	36
3.3.2. Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire) .....	36
3.3.3. Siber Zorbalık Ölçeği:.....	37

3.3.4. Duygusal Zekâ Ölçeği:.....	37
3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.4.1. Verilerin Analizi: .....	38
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>39</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>39</b>
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>42</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>42</b>
<b>BÖLÜM VI .....</b>	<b>44</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>44</b>
6.1. Sonuçlar.....	44
6.2. Öneriler.....	45
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>46</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>55</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>59</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	33
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	34
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	34
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	34
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	35
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Dağılımı.....	35
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Sınıfa Göre Dağılımı.....	35
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Sıralamasına Göre Dağılımı.....	36
<b>Tablo 9.</b> Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	39
<b>Tablo 10.</b> Ergenlerde Sanal Zorbalık, Beden İmgesi Ve Duygusal Zeka Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model .....	40

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Modele İlişkin Yol Analizi Şeması.....40



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Karmaşık bir canlı türü olan insanın davranışlarını belirleyen pek çok faktör vardır. Ancak bu faktörlerin başında insanın ihtiyaçları ve güdeleri gelmektedir (Arıcak, 2015). İhtiyaçlar boyutuyla düşünüldüğünde özellikle ergenler bu dönemde içe kapanmaya meyilli ve özgüvensiz oldukları için sanal ortamlar onlara, kendilerini tanıma ve uygun davranış biçimlerini deneyerek öğrenme fırsatı sağlamaktadır. Farklı kültürleri tanıma imkânı bulabilirler. Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan ve benzer hobileri, ilgi alanları olan bireylerin birbirleriyle ilişki kurmalarını sağlayan internet ortamı bireyin çevresinin genişlemesine yardımcı olur (Ögel, 2012).

Fakat sadece bu olumlu yanları ile sınırlı kalmaz. İnsanoğlu belirli temel ihtiyaçları dışında bazı güdülere de sahiptir. Bunlar ise; saldırganlık ve cinselliktir. Özellikle saldırganlık ve cinsellik internet teknolojisinde kendine karşılık bulabilmiş iki önemli güdüdür (Arıcak, 2015). Bu ergenlik döneminde ergenler bu saldırganlık güdüsünü sanal ortamlara taşıyarak, çevresindekilere zarar verme, tehdit etme boyutuna taşımaktadırlar. Bu zorbalığın internet ortamına taşınması haline de sanal zorbalık denilmiştir.

Sanal zorbalık, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bireylerin veya grupların çevresindeki bireylere veya gruplara zarar vermeyi amaçlayarak kasıtlı, tasarlanmış zorbalık türüdür (Campell, 2005).

Sanal zorbalık Willard (2007)'a göre, bireyin elektronik ortamda diğer bireyleri rahatsız etmek için mesaj göndermesi veya sosyal saldırganlık yapmasıdır. Li (2006) ise sanal zorbalığı, cep telefonu, e-posta, mesajlaşma, web sitelerinde etraftaki kişileri karalama gibi amaçlarla bireyin çevresine kasıtlı olarak düşmanca tavırlar sergilemesi olarak tanımlamıştır.

Arıcak (2011) siber zorbalık kavramını, “bilgi ve iletişim teknolojilerini aracılığıyla birey veya kişilere, özel veya tüzel kişiliklerine karşılık yapılan tekniksel veya ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarının tümünü kapsar” şeklinde tanımlamıştır.

Olweus (1993)'a göre zorbalık; aralarında belirgin düzeyde güç farkı olan kişilerden güçlü olanın savunmasız olana karşı kasıtlı bir şekilde ve tekrarlayarak saldırganca eylemlerde bulunması olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda davranışın zorbalık şeklinde tanımlanması için üç gerekli koşulu sağlaması gerekmektedir. Bunlar; kasıtlı olarak karşısındakine zarar verme amacıyla saldırganca davranma, yapılan bu davranışların sürekli olarak tekrarlanması ve iki taraf arasında belirgin düzeyde güç farklarının bulunmasıdır (Olweus, 1999; akt. Kavuk, 2011).

Sanal zorbalık, teknolojinin kullanılmasıyla bağlantılı olduğundan teknolojinin ilerleyen zamanlarda daha ulaşılabilir hale gelmesi ve gelişmesi yaşanan olayların artacağını göstermektedir. Bu sebeple okullarda öğrencilere bu imkanların ve araçların ne amaçla ve nasıl kullanılması gerektiği ile ilgili eğitimler verilmeli, bu araçların yanlış kullanılması sonucunda kişilerin yaşadığı olumsuzlukları aktaran bilgilendirmeler yapılmalıdır (Ayas ve Horzum, 2011).

Ergenlik dönemi aslında ergenlerin beden yapılarının sürekli değişime uğradığı, ergenlerin duygusal olarak karmaşıklaştığı bir dönemdir. Bu karmaşıklıkla birlikte ergenlerde dış görünüş kaygıları ortaya çıkabilmektedir. Olumsuz bir beden algısı ve beraberinde gelen olumsuz bir benlik saygısı ile ergen tamamen bir yıkım süreci içerisinde olduğunu hissedebilir. Bu dönemde bedenindeki en ufak kusurlar dahi tahammül edilemez bir şekilde reddedilmekte ve problem durumu haline gelmektedir. Bu dönemde olumlu bir beden imgesi oluşturmak da önemli bir konu olmaktadır. Eğer bu olumlu beden algısı oluşturulamazsa bu durum zamanla bireyin sosyalleşmesini ve kişilik yapısında bazı sorunları da beraberinde getirecektir. Beden imgesi, bireylerin kendilerini algılayış biçimleriyle ve değerlendirmesiyle oluşan görüşleridir (Kulaksızoğlu, 2000).

Diğer bir tanıma göre ise beden imgesi, insanın kendini algılama şekli, kim ve ne olduğu hakkındaki görüşleri yani kimliğine dair düşüncelerini kapsar (Yavuzer, 2002). Yörükoğlu (1990) ise beden imgesi kavramını, bireyin kendini nasıl gördüğü ve buna bağlı olarak kendine verdiği değer olarak tanımlamıştır. Muth ve Cash (1997)'e göre beden imgesi, bireylerin fizyolojik yapılarına ilişkin hissettikleri duygu, düşünce ve davranışların kavramsallaşmış halidir.

Dış görünüş, bireylerin hem kendilerini değerlendirmeleri hem de sosyal anlamda da güçlü bir uyaran olmasından ötürü beden imgesinde belirleyicilik taşımaktadır.

Beden imgesi bu anlamda incelendiğinde fiziksel benliğin görüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2004).

Beden algısının ilk belirleyicileri anne babalar ve ailedir. İkinci olarak arkadaş çevresi, üçüncü sırada ise okul bulunmaktadır. Bireyler disiplin ve sevgi yoluyla anne babadan, uyumlu davranışlar gösterme çabası ile akranlarından, başarılı olma veya olamama durumu ile de okuldan etkilenmektedir. Bu üç aşamada da bireyin yaşantıları olumlu devam ederse pozitif ve kapsayıcı bir beden algısı oluşur (Gander ve Gardiner, 1995).

Cinsiyet, yaş, etnik köken, çok kültürlülük ve mükemmeliyetçilik gibi faktörler beden imgesini biçimlendirmekte ve gelişiminde büyük oranda rol oynamaktadır (Smolak, 2004).

Günümüzde bireyler hızlı ve yoğun bir değişim yaşamaktadırlar. Bu değişimler bireylere farklı roller ve statüler yüklemiştir. Kişinin bu rolleri ve statüleri oluşturabilmesi yalnızca klasik zekâ (IQ) potansiyeli değil son yıllarda da üzerinde çokça çalışmanın yapıldığı duygusal zekâ ile mümkündür.

Duygu insanların iç ve dış dünyadan etkilenmesi ve bu etki sonucunda genel olarak “hoşlanma” veya “acı duyma” şeklinde ortaya çıkan tepkilerin tümüdür. İnsanların temel ihtiyaçlarıyla ve onun bir sonucu olarak ortaya çıkan davranışlarıyla ilişkilidir. Bu sebeple insan davranışlarına hakim olmak, duyguları inceleyip anlamak ile mümkündür. Duygunun birden oluşunu ve şiddetli olanına coşku denirken; öfke, korku, sevinç ve üzüntü coşkunun diğer türüdür. Her ikisi de aynı kaynaktan beslenmektedir (Binbaşoğlu, 1990).

Zekâ kavramı ise bilgiyi öğrenme ve kaydetme, ilişkilendirerek yorumlama, akıl tutup kaydetme, akıl yürütme, algılama, sezebilme ve çağrışım yapma gibi özellikleri olan beyne ait bir kapasitedir. Cevap vermede ve çözüm bulmada hız sağlayan, problemlerin evreleri arasında ilişki kurmaya yarayan kapasitedir. Kişilerin öğrendiklerin bilgilerin türü, hızı, miktarı, akılda tutma süreci arasındaki değişiklikler onların zekâ düzeylerini ve biçimlerini ortaya koyar (Yerli, 2009).

Bu tanımlamalardan yola çıkarak incelediğimizde duygusal zekâ İngilizce ‘de “emotional intelligence” sözcüklerinin kısa hali yani EI olarak bilinmektedir.

Literatürde ise yaygın olarak kullanılışı EQ (Emotional Quotient)dur. EQ, IQ'nun duygusal zekâdaki karşılığı olarak görülmüştür(Sudak, 2011; akt. Aydın, 2017: 5).

Duygusal zeka, duyguları doğru anlayıp iyi ifade edebilme, duyguları bilişsel süreçlerle entegre edebilme, duyguları anlama ve olay ve durumlar üzerinde duyguların etkilerini anlayabilmek gibi duygusal becerileri içinde barındırmaktadır(Law, Song ve Wong, 2000 akt. Gürbüz ve Yüksel, 2008: 174).

Duygusal zeka bu zeka türünün beş önemli unsuru olan öz bilinç, motivasyon, kendine çeki düzen verme, empati ve ilişkilerde ustalık gibi temel nitelikteki becerileri öğrenebilme potansiyelimizi ortaya çıkarır. Duygusal yeterliliğimiz ise iş başındaki becerilerimize bu potansiyeli nasıl aktarabileceğimizi gösterir (Goleman, 2000).

Bu alanlarda yapılan araştırmalar incelendiğinde duygusal zekayla ilgili ülkemizde ilk çalışmaların 2000'li yıllarda yapıldığı görülmüştür. Fakat yurt dışında yapılan araştırmalara baktığımızda daha önceki yıllarda duygusal zekanın klasik zekaya göre daha değerli görüldüğü ve bu konuda araştırmaların yapıldığına rastlanmıştır. Özellikle son dönemlerde oldukça merak edilen ve çalışılan diğer bir konu ise sanal zorbalıktır. Teknolojik gelişim ve değişimle birlikte yaşanan zorbalık türlerinin sanal ortamlarda yaşanması bu konuda uzmanların araştırmalar yapmasını sağlamıştır. Yurt dışında 1990'lı yıllarda başlayan bu çalışmalar ülkemizde teknolojik aletlerin artmasıyla birlikte son yıllarda oldukça artmakta ve alınacak önlemlere yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Son olarak beden imgesi kavramına yönelik yapılmış araştırmalar incelendiğinde 1990'lı yıllardan bu yana çok fazla araştırma yapıldığı gözlemlenmiştir. Fakat bu yapılan araştırmaların ergenlerdeki sanal zorbalık ve duygusal zekâ ile ilişkileri gerektiği kadarıyla incelenmediğinden bu konuda önemli bir eksik olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın bu alandaki bu önemli eksikliği dolduracağı varsayılmaktadır. Dolayısıyla bu önem doğrultusunda araştırmanın amacı ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

## **1. Problem Cümlesi**

Ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasında yordayıcı bir ilişki var mıdır?



## 1.1. Alt Problemler

1. Ergenlerde duygusal zekâ ve sanal zorbalık arasında anlamlı düzeyde yordayıcı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde duygusal zekâ ve beden imgesi arasında anlamlı düzeyde yordayıcı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde sanal zorbalık ve beden imgesi arasında anlamlı düzeyde yordayıcı bir ilişki var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın amacı, ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Günümüzde klasik zekânın önemi gün geçtikçe azalmakta ve duygusal zekâyâ verilen önem artmaktadır. Bilişsel zekânın sosyal ilişkilerde ve hayatta başarılı olmak için yeterli olmadığı yirminci yüzyılın başından bu yana söylenmektedir. Bireyler kararlarını alırken, bu aldığı kararları uygularken, hem kendisinin hem de karşısındakinin duygularını tanıyarak hareket ederken duygusal zekâsını kullanmakta ve duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin hem hayatta daha başarılı hem de insani ilişkileri daha samimi olduğu görülmüştür. Ülkemizde de bu alanda çalışmalar yapılmaktadır (Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008; Deniz ve Yılmaz, 2005; Gürbüz ve Yüksel, 2008). Özellikle duygusal zekânın nasıl geliştirilebileceği konusuna oldukça önem verilmektedir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında duygularını yönetebilen, empati yeteneği gelişmiş, insanlarla iletişimi güçlü yani duygusal zekası yüksek bireylerin mutlu oldukları ve çevresindeki kimseye zorbalıkta bulunmadıkları görülmektedir. Fakat ülkemizde genç nüfusun fazla olması ve bu gençlerin birçoğunun internetle çok iç içe olması sanal zorbalık sorununu ortaya çıkarmaktadır. Günlük hayatta uyguladıkları zorbalığı sanal ortama taşıyarak yapmaya başlamışlardır. Sanal zorbalık alanına yönelik yapılan araştırmalar yurt dışında 1990'lı yıllarda başlamıştır. Fakat ülkemizde sanal zorbalık durumu teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaşanmaya başlamış ve araştırmalar ise son on yıldır yapılmaktadır (Baker ve Kavşut, 2007;

Dilmaç, 2009; Arıca, 2009; Özdemir ve Akar, 2011) Bu konuda alınabilecek önlemler üzerinde çalışılmaktadır.

Ergenlik dönemi ile birlikte yaşanan bir diğer sorun ise o dönemde yaşanan fiziksel ve ruhsal değişiklikler karşısında ergenlerin yaşadıkları kaygılardır. Oluşan olumsuz beden imgeleri bireylerde kaygı yaratmakta ve bu algı ile ergenler hem akademik yaşamında hem de sosyal yaşamında etkilenmektedir. Beden imgesine yönelik yurt içinde ve yurt dışında gün geçtikçe yapılan çalışmalar artmaktadır. Fakat bu çalışmaların tek değişken ile değil de, başka değişkenlerle birlikte incelenmesi ise daha anlamlı sonuçlar çıkaracaktır.

Ülkemizde duygusal zekâya ilişkin birçok çalışma yapılmakla birlikte literatürde ergenlerin sanal zorbalıklarının ve beden imgelerinin duygusal zekâ ile ilişkisini açıklamaya yönelik çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmanın literatüre bu anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Sayıltıları**

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada ölçülecek olan ergenlerde sanal zorbalık “Siber Zorbalık Ölçeği”, beden imgesi “Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği”, duygusal zeka “Duygusal Zeka Ölçeği” Formu’nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırma sonuçları araştırmanın örnekleminde yer alan ergenlerle benzer nitelik taşıyan bireylerle sınırlıdır.

### **1.5. Tanımlar**

Sanal zorbalık: Bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bireylerin veya grupların çevresindeki bireylere veya gruplara zarar vermeyi amaçlayarak kasıtlı, planlanmış zorbalık türüdür (Campell, 2005).

Beden imgesi: Bireylerin kendilerini algılayış biçimleriyle ve değerlendirmesiyle oluşan görüşleri olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000).

Duygusal zeka: Duyguları doğru anlayıp iyi ifade edebilme, duyguları bilişsel süreçlerle entegre edebilme, duyguları anlama ve olay ve durumlar üzerinde duyguların etkilerini anlayabilmek gibi duygusal becerileri içinde barındırmaktadır (Law, Song ve Wong,2000 akt. Gürbüz ve Yüksel, 2008: 174).



## BÖLÜM II

### 2.1.SANAL ZORBALIK

Karmaşık bir canlı türü olan insanın davranışlarını belirleyen pek çok faktör vardır. Ancak bu faktörlerin başında insanın ihtiyaçları ve güdeleri gelmektedir. İnsanoğlu belirli temel ihtiyaçları dışında bazı güdülere de sahiptir. Bunlar ise; saldırganlık ve cinselliktir. Bütün bu ihtiyaç ve güdüler, insanın yaşamı boyunca devam eder. Özellikle saldırganlık ve cinsellik internet teknolojisinde kendine karşılık bulabilmiş iki önemli güdüdür (Arıcak, 2015: 22).

Saldırganlık, biyolojik varlığımızı korumaya ve savunmaya yönelik bir güdü olarak görünse de beynin tehdit olarak algıladığına zarar verme şekline de dönüşebilmektedir. İnternet ve oyun dünyası ise özellikle ergenlerde heyecan uyandıran ve saldırganca duyguları besleyen eğlence imkânları sunmaktadır. Sanal dünya toplum tarafından gerçek olarak algılanmadığı için ilk başta zararsız gibi görünüyor. Aileler çocuklarının nasıl oyun oynadıklarıyla ilgilenmeyip oyun oynayıp ders çalışmadıkları için şikâyetlerde bulunmaktadır (a.g.e: 23).

İnternet ve tabii ki iletişim teknolojilerinin saldırganlığı daha da kolaylaştıran diğer özeliği de, yüz yüze ilişkilerin olmayışı yani yapay bir iletişim ortamı sunmasıdır. Yapılan araştırmalara göre insanlar birbirlerini görmediklerinde kolaylıkla saldırganca davranışlarda bulunabiliyorlar. Bu duruma kimliği kolaylıkla gizleyebilme davranışı da eklenince internette saldırganlık davranışı göstermek daha da kolaylaşmaktadır (a.g.e: 24).

İnternetin güdülerimiz ve varoluşsal ihtiyaçlarımız dışında entelektüel ihtiyaçlarımıza da karşılık vermesi kullanımının yaygınlaşmasına imkan sağlamıştır. Merak edilen her türlü bilginin kolayca ulaşılabilir olması, öğrenme ve eğitim amaçlı kullanılması vb. birçok noktada internetin kullanım alanları genişledikçe kullanım oranı da artmaktadır (a.g.e: 27).

Özellikle ergenler bu dönemde içe kapanmaya meyilli ve özgüvensiz oldukları için sanal ortamlar onlara, kendilerini tanıma ve uygun davranış biçimlerini deneyerek öğrenme fırsatı sağlamaktadır. Farklı kültürleri tanıma imkânı bulabilirler. Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan ve benzer hobileri, ilgi alanları olan bireylerin

birbirleriyle ilişki kurmalarını sağlayan internet ortamı bireyin çevresinin genişlemesine yardımcı olur (Ögel, 2012: 121).

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin yaygın bir biçimde kullanılması, internet kullanımının günlük yaşamımızda önemli bir hale gelmesi, insanların bilgiye ulaşması, çevresiyle paylaşması ve sosyal hayatlarını devam etmesi açısından önemli olduğu görülmektedir. Aynı zamanda eğitim öğretim alanına da iletişim teknolojileri farklı bir boyut kazandırmıştır. Ergenlerin internet erişimi sosyo-ekonomik düzeyine bağlı olmayarak, kablosuz ağlara ulaşımın kolaylaşması, okullarda ve eğitim merkezlerinde internet erişiminin var olması sebebiyle kolaylaşmıştır. Fakat, bu erişimin uygun olmayan ve denetimsiz kullanımları bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu sorunlardan biri de okullarda zaten var olan geleneksel akran zorbalığının yeni bir boyut kazandığı sanal zorbalıktır (Burnukara, 2009: 1).

### **2.1.1. Sanal Zorbalığın Tanımı**

Başka bir kimseye kasıtlı olarak müdahalede bulunan veya buna teşebbüs eden, yaralayan veya rahatsız eden kişi, yani zorbalık yapan kişi, sosyal bilimlerde saldırgan davranış olarak karşılık bulmaktadır. Zorba kimseler, fiziksel temasla, sözleriyle, mimik ve jestleriyle karşılardaki kimselere karşı olumsuz bir davranış içerisindedirler. Zorbalık güç dengesizliğini de beraberinde getirir ve bu da olumsuz davranışlara maruz kalan kimselerin kendilerini savunmakta zorlandıkları anlamına gelir (Olweus, 1993: 48).

Son yıllarda elektronik araçların artmasıyla, zorbalık “siber zorbalık” adıyla yeni bir boyut kazanmıştır. Buna karşılık gelen tanım ise; bir grup veya kişinin elektronik etkileşim biçimlerini kullanarak, kendisini savunamayan, kendisinden zayıf olan bir mağdura defalarca yapılan saldırganca bir eylemdir (Smith, Mahdavi, Fisher, Russel ve Tippett, 2008: 376).

Bu internet ve telefon gibi iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla fiziksel ortamlarda ortaya çıkan akran zorbalığının sanal ortamlara taşındığı görülmektedir. bu iletişim araçları bilgiye kolaylıkla ulaşabilmeyi ve kişiler arası iletişimi hızlandırması açısından faydalar sağlasa da yüksek oranda ve denetim olmadan kullanımın artması sanal zorbalık adını alan bir zorbalık çeşidinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Campell, 2005).

Sanal zorbalık, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bireylerin veya grupların çevresindeki bireylere veya gruplara zarar vermeyi amaçlayarak kasıtlı, tasarlanmış zorbalık türüdür (a.g.e).

İletişimde bir dönüm noktası olan internetin, ergenler içinde dosya transferleri, eğlence, araştırma, alışveriş gibi pek çok sebeple kullanıldığı göze çarpmaktadır (Beran ve Li, 2005 akt. Sarak, 2012: 14). Elektronik iletişim araçlarından ise en çok cep telefonlarını, web sitelerini, online duyuru sayfalarını ve blogları kullanmaktadırlar (a.g.e).

Sanal zorbalık Willard (2007)'a göre, bireyin elektronik ortamda diğer bireyleri rahatsız etmek için mesaj göndermesi veya sosyal saldırganlık yapmasıdır. Li (2006) ise sanal zorbalığı, cep telefonu, e-posta, mesajlaşma, web sitelerinde etraftaki kişileri karalama gibi amaçlarla bireyin çevresine kasıtlı olarak düşmanca tavırlar sergilemesi olarak tanımlamıştır.

Sanal zorbalık hakkında yapılmış çalışmalar incelendiğinde farklı bakış açılarının var olduğu karşımıza çıkmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak bir veya daha fazla bireyin teknolojik aletler ve internet gibi araçlarla kasıtlı ve tekrarlı bir şekilde karşısındakine zarar vermesi olarak tanımlanabilir (Ayas ve Horzum, 2011: 141).

Arıcak (2011; 10) siber zorbalık kavramını, “bilgi ve iletişim teknolojilerini aracılığıyla birey veya kişilere, özel veya tüzel kişiliklerine karşılık yapılan tekniksel veya ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarının tümünü kapsar” şeklinde tanımlamıştır.

Olweus (1993)'a göre zorbalık; aralarında belirgin düzeyde güç farkı olan kişilerden güçlü olanın savunmasız olana karşı kasıtlı bir şekilde ve tekrarlayarak saldırganca eylemlerde bulunması olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda davranışın zorbalık şeklinde tanımlanması için üç gerekli koşulu sağlaması gerekmektedir. Bunlar (Olweus, 1999; akt. Kavuk, 2011).

Kasıtlı olarak karşısındakine zarar verme amacıyla saldırganca davranma, yapılan bu davranışların sürekli olarak tekrarlanması ve iki taraf arasında belirgin düzeyde güç farklarının bulunmasıdır.

Bireyler gerçek yaşamlarında yapmaktan çekindikleri davranışları sanal ortamlarda yaparak aslında, etrafındakiler tarafından fark edilmediğini, ceza alamayacakları için kolaylıkla yaptıklarını, mağdur olan kişinin üzerinde bıraktıkları etkiyi göremedikleri için fark etmediklerini ve herkesin bu tarz eylemlerde bulunduğuna inanmaktadırlar (Willard, 2007).

### **2.1.2. Sanal Zorbalığın Türleri ve Araçları**

İki çeşit siber zorbalık vardır. Bunlardan ilki, elektronik zorbalık, ikincisi ise elektronik iletişim zorbalığıdır. Elektronik zorbalık, başkalarının şifrelerini ele geçirerek veya bulaşıcı mailler göndererek zarar vermeye yönelik yapılan zorbalıklardır. İkinci tür olan elektronik iletişim zorbalığı ise, teknolojik aletler aracılığıyla bireyleri sürekli olarak rahatsız etme, alay etme, lakap takma, iftira veya dedikodu yaymaya çalışma, hakaret içerikli mesajlar gönderme gibi davranışları içerir (Arıca, Kınay ve Tanrıku, 2012: 103).

Araştırmalara bakıldığında siber zorbalığın şifre kırma, virüs gönderme, bloglar da bireyleri küçük düşüren bilgi ve resimleri yayınlama, tehdit içerikli mesajlar gönderme, başkasının kimliğine bürünerek onun ilişkilerini zedeleme veya sohbet odaları gibi sanal ortamlarda kişileri aşağılamaya yönelik tartışmalar açma gibi birçok davranışı içinde barındırdığı görülmektedir (Çiftci, 2015: 28).

Willard (2007; 67) sanal zorbalığın yedi türü olduğunu ve bunların çevrimiçi kavga etme, zarar verme, iftirada bulunma, başka bir kimlikle var olma, başkalarının bilgilerini internette izni olmadan kullanma, sanal dışlama ve sanal taciz olduğunu belirtmiştir. Çevrimiçi kavga etme, zarar verme ve sanal taciz tespit edilmesi kolay olan zorbalık türleridir (Çiftci, 2015: 26).

Bireylerin birden fazla zorbalık türüne maruz kalması, yoğun sanal tacize uğraması veya sürekli olarak tehdit ve saldırganca davranışların mağduru olması bireyde sanal ortamda güvensizlik endişesi yaşanmasına sebep olur (Willard, 2007: 67).

İftirada bulunma, kimlik değiştirme, başkalarının bilgilerini iznini almadan kullanma ve sanal ortamlardan dışlama gibi davranışlar da dolaylı zorbalık çeşitleri olarak incelenmektedir. Bu zorbalık türlerinin tespit edilme olasılığı düşüktür (Çiftci, 2015: 26).

Willard'a (2007: 28) göre zorbalık;

1. Zarar vermenin ve rahatsız etmenin amaçlandığı
2. Tekrarlanarak devam ettiği
3. Güç dengesizliği ile oluşan bir saldırganlık türüdür. Bu güç dengesizliği fiziksel yada psikolojiktir.

Walker (2009: 23) sanal zorbalık türlerini şu şekilde sıralamıştır:

Çevrimiçi kavga etme: Sanal ortamlarda öfkeli ve sert bir dille yapılan tartışmaları kapsar.

Zarar verme ve sanal taciz: Saldırgan bir dille, hakaret içeren iletiler göndererek, korkutucu, tehdit içerikli mesajlarla sohbet odalarında yayınlar yaparak, karşısındakinin güvenliğinden endişe duyacağı farklı eylemlerde bulunarak veya virüs göndererek korkutmayı içerir.

İftira ise bir kişiyi sanal ortamlarda karalamak, yakın çevresi içerisinde edindiği saygınlığı zedelemektir.

Başka birinin kimliğini edinme, birinin kimliğini kullanarak statüsünü kaybetmesine yol açabilecek eylemlerde bulunma olarak örneklendirilebilir. Başka birinin dosyalarını veya bilgilerini izni olmadan kullanma da zorbalık türleri arasındadır. Bu tür, bireyi utandıracak sırların veya resimlerin sanal ortamlarda paylaşılmasını kapsar. Siber dışlama türünde ise bireyin kasıtlı bir biçimde sanal ortamlardan dışlanmasını içerir. manipülasyon, zorbanın mağdura baskı uygulaması veya kışkırtması olarak tanımlanabilir. Son olarak cinsel içerikli mesaj veya resimler gönderme de sanal ortamlarda gerçekleşen zorbalık türleri arasındadır.

Smith ve ark. (2006)'da yaptıkları çalışmada siber zorbalığı 7 alt kategoriye ayırarak incelemiştir. Bunlar;

- Metin mesajı zorbalığı
- Resim / Video Klip zorbalık (cep telefonu kameraları aracılığıyla)
- Telefon görüşmesi zorbalık (cep telefonları aracılığıyla)



- E-posta zorbalığı
  - Sohbet odası zorbalık
  - Anlık mesajlaşma yoluyla zorbalık
  - Web siteleri üzerinden zorbalık.

Aynı zamanda başkalarının e-postalarını iznini almadan okuma, şifrelerini kırarak utandıracak mesajlar gönderme veya kişisel bilgilerini kullanarak ilişkilerini bozma, mağdurun uygunsuz resimlerini çekerek sanal ortamlarda yayma gibi davranışları da kapsamaktadır (Baker ve Kavşut, 2007: 33).

Tacizde bulunma, aşağılama, küçük görme, utandırma gibi amaçları kapsar ve kişi bunu tek başına yapabileceği gibi grup olarak da gerçekleştirebilir (Anderson, 2010; akt. Tanrıkulu, 2013: 10).

### **2.1.3. Sanal Zorbalığın Sebepleri Ve Sonuçları**

Zorbalık, güçlü olanın güçsüz olana sistemli bir şekilde uyguladığı taciz olarak tanımlanmaktadır. Bireyin hedeflediği birini incitmek veya tehdit etmek gayesiyle saldırgan davranışlarla güç dengesizliğini ortaya koymasındır (Rigby, 2011: 274). Sanal ortamdaki etkileşim geleneksel zorbalıktaki gibi güç dengesizliğine bağlı olarak oluşmaz. Sanal ortamlarda gücün belirsiz olması zorbalığı kolaylaştıran bir etkendir (Çiftçi, 2015: 21).

Çiftçi (2015: 22) yüz yüze olan zorbalıkta hem zorbalığı yapan kişi, hem mağdur olan kişi hem de diğer insanlar sürece dahil olduğu için sanal ortamda gerçekleşen zorbalığa göre sürecin farklı işlediğini, bir hareketle çok sayıda iletiler ve e-postalar iletildiğini dile getirerek sanal ortamda gerçekleşen zorbalığın kolaylaştığını öne sürmektedir.

Sanal zorbalık aynı zamanda bir tepkiye verilmiş bir yanıtta olabilir. Yüz yüze veya sanal ortamda mağdur olma durumuna gösterilmiş bir tepki olabilir. Bu tepkisel saldırganlık bir hedefe yöneliktir ve kasıtlıdır. Kasıtlı saldırganlık olarak da tanımlanabilmekte ve bu yönüyle geleneksel zorbalıktan ayrılmaktadır (Pellegrini ve Bartini, 2000: 701). Bu tepkisel saldırganlık mağduriyete karşı gelmek için kullanılan uygunsuz bir yoldur. Aynı zamanda geleneksel zorbalığa maruz kalan bireyler bazen de kendilerinden güçsüz kalan akranlarına zorbalık

uygulayabilmektedirler. Bu sebeple mağdur olan kişiler güçlerini ve statülerini kazanmak için sanal ortamları kullanabilmektedir (Çiftçi, 2015: 23).

Ergenler bu yaşadıkları zorbalığı, travma yarattığı, kendilerinin sebep olduğunu düşündükleri, cezadan korktukları veya çevresi tarafından telefon ve internet kullanımının yasaklanmasından korktukları için anlatmaya meyilli olmadıkları görülmektedir (Willard, 2007).

Çalışmalar incelendiğinde zorbalık eden, mağdur olan ve bu zorbalığa şahit olan bireylerin kişilik özellikleri ve gelecek yaşantılarında oluşan toplumsal ilişkileri olumsuz etkilendiği ortaya çıkmıştır (Şahin, Sarı, Özer ve Er, 2010: 258).

Sanal zorbalık, teknolojinin kullanılmasıyla bağlantılı olduğundan teknolojinin ilerleyen zamanlarda daha ulaşılabilir hale gelmesi ve gelişmesi yaşanan olayları arttıracaklarını bizlere göstermektedir. Bu sebeple okullarda öğrencilere bu imkanların ve araçların ne amaçla ve nasıl kullanılması gerektiği ile ilgili eğitimler verilmeli, bu araçların yanlış kullanılması sonucunda kişilerin yaşadığı olumsuzlukları aktaran bilgilendirmeler yapılmalıdır (Ayas ve Horzum, 2011: 152).

Sanal zorbalığın önlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda öğretmenlerin ve özellikle psikolojik danışmanların büyük sorumlulukları vardır. Zorbalığa maruz kalan öğrenciler psikolojik olarak çok fazla etkilenirler. Yaşanan bu sorunlar için başvurması gereken kişiler öğretmenleri veya okullarındaki psikolojik danışmanlardır (Ayas ve Horzum, 2013: 198).

#### **2.1.4. Sanal Zorbalık İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Sanal zorbalıkla ilgili akademik anlamda önemli ve kaliteli araştırmalar yapılmamıştır. Sanal zorbalığın tehditleri yalnızca haber kaynakları, çevrimiçi ziyaretler ve internet kullanımının artmasına yönelik endişelere odaklanan araştırmacılar aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Willard, 2007: 27).

1970'lerde İskandinavya'da okullarda zorbalık sorununa ilişkin bazı sistematik çalışmalar yapılmıştır. 1980'lerde ve 1990'ların başında Amerika'da ve daha birçok ülkede bu alanda yaşanan sorunlara yönelik çalışmalar dikkat çekmeye ve yaygınlaşmaya başlamıştır (Olweus, 1993: 48).

1980'lerde İskandinavya'da 150.000 öğrenci üzerinde yapılan çalışmalar, 8-16 yaş grubundaki öğrencilerin yaklaşık %15'inin zorbalık problemlerine karışıklarını ortaya koymuştur. Bunların bazıları kurban, bazıları zorba, bazıları ise her ikisini de yaşadığını dile getirmiştir (Olweus, 1993: 48).

Li (2006)'da yaptığı çalışmada, okul yöneticilerinin siber zorbalık hakkında bilgi edinmesini ve uygun davranışlar sergilemesini istemiştir. Bu çalışma sayesinde okul yöneticilerinin etkili araştırmalar yapmış ve sanal zorbalığın olası problemlerini önlemek adına çalışmışlardır. Kısacası Li araştırmasında, okul yöneticilerinin siber zorbalığı önlemek için nasıl harekete geçtiğini ve nasıl davrandıklarını incelemiştir.

Sanal zorbalık hakkında yurt içinde yapılmış çalışmalar pek yoğun olmamakla birlikte, Arıca(2009), çalışmada siber zorbalık ve psikolojik belirtileri üzerinde durmuştur. Dilmaç (2009) ise psikolojik ihtiyaçlar ile siber zorbalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Baker ve Kavşut (2007), sanal zorbalık lise düzeyindeki yaygınlığını araştırmış ve bu zorbalık türünün farklı demografik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Bu sebeple giderek artan imkanların, kitlesel bir sorun haline gelen ve daha da artması öngörülen bu sanal zorbalık problemini önlemeye yönelik çalışmalar yapılması gerekmektedir (Özdemir ve Akar, 2011: 610).

## 2.2. BEDEN İMGESİ

### 2.2.1. Beden İmgesi Kavramı

Bireyin bedeninin dış ve içyapısı hakkındaki algısına beden imgesi kavramı denilmektedir. Beden imgesi bireyin kendi kişiliğine, sahip olduğu değerlere ve çevresindekilerle olan ilişkilerine bağlı olarak oluşan kişisel düşünceleri ile şekillenir. Beden imgesi kavramı fiziksel temelli olmasına rağmen, psikolojik ve sosyokültürel nedenlerle de meydana gelebilmektedir. Bu sebeple yalnızca kişilik yapısını ile ilişkili bir alan değildir, sosyolojik olarak da bir anlama sahiptir. Beden imgesi aynı zamanda benlik kavramı ile de ilişkilidir. Bireylerin olmak istedikleri kişi hakkındaki düşünceleri, yaşamın her aşamasında yaşanan değişikliklerle birlikte beden imgesinin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Bu yönüyle bakıldığında; beden imgesinin, bireyin geçmiş deneyimleri ile meydana geldiği söylenebilir (Şanlı, 1991). Kulaksızoğlu (2000) beden imgesini, bireylerin kendilerini algılayış biçimleriyle ve değerlendirmesiyle oluşan görüşleri olarak tanımlamıştır.

Diğer bir tanıma göre ise beden imgesi, insanın kendini algılama şekli, kim ve ne olduğu hakkındaki görüşleri yani kimliğine dair düşüncelerini kapsar (Yavuzer, 2002).

Yörüköğlu (1990) ise beden imgesi kavramını, bireyin kendini nasıl gördüğü ve buna bağlı olarak kendine verdiği değer olarak tanımlamıştır.

Muth ve Cash (1997)'e göre beden imgesi, bireylerin fizyolojik yapılarına ilişkin hissettikleri duygu, düşünce ve davranışların kavramsallaşmış halidir.

Dış görünüş, bireylerin hem kendilerini değerlendirmeleri hem de sosyal anlamda da güçlü bir uyarıcı olmasından ötürü beden imgesinde belirleyicilik taşımaktadır. Beden imgesi bu anlamda incelendiğinde fiziksel benliğin görüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2004).

Beden imgesi farklı birçok yönü içinde barındırır. Görsel yanı, bireyin kendi bedeninde gördüğü şeylerdir. Bilişsel yanı bireyin dış görünüşüne ilişkin düşündüklerini ifade ederken; bireyin boy, kilo gibi diğer beden özellikleri hakkındaki hisleri duygusal yanını oluşturmaktadır. Bireyin bedenini algılama ve kontrol etmesine dair görüşleri ise kinestetik yanı olarak tanımlanmaktadır. Bunun

yanında bireyin bedeni ile ilgili memnuniyetsizliği, eleştirileri, değerlendirmeleri ise beden imgesinin tarihsel yanını göstermektedir (Freedman, 1990).

### **2.2.2. Beden İmgesinin Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Bireyler yaşamının her aşamasında kendine ve bedenine karşı farklı deneyimler edinmektedirler. Beden imgesinin ise temelleri çocukluk döneminde atılır ve zamanla gelişir, biçimlenir.

Beden imgesi, bireylerin çevresindekilerle olan yaşantısını algılama biçimlerine bağlı olarak gelişen dinamik bir süreçtir. Bireylerin başkaları tarafından beğenilme ve kabul edilme ihtiyacından önemli ölçüde etkilenen beden algısı kavramı, özellikle bireylerin yakınlık duyduğu kişiler yoluyla oluşmaktadır. Bireylerin bu yaşantıları sonucunda öz değer duygusu gelişir. Bu duygu geliştikten sonra çevreden gelen değerlendirmelerden bağımsız bir biçimde varlığını sürdürmeye devam eder. Bireyin bütün davranışlarını etkileyerek, bireyi kuşatır (Toçoğlu, 2007).

Beden algısının ilk belirleyicileri anne babalar ve ailedir. İkinci olarak arkadaş çevresi, üçüncü sırada ise okul bulunmaktadır. Bireyler disiplin ve sevgi yoluyla anne babadan, uyumlu davranışlar gösterme çabası ile akranlarından, başarılı olma veya olamama durumu ile de okuldan etkilenmektedir. Bu üç aşamada da bireyin yaşantıları olumlu devam ederse pozitif ve kapsayıcı bir beden algısı oluşur (Gander ve Gardiner, 1995).

Cinsiyet, yaş, etnik köken, çok kültürlülük ve mükemmeliyetçilik gibi faktörler beden imgesini biçimlendirmekte ve gelişiminde büyük oranda rol oynamaktadır (Smolak, 2004). Beden algısını etkileyen faktörlere bakıldığında biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörler olarak üç farklı alanda inceleme yapılabilir.

#### **2.2.2.1. Biyolojik Faktörler**

Beden imgesinin gelişiminde etkisi büyük olan biyolojik faktörler incelendiğinde yaş, beden kitle indeksi ve cinsiyete ilişkin faktörler görülmektedir. Bu biyolojik nedenler diğer sosyokültürel ve psikolojik nedenlerle bir araya geldiği takdirde beden algısını belirlemede önemli rol oynamaktadırlar. Örneğin, cinsiyet bireylerde genetik bir yol ile belirlense de, toplumda kadın-erkek rolleri, uygulanan baskı düzeyi, aile

içi iletişim, çevreyle etkileşim gibi birçok faktörle birleşerek bireyin beden imgesinin oluşmasını ve benlik saygısını etkilemektedir (Alemdağ, 2013).

Batı kültüründe zayıf, uzun veya kilolu olmak belirli karakter özelliklerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir. İnce olmanın bireye mutluluk, başarı ve gençlik kattığı söylenirken, kilolu olmanın ise bireyin iradesindeki bir zayıflık, aptallık gibi ifadelerle bir arada kullanılmaktadır. Erkeklerde ise uzun, ince ve bir miktar kaslı görünmek ideal sayılırken, kilolu olmak bir iticilik olarak görülmektedir. aslında genel olarak bakıldığında toplumdaki bu zayıflık baskısı, sağlıklı olmaktan çok estetik bir kaygıdan ortaya çıkmaktadır (Grogan, 1999).

### **2.2.2.2. Sosyokültürel Faktörler**

Beden algısının gelişimi insan yaşamı boyunca sürekli olarak devam eden bir süreçtir. Bu sebeple bireyler yaşadıkları her dönemde çevresindekilerden etkilenmektedir. Bireyler çocukluk döneminde en çok aileden etkilenirken, ergenlik dönemi ile birlikte akranlarıyla olan etkileşimleri artar ve onları merkezine aldığı bir beden imgesi oluşturur. Yetişkinlerde ise durum daha da değişerek yakınlık duydukları veya romantik ilişkiler kurdukları arkadaşları etkili olacaktır (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2004; akt. Alemdağ, 2013). İşte bütün bunlar göz önüne alındığında sosyokültürel faktörlerin; etnik köken, statü farkları, kültür, aile yaşantıları, okulların imkanları, akran ilişkileri ve baskıları gibi birçok faktör karşımıza çıkmaktadır (Smolak, 2004).

#### **2.2.2.2.1. Beden İmgesinin Gelişiminde Ailenin Etkisi**

Çocukluk döneminde anne babaların tavır ve davranışları çocuklarını büyük oranda etkilemekte ve çocuklar gördükleri davranışların benzerlerini kendileri de göstermeye başlamaktadırlar. Çocukların bu dönemde olumlu bir beden algısına sahip olmalarına yardımcı olan aile üyeleri oluşan fırsatları kullanarak, başarılı, mutlu, istekli ve olumlu bir birey olması için uygun ortamlar hazırlamaktadırlar (Eisenberg ve ark., 1993).

Çocuğun beden imgesinin gelişimde anne babanın davranışları kadar, aile içi ilişkilerin ve birbirlerine karşı tavır ve eylemlerin de önemi yok sayılamayacak düzeyde önemlidir. Aile içi ilişkilerini olumlu bir şekilde oluşturan ailelerin

çocukları, diğerlerine göre daha pozitif bir beden algısına sahip olmaktadır (Gülbahçe, 2007).

#### **2.2.2.2.2. Beden İmgesinin Gelişiminde Akran Gruplarının Etkisi**

Ergenlik döneminde bireylerin akran ilişkilerine verdiği önem artmakta ve bu sebeple çocukluktan ergenlik çağına geçişte akranlarıyla geliştirdiği sosyal ilişkiler önem kazanmaktadır. Beden imgesi gelişimi çocukluk yıllarında başlar fakat ergenlik döneminden sonra bireyin bütün yaşamını etkileyecek kalıcı bir durum haline alır (Koç, 2003).

Ergenlerin bu dönemlerinde aileleri ile geçirdikleri zaman azalmakta ve arkadaşlarıyla geçirdikleri zaman dilimi artmaktadır. Aynı zamanda, sosyal ve bilişsel becerileri gelişen ergenin ilişkilerinin boyutu ve niteliği de değişmekte ve eskiye nazaran daha anlamlı hale gelmektedir. Bu dönemde oluşan romantik ilişkiler ve kurulan yakınlıklar ergenlerde göz ardı edilemeyecek etkiler bırakmaktadır (Sigelman ve Rider, 2009).

Ergenlik döneminde bireyler arkadaşlarıyla dışarıda olmaktan, yaşlılarıyla aynı standartlarda tavır ve davranışlarda bulunmaktan, aynı tarzda giyinmekten ve popüler olmaktan hoşlanırlar ve bununla ilgili çaba gösterirler (Bukatko ve Daehler, 1992).

Bireyin akranları arasında popüler olmayı etkileyen birçok etken vardır. Fiziksel olarak çekici görünme, belirli sosyal becerilere sahip olma, ilgi görme gibi sonuçları da beraberinde getirir. Nitekim bir ergen akran grupları içerisinde çekici bulunuyorsa ve ilgi görüyorsa, bu ergen sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik birçok fırsata sahip olmaktadır. Bu durum arttıkça yaşlıları arasında kabul edilme düzeyi daha da artacaktır (a.g.e).

Aynı zamanda aileleri ile olumlu ilişkiler içerisinde olan ergenler de popüler olma eğilimi göstermektedirler. Sebebi ise, ergenin aile içindeki etkileşim biçimi ve sahip olduğu sosyal becerileri akranları ile daha nitelikli ilişkiler kurmasına olanak sağlamaktadır (Sigelman ve Rider, 2009).

### **2.2.2.2.3. Beden İmgesinin Gelişiminde Okulun Etkisi**

Çocuklarını yaşamında ki ikinci evre olan okul ortamı da beden imgesinin gelişiminde önemli bir etkidir. Çocuk okulla birlikte oluşturduğu beden algısını yeniden biçimlendirmeye başlar (Alemdağ, 2013).

### **2.2.2.2.4. Beden İmgesinin Gelişiminde Medyanın Etkisi**

Medya araçlarının sayısı ve türü oldukça fazla olmasına rağmen, çocukların en çok vakit geçirdiği ve en çok ilgisini çeken medya aracının televizyon olduğu görülmektedir. Çocuklar genellikle aileleri ile geçirdikleri zaman diliminden fazlasını televizyon izleyerek geçirmektedir (Santrock, 1997).

Ergenlik döneminde medya araçlarının beden imgesi üzerinde bıraktığı izler karmaşık ve şaşırtıcı olabilmektedir. Çocuklar genel olarak uzun ve ince kadın görüntülerinden oluşan cinsiyet modellerini izlemekten hoşlanırlar. Ergenliğin ilk zamanlarında kızların beden algısı, dergilerden ve televizyonlarda seyrettiklerinden öğrendikleri boy ve kilo oranları ile ilişkili bir biçimde gelişmektedir. Bu gördükleri ve izledikleri kadın modellerle kendilerini kıyaslayarak olumsuz duygulara kapılmaktadırlar. Yaptıkları bu kıyaslar ile kilo kaygıları artmaktadır. Erkeklerde de durum çok farklı değildir. Kaslı olmak ve potansiyel zarar verici fiziki görüntülere ulaşmak yaygın bir biçimde kaygı yaratmaktadır (Smolak, 2004).

Batı medyasında kadın ve erkek bedenine ilişkin belirli standartlar mevcuttur. Kadınlar genellikle zayıf gösterilirken erkekler uzun ve kaslı yansıtılmaktadır. Medya araçlarıyla genel toplumsal normlar yansıtılır. Aynı zamanda medyanın etkilerine ilişkin yapılan araştırmalarda, bireylerin bu standartlaşmış ve idealize edilmiş görüntülerini seyrettikten sonra olumsuz bir ruh haline girdikleri gözlemlenmiştir. Medya araçlarıyla edinilen sosyal baskı kadınlarda erkeklere göre daha fazla ve yoğunudur (Grogan, 2008).

### **2.2.2.3. Psikolojik Faktörler**

Beden imgesi terimi toplumsal etkiler yoluyla sürekli olarak değişir ve bu yönüyle subjektif bir kavramdır. Bireyin hem beden kontrolünü algılaması, sosyal tecrübeler, bireyin kendine olan saygısı gibi faktörler beden algısının işaretleri olarak görülmektedir (Grogan, 1999).



Beden imgesinin gelişimi ve değişimi sürecinde kişiliğin çeşitli özellikleri de etkili olmaktadır. Benlik saygısı ve olumlu benlik kavramı bu özelliklerin en göze çarpanlarıdır. Çünkü olumlu benlik geliştirmek bireyin beden imgesini zedeleyecek durumlar karşısında koruyucu görevindedir ve bireyin bedenine yönelik olumlu değerlendirmeler yapmasını kolaylaştırır. Düşük benlik saygısına sahip bireylerde ise beden imgesi oldukça hassastır ve zarar görmeye meyillidir (Cash, 2004; akt. Alemdağ, 2013).

### **2.2.3. Ergenlerde Beden İmgesi**

Bebeklerin 15 ayından sonra ancak kendiliklerini fark edebildikleri üzerine çokça araştırma görülmektedir. Kendilik algılarına yönelik ilk yaşantılar, kişinin bedensel uyarıcılarıyla gerçekleşir. Bu uyarıcılar görsel ve işitsel şekilde gerçekleşmektedir. Duyusal uyarıcılardan olan dokunma ile bebekler bedenlerini tanımaya ve fark etmeye başlar. Kendilik algısı ve beden imgesi gelişimine bakıldığında; etkili aile içi yansımalar, iletişim, yaşanan tecrübeler, beden hem iç hem de dış yüzeyine yönelik gelen uyarıcıların algılanması yolu ile gerçekleştiği görülmektedir (Kruger, 2004).

Çocukların 6 yaştan sonra kendisine ve nesnelere ilişkin farklılıklara algısı ve merakı artar. Yaşı büyüdükçe soyut düzeyle birlikte bir beden algısı oluşması daha da mümkün hale gelir. Beden imgesinin gelişim süreci incelendiğinde, bireyin bedenindeki fiziksel olgunlaşmanın etkisinin yanında bir de sosyal çevresiyle olan ilişkileri ve psikolojik anlamda kendilik kavramının gelişmiş olması oldukça etkili olduğu görülmüştür (Kruger, 2004).

Çocukluk döneminde bireyler “ben” ile “ben olmayı” bilinçli bir şekilde kavrayamaz. Beden imgesi ilk olarak bebeğin kendini ayna yoluyla tanınmasıyla başlar. Ancak üç yaşından sonra çocuklar kendi benliğine ilişkin kavramları düşünmeye başlarlar (Yavuzer, 1993). Zaman geçtikçe çevreden edindiği bilgiler yoluyla cinsiyetine ait roller üstlenmeye başlar. Çocukluk döneminde çevrenin etkisi nasıl belirleyici olduysa, diğer süreçlerde de bireylerin çevresiyle kurduğu ilişkiler ve iletişim düzeyi bireyi bir yandan toplumsallaştırırken, bir yandan da kendi bedenini tanımasına yol gösterici olur (Köknel, 1982; akt. Toçoğlu, 2007).

Çocuklarda beden imgesi kavramı 6 yaş civarında bedeninden memnun olmama ve kilo kaygısı yaşama ile başlamaktadır. Bu dönemde çocuklar, kilolu insanlara ilişkin toplumdaki yargıyı anlamaya başlamakta ve bu yargıları kendisi de dile getirmeye başlamaktadır. Zamanla bu önyargıların arttığı veya bu duydukları bildirimleri çok fazla içselleştirdikleri görülmektedir (Smolak, 2004).

Çocuklar bu dönemlerde özellikle ailede edindikleri bilgilere inanma eğilimi göstermektedirler. Duydukları bu tarz olumsuz mesaj içeriklerini içselleştirerek yetişkin olduklarında dahi sürdürme ihtimalleri olduğundan ailelerin bu konuda değindikleri noktalar oldukça önemlidir (Moe, 1999).

Beden imgesi ergenlik döneminde de önemli bir konuma sahiptir. Beden imgesi ergenlerde özgüven gelişimi için önemli etkenlerden biridir. Bu dönemlerde oluşan olumsuz beden imgesi depresyon, sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilmekten korkma gibi birçok sorun yaratabilmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005).

Ergenlik döneminde yaşanan fizyolojik değişiklikler sırasında ergenlerin ilgileri daha çok değişen ve gelişmekte olan bedenine yöneliktir. Ergenler bu değişiklikler sonucunda yenilenen bedenine yabancılaşabilmekte ve çevresindekilerle aynı oranda aynı değişiklikleri yaşanmaması sorun yaratabilmektedir (Koç, 2004).

Ergenlik dönemi kendi içerisinde dönemlere ayrılmakta ve her dönemde bireyde farklı etkiler bırakmaktadır. Ön ergenlik döneminde hızlı değişiklikler gerçekleşir ve bu yaklaşık olarak 11-12 yaşlarında başlayıp 14 yaşına kadar devam eden bir süreçtir. Orta ergenlik dönemi diye adlandırılan 15-17 yaş arası dönemde ise bu hızlı değişimler tamamlanır ve sona erer. Son ergenlik dönemi olan 18-21 yaş arasında da artık ergenin tam olarak yetişkin görüntüsüne eriştiği ve yetişkin olmanın gerektirdiği rolleri üstlenmesiyle yüzleştiği bir süreçtir (Rice ve Dolgin, 2005).

Ergenlerin bu süreçte üstesinden gelmesi gereken gelişim görevlerinden ilki bedenini kabul etmesidir. Beden imgesi yani kendi bedenimiz hakkındaki duygu ve düşüncelerimiz benlik kavramımızı yani birey olarak kendi hakkımızdaki duygularımıza etki etmektedir. Olumlu beden imgesine sahip ergenler olumlu benlik kavramı geliştirmeye daha yatkındır (Şahin, 2014: 20).

Ergenliğin başından sonuna kadar her aşamasında ergenin bedenine ve bedensel özelliklerine dair bir ilgisi vardır. Bu bedene yönelik ilgi erenlik döneminde daha da

yoğunlaşmakta ve belirli bir düzeyde ergenliğin son demlerine kadar devam etmektedir. Bu sebeple ergenler yaşadığı bedensel değişimlere karşı çok hassastır. Bazıları bu değişimden memnunken bazıları ise yaşadığı şaşkınlıkla birlikte mutsuz olmaktadır. Bedenlerinde yaşadıkları bu büyümeyi anlamak, kabul etmek, bakımını gerçekleştirerek günlük hayatlarında bedenlerini kullanabilmek gibi bir gereksinim içindedir. Zamanla beden benliğinin bir simgesi gibi görülmeye başlanır. Beden imgesi ise bu dönemde ergenin içselleştirmesi ve olumlu bir hale getirmesi gereken önemli bir olgudur (Aydın, 2005).

Beden imgesi, özellikle ergen kızlarda toplumsal ve ruhsal anlamda çok etkilidir. Fakat bu alanda yapılmış büyük ölçekli çalışmalar yoktur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, kızların %40 ila %70 aralığındaki bir bölümünün bedenlerine dair en az iki özellikten rahatsız olduğu saptanmış ve bu rahatsız oldukları yerlerin ise bedenlerinin alt ve orta bölümleri olduğu ortaya çıkmıştır (Levine ve Smolak, 2004).

Ergenlerin sahip olduğu beden algılarına ailede edindiği tutum ve davranışları da oldukça önemlidir. Fakat bu alanda küçük çocuklarla ilgili yapılmış araştırma çok az sayıdadır. 8-11 yaşları arasında 141 çocukla yapılmış çalışmada, aile ve akran gruplarının beden imgesi ve kilo kaygılarına etkileri gözlemlenmiştir. Ailelerden alınan bildirimlere göre ise kızların erkeklerden daha çok zayıflamak ve diyet yapmakla ilişkili mesajlar verdikleri bilgisi alınmıştır (Phares, Steinberg ve Thompson, 2004).

Beden imgesine dair çok farklı tanımlamalar yapılmıştır. Cash (2004) beden imgesini, bireyin bedeni ile ilgili duygu, düşünce ve inançlarını içeren özüne ait algısını ve öz tutumlarını içeren bir yapı olarak tanımlamıştır. Budak (2005) ise beden imgesi kavramını, bireylerin kendi bedenlerine ve bedenlerinin de çevresiyle olan ilişkisine dair algısı olarak tanımlamıştır.

Beden imgesinin gelişiminde, sakat ve engelli olmakta etkilidir. Dünyaya belirli kusurlarla ve yetersizlik içerisinde gelen bireylerin de, yaşadıkları bu tarz sıkıntılardan ötürü yaşamının büyük bir bölümünü kötümser bir tavır ile geçirdiği gözlenmektedir. Bedensel engeller hem bireyin hareket özgürlüğüne engel olmakta veya iletişimsel bazı sınırlılıklara sebep olmakta hem de bireyde düşük benlik saygısı, depresyon, kendini suçlayarak kendinden nefret etme, çabasızlık gibi bazı olumsuz davranışlara yol açmaktadır (Ersanlı, 1996).

## 2.3. DUYGUSAL ZEKÂ

Günümüzde bireyler hızlı ve yoğun bir değişim yaşamaktadırlar. Bu değişimler bireylere farklı roller ve statüler yüklemiştir. Kişinin bu rolleri ve statüleri oluşturabilmesi yalnızca klasik zekâ (IQ) potansiyeli değil son yıllarda da üzerinde çokça çalışmanın yapıldığı duygusal zekâ ile mümkündür.

### 2.3.1. Duygu Nedir?

Duygu insanların iç ve dış dünyadan etkilenmesi ve bu etki sonucunda genel olarak “hoşlanma” veya “acı duyma” şeklinde ortaya çıkan tepkilerin tümüdür. İnsanların temel ihtiyaçlarıyla ve onun bir sonucu olarak ortaya çıkan davranışlarıyla ilişkilidir. Bu sebeple insan davranışlarına hakim olmak, duyguları inceleyip anlamak ile mümkündür. Duygunun birden oluşunu ve şiddetli olanına coşku denirken; öfke, korku, sevinç ve üzüntü coşkunun diğer türüdür. Her ikisi de aynı kaynaktan beslenmektedir (Binbaşıoğlu, 1990).

Duygu “belirli bir nesne, olay ve bireylerin insanın iç dünyasında bıraktığı izlenim” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2018). Duygu kelimesi Latince “movere”den gelmekte ve “hareket etme” anlamındadır (Konrad ve Hendl, 2004; akt. Tufan, 2011).

Mayer, Salovey, Caruso (2000) 'ya göre duygu, bireylerin çevresiyle etkileşiminde karşılaştığı değişim durumlarına verdiği fiziksel, deneyimsel ve bilişsel öğeler barındıran tepkidir. Bu tepkiler dört bileşenden oluşur. İlki, duyguların farkına varma ve duyguları beden dili, yüz ifadeleri, içerik yolu ve ses tonu ile ifade edebilme becerisidir. İkincisi ise duyguları tanıyıp, ayırt edebilmektir. Üçüncüsü, duyguların deneyim yoluyla anlaşılabilmesidir. Son bileşen ise, duyguların düzenlenmesidir (Özdemir, 2015).

Duyguların genel işlevi, çevreye ve topluma uyum sağlama ve böylece insanların hayatta kalmasını sağlamaktır. Bir canlının normal, sıradan bir yaşam sürmesi ve varlık düzeyini arttırmak için duygularına ihtiyacı vardır (Dökmen, 2000: 111).

Duygular ile ilgili birçok teoride, duyguların yaşadığımız çevreye dair, gelişmemize ve yaşamımızı sürdürmemize yardımcı olacak önemli bilgiler barındırdığı ileri

sürülmüştür. Her bir duygu, bu ve benzer ihtiyaçlarımızı karşılamak üzere gelişmiştir (Salovey ve Caruso, 2007).

Duyguları akıllıca kullanabilme becerisi, yaratıcı düşüncenin temelini oluşturmaktadır. İnsanlar belirli bir ruh haline büründüklerinde ya da o ruh halinden kurtulduklarında, olay ve durumları farklı açılardan izleyebilir ve bu yön değişikliği dünyaya yeni bir gözle bakmayı bizlere öğretir (Salovey ve Caruso, 2007).

### **2.3.2. Zekâ Nedir?**

Zekâ kavramı ise bilgiyi öğrenme ve kaydetme, ilişkilendirerek yorumlama, akıl tutup kaydetme, akıl yürütme, algılama, sezebilme ve çağrışım yapma gibi özellikleri olan beyne ait bir kapasitedir. Cevap vermede ve çözüm bulmada hız sağlayan, problemlerin evreleri arasında ilişki kurmaya yarayan kapasitedir. Kişilerin öğrendiklerin bilgilerin türü, hızı, miktarı, akılda tutma süreci arasındaki değişiklikler onların zekâ düzeylerini ve biçimlerini ortaya koyar (Yerli, 2009).

Zekâ etkinliklerinin meydana geldiği yer olan zihin TDK(1988) da “canlının duygu ve davranışlar dışındaki ruhsal süreci ve etkinlikler bütünlüğü” olarak tanımlanmışken günümüzde tanımı “insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama yapabilme ve sonuçlar çıkarabilme yetisi” şeklinde tanımlanmaktadır (Öztürk, 2006: 21).

Zekânın ölçülmesi IQ testleri ile yapılmaktadır. IQ testlerinin yaygın olduğu dönem birinci dünya savaşı sırasında Lewis Terman tarafından Amerikalı iki milyon erkeğe yapıldığı dönemdir. Ancak hala bu testler büyük önem taşımaktadır (Goleman, 1998: 55).

### **2.3.3. Duygusal Zekâ Kavramı**

Duygusal zekâ ingilizce’de “emotional intelligence” sözcüklerinin kısa hali yani EI olarak bilinmektedir. Literatürde ise yaygın olarak kullanılışı EQ (Emotional Quotient)dur. EQ, IQ’nun duygusal zekâdaki karşılığı olarak görülmüştür(Sudak, 2011; 12 akt. Aydın, 2017: 5).

EQ kavramının hayatımıza girmesi; belirli içsel süreçlerle beynin işleyişini takip edebilmeyi sağlayan teknolojik gelişmeler sayesinde gerçekleşmiştir. Kişinin ne kadar başarılı ve mutlu olduğunun klasik zekâsı ile değil, duygusal zekâsı ile

mümkün olacağını son yıllarda yapılan çalışmalar bizlere göstermektedir. Okul başarısında klasik zekâ ön plana çıkarken, özel hayatındaki başarısında duygusal zekâ olarak tanımlanan duygusal ve sosyal becerileri öğrenme yeteneği öne çıkmaktadır(Yıldırım, 2015: 41).

Duygusal zeka, duyguları doğru anlayıp iyi ifade edebilme, duyguları bilişsel süreçlerle entegre edebilme, duyguları anlama ve olay ve durumlar üzerinde duyguların etkilerini anlayabilmek gibi duygusal becerileri içinde barındırmaktadır(Law, Wong ve Song, 2000 akt. Gürbüz ve Yüksel, 2008: 174).

Duygusal zekâ kavramı ilk tam olarak 1990 yılında Salovey ve Myer tarafından başkasının duygularını anlama becerisi olarak tanımlanmış ve ortaya çıkmıştır. Onlara göre duygusal zekâ yalnızca bir yetenek veya bir özellik değil, duygusal muhakeme yeteneği, duyguları anlama ve kontrol edebilme özelliklerinin, düzenlenmiş bir biçimdir (Akt. Cumming, 2005: 3).

Duygusal zekâ kavramı, birçok kesime göre zıtlıkların beraberliğidir. Duygular ve zekâ çoğunlukla birbirine zıt olarak bilinen kavramlardır. Duyguların bir karmaşık yapıya sahip olduğunu ve düşünme, karar verme ve çalışma stilleriyle alakasız kalacağını düşünenler mevcuttur (Salovey ve Caruso, 2007: 29).

Duygusal zekamız bu zeka türünün beş önemli unsuru olan öz bilinç, kendine çeki düzen verme, motivasyon, ilişkilerde ustalık ve empati gibi temel becerileri öğrenebilme becerilerimizi ortaya çıkarır. Duygusal yeterliliğimiz ise iş başındaki becerilerimize bu potansiyeli nasıl aktarabileceğimizi gösterir (Goleman, 2000: 36).

Duygusal zekâ ile kişilik genellikle karıştırılan konulardır. Büyük farklılıklarla ayrılmaktadır. Kişilik IQ kavramının ölçütlerine benzerlik göstermektedir. Örneğin bir insan eğer eğilimlerine göre dürüst ve sadık olarak nitelendiriliyorsa, yeni veya tam tersi bir tavır sergilemesi beklenmedik bir durumdur. Duygusal zekâ ise yaşa ve yaşanmışlığa bağlı olarak artarak devam eder. Keskin inişleri ya da sabitlendikleri noktalar yoktur (Stein ve Book, 2003: 35).

## 2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri

### 2.3.4.1. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Goleman duygusal zekâ tanımını kendi performans teorisine dayandırmıştır ve Mayer ve Salovey'in modelinde olduğu gibi yalnızca yeteneklere odaklanmamış, aynı zamanda liderlikte başarıyı sağlayan yeterliliklere de büyük önem vermiştir (Akdeniz, 2014: 40).

Goleman duygusal zekânın unsurlarını şu şekilde alt başlıklara ayırarak incelemiştir. Özbilinç (doğru öz değerlendirme, duygusal bilinç, özgüven), kendine çeki düzen verme (güvenilirlik, vicdanlılık, özdenetim, yenilikçilik, uyumluluk), motivasyon (iyimserlik, inisiyatif başarma, dürtüsü, bağlılık), empati (politik bilinç, başkalarını anlamak, hizmete yönelik olmak, başkalarını geliştirmek, çeşitlilikten yararlanmak), sosyal beceriler (etki, iletişim, liderlik, çatışma yönetimi, değişim katalizörlüğü, işbirliği, bağ kurmak, ekip yetileri) olmak üzere 5 ana başlıkta incelemiştir (Goleman, 2000: 38-39).

Goleman'ın çalışmaları duygusal zekânın popülerleşmesini sağlamıştır. Mayer ve diğerleri gibi duygusal zekayı yalnızca kuramsal açıdan incelememiş toplumda bir trend haline getirmiştir (akt. Sirem, 2009: 22).

Özbilinç: kendini tanıma anlamına gelmektedir. Duygusal zekanın temeli duygunun daha oluşurken fark edilmesine dayanır. Öz bilinci gelişen kişiler diğer kişilere göre yaşamını daha iyi sürdürürler. Duyguların nedenlerini daha kolayca belirleyebilirler (Yıldırım, 2015: 48).

Duyguları idare edebilme: duyguları doğru bir şekilde idare edebilme becerisi, öz bilinç ile birlikte gerçekleşir. Bu becerisi az olan bireyler, sürekli olarak huzursuzlukla mücadele ederler. Bu kişiler çaresizlik ya da engellenmişlik gibi duygulara daha az kapılırlar. Öfkeleri daha kontrol altındadır. Stresten ve kaygıdan uzak bir hayat sürerler (Yıldırım, 2015: 48).

Kendini harekete geçirme: işe daha rahat odaklanıp dikkatini verebilen, yaratıcı düşüncüyü kullanabilen, sorumluluk duyguları gelişmiş bireylerin duygusal zekaları gelişmiştir (Yıldırım, 2015: 49).

Başkalarının duygularını anlayabilme: empati becerisini geliştiren bireyler insanların duygularını anlayabilir. Neye ihtiyaç duyduğunu, ne istediğini daha iyi bilir (Yıldırım, 2015: 49).

İlişkileri yürütebilme becerisi geliştirme: ilişki sanatı, kendinin ve başkalarının duygularını idare edebilme yeteneğidir. Bu beceriyi geliştirebilen bireyler diğer bireylerle düzeyli bir etkileşim sürdürmesinden ötürü her alanda ve ortamda başarı sağlayabilir ve parlak bir yaşam sürdürebilir. Daha paylaşımcı, işbirlikçi ve demokratlardır. Çevresindekilere karşı daha ilgili ve düşüncelidirler. Anlaşmazlıklara karşı daha çözüm odaklıdır (Yıldırım, 2015: 49-50).

#### **2.3.4.2. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli**

Duygusal zekâ kavramını ilk kez ortaya çıkaran Mayer, onu duygusal bilgiyi anlamlandırmada ve kullanmadaki psikolojik bir kapasite olarak tanımlamıştır. Mayer'e göre herkes duygusal bilgiyi anlamlandırmada ve kullanmada farklı potansiyellere sahiptir. Bazıları bunu iyi bazıları orta düzeyde bazıları ise uzmanlaşmış bir şekilde gerçekleştirir. Mayer'e göre bu kapasitenin bir kısmı doğuştan edindiğimizdir. Diğer kısmı da hayatta edindiğimiz tecrübelerimizle oluşmuş ve düşünme gücü, deneyim ve pratikle gelişmiş bir bölümdür (Sirem, 2009: 12).

Mayer ve Salovey duygusal zekâyı bir yetenek grubu olarak ifade etmiştir. Yani duygusal zekâ duygular ile ilgili akılcı düşünme becerisidir. Duyguları anlamak, duygu yoluyla düşünceleri canlandırma ve onu anlayıp yönetebilmeyi içerir (Tufan, 2011: 14).

#### **2.3.4.3. Reuven Bar-On Duygusal Zekâ Modeli**

Bar-On duygusal zekâyı beş ana boyutta ve on beş yan bölümde açıklamıştır. Bunlar, içsel dünya alanı, dış dünya alanı, adaptasyon alanı, stres ile başa çıkma alanı ve genel ruhsal durumdur. İçsel dünya alanı, bireyin kendini bilmesi ve kontrol edebilmesi yeteneğini içerir. Bu alanda beş önemli alt boyut vardır. Bunlar; farkındalık, dışavurum, bağımsızlık, özsaygı ve kendini gerçekleştirmedir. Dış dünya alanı ise empati, sosyal sorumluluk ve sosyal ilişkiler olmak üzere üç alt boyuttan oluşur. Bu alanda ilişki kurma becerileri öne çıkmaktadır. Adaptasyon alanı bireyin ne derece esnek ve ne düzeyde gerçekçi olduğu ile ilgili olan alandır. Gerçekçilik



testi, esneklik ve problem çözüme alt boyutlarını içinde barındırır. Problem çözüme yeteneğinin ön planda olduğu bu alanda olaylara bireyler sandığı gibi değil olduğu gibi görür. Stresle başa çıkma alanında ise stresi yönlendirme ve etkilerini azaltma ele alınır. Strese karşı tolerans ve dürtü kontrolü olmak üzere iki alt boyutu vardır. Son olarak genel ruhsal durum boyutunda ise optimizm ve mutluluk alt boyutları vardır. Bireylerin olumlu ruh halini korumaları yaşamdan tatmin olmaları ön plandadır (Stein ve Book, 2003: 37-38).

#### **2.3.4.4. Cooper Ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli**

Cooper ve Sawaf örgüt ortamı içerisinde duygusal zekâyı incelemişlerdir. Özellikle duygusal zekâ ve liderlik arasındaki ilişki üzerinde çalışmışlardır. Bu modele göre duygusal zekâ, duygunun hızlı algılamasını, gücünü, insan enerjisini, sosyal ilişkileri ve bilgisinin bir kaynağı olarak anlama, duyumsama ve etkin bir şekilde kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Tufan, 2011: 17).

Cooper ve Sawaf, bireyin yaşamında ve işinde duygusal zekâsını geliştirerek üzerinde yoğunlaşabilmesi için bir çalışma planı hazırlaması gerektiğini öne sürer. Bu plan ile duygusal zekâyı psikolojik çözümlemelere ve felsefeye dayandırmak yerine direkt olarak bilime, keşfe ve uygulamaya dayandıran “dört köşe taşlı model” isimli yaklaşımı ortaya çıkarmıştır (Sirem, 2009: 16-21).

##### **Birinci Köşe Taşı: Duyguları Öğrenmek**

Duyguları öğrenmek duygusal bilgiye ulaşıp bir duygusal birikim edinmek olarak ele alınmaktadır. Bu duygusal bilgiyi edinme sürecini ise duygusal zekânın karakterini, yazılımını, kelime bilgisini öğrenerek duyguların doğuştan gelen kapasitesini farkına varıp ona saygı duyup, onu değerlendirmek olarak ele almaktadırlar.

##### **İkinci Köşe Taşı: Duygusal Zindelik**

Duygusal zindelik, bireyin çevresindekilere karşı açık olabilmesi ve geçinebilmesi, içtenlik ve esneklik gösterebilmesi, güvenilir sosyal ilişkiler kurabilmesi ve hem kendisi hem de karşıdaki için iyi düşünceler oluşturması olarak tanımlanabilir.

##### **Üçüncü Köşe Taşı: Duygusal Derinlik**

Duygusal derinlik, bireyin potansiyellerini ve hedeflerini, karakterini oluştururken gelişimine yardımcı bir araç olarak ele alınmaktadır. Yaşam için gerekli potansiyeli keşfederek ve bu sorumluluğu üstlenerek duygusal derinlik aracılığıyla gerekli adımların atılması gerektiği belirtilmiştir.

Dördüncü Köşe Taşı: Duygusal Simya

Geleceği yaratmak ve fırsatları hissetmek, değişimi, yeniliği ve akılcı zekâyı barındıran bir karışım yani simyayı ortaya çıkarır. Tam olarak bu noktada, farklı öngörülerin ve yeteneklerin, hedeflerin ve becerilerin, insanlar ile olasılıkların, beraber bir bütün halinde resmedilen hali ve aynı zamanda duygusal simyanın en mühim sonuçlarından olan karışım yaşanmaya başlar. Bunun sonucunda birey fırsatları yakalamaya, geleceğe yürümeye, zor durumları dönüştürmeye yönelik adımlar atmaya başlar (Sirem, 2009: 16-21).

### **2.3.5. Duygusal Zekâsı Yüksek Bireyleri Özellikleri**

İnsanın kendisiyle barışık olması kendini fark edip tanınması ile mümkündür. Kişi kendini tanımiyorsa hataya daha fazla düşer ve güçlü ve zayıf yönlerini farkında olmadığından sorunlar karşısında nasıl çözüm bulacağını da bilemez. Kendini tanıyan bireyler ise neden böyle davrandıklarını, neden güçsüz hissettiğini, neye sıkıldığını çok iyi bilirler. Böylece hayata olumlu bakmayı öğrenirler. Savunma mekanizmalarını daha iyi kullanırlar (Culhan, 2016: 74).

Duygusal becerileri gelişmiş bireyler daha doyumlu ve etkili bir yaşam sürdürebilirler ve potansiyellerini geliştirecek zihinsel alışkanlıklar kazanabilirler. Kontrol altına alamayan bireyler ise, içsel olarak çatışmaya yönelip yaşamlarından tat alamazlar (Yıldırım, 2015: 42). Duygusal zekâyı sahip bireyler kendi zayıf ve güçlü yanlarını tanıyarak, sorunlara çözüm bulma noktasında daha başarılıdırlar. Mutlu ve başarılı bir yaşam sürdürmeleri daha mümkündür.

### **2.3.6. Duygusal Zekâ İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Gürbüz ve Yüksel (2008), yaptıkları çalışmada duygusal zekânın iş tatmini, iş performansı, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle olan ilişkisini incelemeyi amaçlayarak İstanbul'da hazır giyim, bankacılık, turizm, tekstil imalatı, medikal malzemesi satışı ve perakende sektörlerinde çalışan toplam 494 işçi

üzerinde çalışmışlardır. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekânın çalışanların bazı demografik özellikleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ancak buna rağmen, duygusal zekânın iş tatmini, iş performansı, örgütsel vatandaşlık davranışı ile anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır.

Güllüce ve İşcan 2010'de yaptıkları çalışmada mesleki tükenmişlik ve duygusal zeka arasında ilişkiyi incelemek ve bu ilişkiden uygulamaya yönelik bir takım çıkarımlarda bulunmayı amaçlamıştır. Çalışmada 122 yönetici üzerinde yapılan uygulamalar sonunda, mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ arasında ters yönlü bir ilişkinin var olduğu ortaya çıkmıştır.

Deniz ve Yılmaz 2005 yılında yaptıkları çalışmada üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ becerileri ile stresle basa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya Selçuk üniversitesinden 428 öğrenci katılım sağlamıştır ve sonucunda ise üniversite öğrencilerinin duygusal zekânın kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk, stresle basa çıkma ve genel ruh durumu boyutları ile stresle basa çıkma tiplerinden problem odaklı stresle başa çıkma alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

İşmen'in 2001 yılında yapmış olduğu çalışmasında öğrencilerin algılanan problem çözme yeteneği ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygusal zekânın açıklanmasında bilgi işlem yaklaşımının kullanıldığı kuramlara veri sağlamayı amaçlamıştır. Araştırma İstanbul üniversitesinde eğitim gören 225 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları ise, 19 yaşından küçük ve 26 yaşından büyük yaş gruplarında duygusal zekâ ile problem çözme yetilerinin yaşa göre farklılaşmadığı ve duygusal zekâ becerisinin cinsiyete göre farklılaştığı, kızların erkeklere oranla daha yüksek duygusal zekâ puanları aldıkları görülmüştür. Aynı zamanda, duygusal zekâ düzeyinin arttığı durumlarda problem çözme becerisinin de arttığı saptanmıştır.

Hamarta, Deniz ve Saltalı (2009 ) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin duygusal zekâ yeteneklerini etkileyip etkilemediğini belirlemeyi amaçlamışlardır. Öğrencilerin duygusal zeka becerileri ile güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve güvenli bağlanmanın duygusal zekanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır.

Caruso, Mayer ve Salovey (2002) duygusal zekânın bir zekâ türü mü yoksa bir kişilik teorisi mi olduğu sorusundan yola çıkarak 52'si bayan 128'i erkek olan 183 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırma sonucunda duygusal zekânın kişilik özelliklerinden çok bağımsız bir zekâ alanı olduğu tespit edilmiştir.

Boyd'nin (2005) 80 öğretmen arasından seçilen 10 öğretmen ve 133 öğrenciyle yaptığı araştırmanın sonucunda; öğretmenlerin duygusal zekâ seviyeleri, öğrencilerin öğretmenlerin sınıf içindeki duygusal zekâyyla ilgili davranışları kabulüyle aynı değildir. Yani Duygusal Zekâ testinde iyi puan alan bir öğretmen öğrenciler tarafından sınıf içinde duygusal zekâ davranışları gösteren biri olarak algılanmamıştır (akt. Öztürk, 2006).

Mayer, Perkins, Caruso ve Salovey 2001 yılında yaptıkları çalışmada üstün yeteneklilik ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu ergenlik döneminde olan 11 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygusal zekâsı yüksek olan gençlerin kendilerini daha iyi ifade edebilen, duygularına yön verebilen ve sosyal yaşamında stresle baş edebilen bireyler olduğu saptanmıştır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

#### 3.1.Araştırma Modeli

Nicel bir araştırma bu çalışmada, ergenlerin sahip oldukları sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç ile araştırmada, genel tarama modelinin bir alt türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015).

İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin nasıl var olduğu veya bu değişimin düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2015).

#### 3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu tesadüfi örnekleme yöntemi ile tespit edilen İstanbul ilinde farklı liselerde öğrenim gören 213'ü kız, 308'i erkek öğrencilerden oluşan toplam 521 öğrenciden oluşmaktadır.

**Tablo-1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kız	213	40.9
Erkek	308	59.1
Toplam	521	100

Tablo-1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 213'ü (%40.9) kadın, 308'i (%59.1) erkektir.

**Tablo-2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı**

Yaş	Frekans	Yüzde
14	13	2,5
15	167	32,1
16	131	25,1
17	159	30,5
18	48	9,2
19	3	,6
Toplam	508	100

Tablo-2’de görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının 13’ü (%2,5) 14, 167’si (%32,1) 15, 131’i (%25,1) 16, 159’u (%30,5) 17, 48’i (%9,2) 18 ve 3’ü (% 0,6) 19 yaşındadır.

**Tablo-3. Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımı**

Kardeş Sayısı	Frekans	Yüzde
Kardeşi yok	48	9,2
1	274	52,6
2	125	24,0
3	46	8,8
4 ve üzeri	28	5,4
Toplam	521	100,0

Tablo-3’te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının 48’inin (%9,2) kardeş yok, 274’ü (%52,6) 1, 125’i (%24,0) 2, 46’si (%8,8) 3, 28’i (%5,4) 4 ve üzeri kardeşe sahiptir.

**Tablo-4. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

Anne Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
Okur-yazar değil	11	2,1
İlkokul	165	31,7
Ortaokul	95	18,2
Lise	172	33,0
Üniversite	78	15,0
Toplam	521	100,0

Tablo-4'te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının annelerinin 11'i (%2,1 ) okur-yazar değil, 165'i (%31,7) ilkokul, 95'i (%18,2) ortaokul, 172'si (%33,0) lise ve 78'i (%15,0) üniversite mezunudur.

**Tablo-5. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

Baba Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
Okur-yazar değil	6	1,2
İlkokul	112	21,5
Ortaokul	80	15,4
Lise	187	35,9
Üniversite	136	26,1
Toplam	521	100,0

Tablo-5'te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının babalarının 6'sı (%1,2 ) okur-yazar değil, 112'si (%21,5) ilkokul, 80'i (%15,4) ortaokul, 187'si (%35,9) lise ve 136'si (%26,1) üniversite mezunudur.

**Tablo-6. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Dağılımı**

Yaşadıkları Yer	Frekans	Yüzde
Şehir/ Büyükşehir	272	52,2
İlçe/Kasaba	179	34,4
Köy	70	13,4
Toplam	521	100,0

Tablo-6'da görüldüğü gibi araştırmanın katılımcıların 272'si (%52,2) Şehir/ Büyükşehir, 179'u (%34,4) İlçe/Kasaba, 70'i (%13,4) köy de yaşamaktadır.

**Tablo-7. Katılımcıların Sınıfa Göre Dağılımı**

Kaçıncı Sınıf	Frekans	Yüzde
1	189	36,3
2	91	17,5
3	86	16,5
4	155	29,8
Toplam	521	100,0

Tablo-7'te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının 189'u (%36,3) Lise 1, 91'i (%17,5) lise 2, 86'si (%16,5) lise 3, 155'i (%29,8) lise 4. sınıfta okumaktadır.

**Tablo-8. Katılımcıların Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Sıralamasına Göre Dağılımı**

Kaçınıcı Çocuk	Frekans	Yüzde
1	272	52,2
2	173	33,2
3	49	9,4
4	15	2,9
5	12	2,3
Toplam	521	100,0

Tablo-8’te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının ailenin 272’sinin (%52,2) 1., 173’ü (%33,2) 2., 49’u (%9,4) 3., 15’i (%2,9) 4., 12’si (%2,3) 5. Çocuğudur.

### **3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Siber Zorbalık Ölçeği ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği, Duygusal Zeka Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve kaçınıcı kardeş olduğu hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.3.2. Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)**

Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire; (MBSRQ), Cash, (2000) özellikle dış görünüş ve beden imgesi ile ilgili kognitif ve duygusal etkenleri değerlendirmektedir. Ölçek, dış görünüşü değerlendirmesi (3,5,9,12,15,18\*,19\*), dış görünüş oryantasyonu (1,2,6,7,10,11\*,13,14\*,16\*,17,20\*,21), aşırı kilo ile meşgul olma (4,8,22,23), kilo ile ilgili kendini sınıflandırma (24,25) ve beden bölgeleri memnuniyeti (26,27,28,29,30,31,32,33,34) olmak üzere beş alt faktöre sahiptir. Bu çalışmada tek bir beden imgesi skoru kullanılmıştır. İlk 22 soru için kişinin tepkileri “kesinlikle katılmıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum”, 23. Soru “hiçbir zaman” ve “çok sık”, 24-25. sorular için “çok zayıf” veya “çok kiloluyum”, 26 ve 34. arasındaki sorular için “çok memnunum” ve “çok memnuniyetsizim” arasında değişen 5’li Likert Tip



ölçek üzerinden olmaktadır. Puanlar arttığı durumlarda beden memnuniyeti de artmaktadır. Ölçekteki ters maddeler ise 11, 14, 16, 18, 19, 20'dir.

Kullanılan çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması daha önce yapılmadığı için bu çalışma kapsamında yapılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda ise şu bulgulara ulaşılmıştır.

	Cronbach Alpha
Dış görünüşü değerlendirmesi	.832
Dış görünüş oryantasyonu	.754
Aşırı kilo ile meşgul olma	.659
Kilo ile ilgili kendini sınıflandırma	.896
Beden bölgeleri memnuniyeti	.818
Ölçeğin geneli	.855

Ölçek maddelerinin faktör yükleri .41 ile .91 arasında değişmektedir.

### **3.3.3. Siber Zorbalık Ölçeği:**

Arıcak, Kınay ve Tanrıkulu (2012), tarafından geliştirilen ölçeğin tek faktörlü bir yapı sergilediği görülmektedir. Ölçek 24 maddeden oluşan ve 4'lü likert türünde (Hiçbir Zaman, Bazen, Çoğu Zaman, Her Zaman) puanlanan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24 en yüksek puan 96'dır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması siber zorbalık davranışının fazlalığına işaret etmektedir.

### **3.3.4. Duygusal Zekâ Ölçeği:**

Duygusal Zekâ Ölçeği, Petrides ve Furnham'ın (2000) duygusal zekâyı, kişisel bir karakter özelliği olarak kavramlaştırması esas alınarak geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, bireyin duygusal yeterlilikleriyle ilgili kendini algılama seviyesini belirlemektir. Ölçek, Petrides ve Furnham tarafından geliştirilen Trait Emotional Intelligence Questionnaire'in uzun formu temel alınarak hazırlanmıştır Ölçek, Öznel İyi Oluş, Duygusallık, Öz Kontrol ve Sosyallik olarak isimlendirilen dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği, DZÖÖ kısa formu toplam puanı ve iyi oluş, duygusallık, öz kontrol ve sosyallik alt boyutları için nevrotik kişilik özelliği ile negatif yönde anlamlı korelasyonlar ve deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk ve yumuşak başlılık alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı korelasyonlarla desteklenmiştir (Petrides ve ark., 2010; akt. Deniz ve ark, 2013).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan duygusal zekâ ölçeğinde verilen önermeler ile alakalı fikirlerini pozitif düşünceden negatif düşünceye doğru sıralanan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmeleri istenilmiştir. (Deniz, Özer ve Işık, 2013: 411).

### **3.4.Verilerin Toplanması**

#### **3.4.1. Verilerin Analizi:**

Araştırmada, ergenlerin sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâları arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modeli kuramsal bir modeli analiz etmek için gözlemlenen ve gizil değişkenler arasındaki karşılıklı ve nedensel ilişkileri ortaya çıkaran istatistiksel bir modeldir (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile yapılmıştır.

Aynı zamanda toplanan verilerin yüzde ve frekans hesaplamaları SPSS 18 programı ile gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

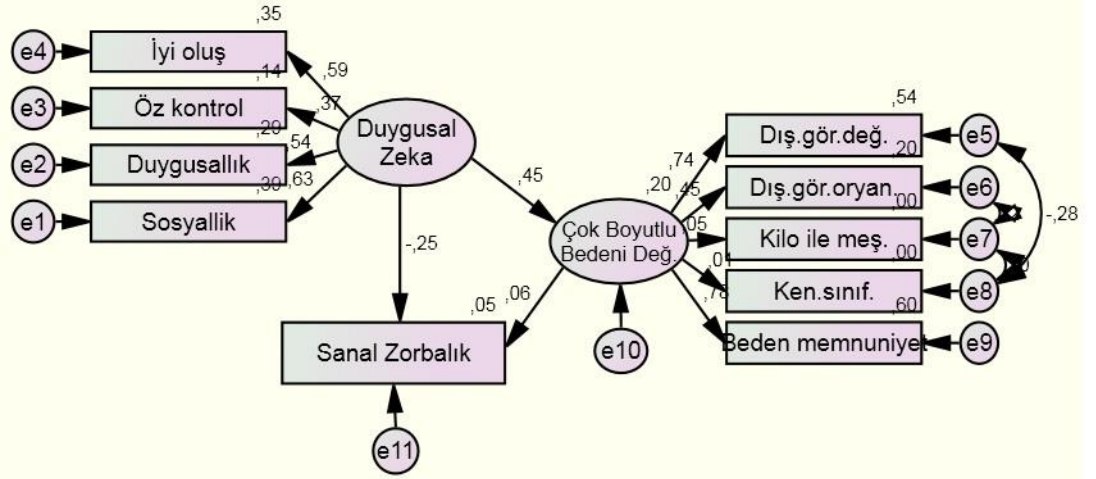
### BULGULAR

Elde edilen son modelde ( $X^2/sd=108.632/30$ ,  $p < .001$ ) dört exogenous, duygusal zeka (iyi oluş, öz kontrollük, sosyallik ve duygusallık) altı endogenous (sanal zorbalık, dış görünüş değerlendirme, dış görünüş oryantasyonu, kilo ile meşguliyet, beden memnuniyeti ve kilo ile ilgili kendini sınıflandırma) veri bulunmaktadır. Modelde görülen tüm yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin iyi uyumlu olduğunu göstermektedir (Tablo-1). Modelde bulunan endogenous verileri arasında iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi Değerleri
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	3.62
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.07
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.05
AGFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.92
CFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.90
IFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.90
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.96

Tablo 9’de bulunan uyum değerleri incelendiğinde,  $X^2/sd = 3.62$ ,  $RMSEA = 0.07$ ,  $SRMR = 0.05$ ,  $CFI = 0.90$ ,  $GFI = 0.96$ ,  $AGFI = 0.92$  ve  $IFI = 0.90$ , olarak bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında, modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmektedir. Modelde gösterilen bütün yolların 0.001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.



Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi

**Tablo-10:** Ergenlerde Sanal Zorbalık, Beden İmgesi Ve Duygusal Zekâ Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Duygusal Zekâ	Beden Memnuniyeti	0.45	0.45	0	0.12	5.95*
Duygusal Zekâ	Sanal Zorbalık	-0.25	-0.25	0	0.26	-3.49*
Beden Memnuniyeti	Sanal Zorbalık		Anlamsız			0.91

<sup>a</sup> Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo incelendiğinde, beden memnuniyeti etkileyen önemli bağımsız değişken ( $t=5.95$ ,  $p<0.01$ ) duygusal zekâ değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ait bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.45$  olarak bulunmuştur. Ergenlerin duygusal zekâları ile beden memnuniyeti arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin duygusal zekâsının artmasıyla ergenlerin beden memnuniyetinde de artış olacağını göstermektedir.

Modelde sanal zorbalığı etkileyen önemli diğer değişkenin ( $t= -3.49, p<0.01$ ) duygusal zekâ olduğu görölmektedir. Bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri  $\beta= -0.25$  olarak ortaya konmuştur. Ergenlerin duygusal zekâları ve sanal zorbalıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Diğer bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin duygusal zekâları arttıkça sanal zorbalıklarında azalacağını ortaya koymaktadır.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların bu bölümde de tartışması yapılmış ve yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre;

Araştırmada ergenlerin beden memnuniyetleri ile (dış görünüşü değerlendirmesi, dış görünüş oryantasyonu, aşırı kilo ile meşgul olma, kilo ile ilgili kendini sınıflandırma, beden bölgeleri memnuniyeti) duygusal zekâ alt ölçeklerinden olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik arasında pozitif yönde anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle ergenlerin duygusal zekâları arttıkça bedenlerinden memnun olma düzeyleri de artmaktadır. Duygusal zeka, duyguları doğru anlayıp ifade edebilme, duyguları bilişsel süreçlerle entegre edebilme, duyguları anlama ve duyguların olay ve durumlar üzerindeki etkilerini anlayabilme gibi duygusal yetenekleri içinde barındırmaktadır( Law, Wong, Song, 2000 akt, Gürbüz ve Yüksel, 2008: 174).

Yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, Costarelli ve Stamou (2009) yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ve beden imajı arasında pozitif bir ilişki olduğu ve sporcuların sporcu olmayanlara göre yüksek düzeyde duygusal zekâyâ ve daha sağlıklı bir beden algısına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Diğer bir araştırmada ise Swami, Begum ve Petrides (2010),duygusal zekâ ile bedensel takdir arasındaki ilişkiyi incelemişler ve duygusal zeka ile beden takdiri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Beden imgesi bireyin kendi kişiliğine, sahip olduğu değerlere ve çevresindekilerle olan ilişkilerine bağlı olarak oluşan kişisel düşünceleri ile şekillenir (Şanlı, 1991). Yurt içinde bu değişkenlere ilişkin araştırmalar yapılmış olsa da birbiri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmamaktadır. Bundan dolayı duygusal zekânın alt maddelerinden olan iyi oluş, sosyallik vb. kavramlar ve beden imgesi ile ilişkili olduğu düşünülen beden algısı, beden memnuniyeti vb. kavramlar ile ilişkili araştırmalar incelenmiştir. Çelik (2008), yaptığı araştırmada iyi oluş ile duygusal

zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yine başka bir araştırmada ise duygusal zekâ ile sosyal beceri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Yurdakavuştu, 2012). Buradan yola çıkarak yapılan bu araştırmanın literatürde yapılmış birçok araştırmayla uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, ergenlerin sahip oldukları duygusal zekâları ile sanal zorbalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, duygusal zekâ ile sanal zorbalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, ergenlerin duygusal zekâları arttıkça sanal zorbalıkları azalmaktadır. Sanal zorbalık, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bireylerin veya grupların çevresindeki bireylere veya gruplara zarar vermeyi amaçlayarak kasıtlı, tasarlanmış zorbalık türüdür (Campell, 2005).

Buradan yola çıkarak bu değişkenlere ilişkin yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, Baroncelli ve Ciucci (2014)'nin duygusal zekâ ile geleneksel/siber zorbalık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada duygusal zekânın duyguların düzenlenmesi ve kullanılmasıyla ilgili alt boyutunun hem geleneksel zorbalığı hem de sanal zorbalığı negatif yönde anlamlı bir biçimde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bir başka araştırmada yine, duygusal zekâ ile siber zorbalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Ojedokun ve Idemudia, 2013). Extremera, Quintana-Orts, Merida-Lopez ve Rey'in 2018 yılında yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ile siber suçları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak, yapılan bu araştırmanın daha önceden yapılan araştırmaların bir devamı niteliğinde olduğu ve uyumluluk gösterdiğini görülmektedir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada ergenlerin duygusal zekâları, sanal zorbalıkları ve beden imgeleri arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

#### 6.1. Sonuçlar

1. Araştırmada ergenlerin beden memnuniyetleri (dış görünüşü değerlendirmesi, dış görünüş oryantasyonu, aşırı kilo ile meşgul olma, kilo ile ilgili kendini sınıflandırma, beden bölgeleri memnuniyeti) ile duygusal zekâ alt ölçeklerinden olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik arasında pozitif yönde anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle ergenlerin duygusal zekâları arttıkça bedenlerinden memnun olma düzeyleri de artmaktadır.
2. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu, ergenlerin sahip oldukları duygusal zekâları ile sanal zorbalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, duygusal zekâ ile sanal zorbalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, ergenlerin duygusal zekâları arttıkça sanal zorbalıkları azalmaktadır.



## 6.2. Öneriler

1. Bu araştırmada öne sürölen hipotezlerin modelde beden memnuniyetinin sanal zorbalık üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri söz konusu iken yapılan analizlerde anlamlı düzeyde bir etkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular hakkında daha fazla yorum yapabilmek için ortaya konan değişkenler ile benzer örnekleme grupları üzerinde araştırmalar yapılabilir.
2. Bireylerin iş, eğitim ve özel hayatında etkisi oldukça yüksek olan duygusal zeka ile ilgili anne ve babalar, eğitimciler, eğitim kurumu yöneticileri gibi farklı kesimlere seminerler düzenlenebilir, konunun önemi vurgulanmalıdır.
3. Bu çalışma sadece 14-19 yaşlar arası ergenler ile sınırlı tutulmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmalar, farklı eğitim kademelerinde yürütölebileceği gibi, üniversite düzeyini de kapsayacak şekilde genişletilebilir.
4. Rehber öğretmenler tarafından bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanımı ile ilgili öğrencilere, velilere ve öğretmenlere bilgilendirmeler yapılabilir.
5. Ailelere çocuklarının yanlış ve olumsuz beden imgesi geliştirmemesi için bilinçlendirecek eğitim ve seminerler verilebilir.
6. Yapılan bu araştırmada İstanbul ilinde lise düzeyinde öğrenim gören ergenler ile çalışılmıştır. Çalışmanın genellenebilmesine katkısı olacağı düşünölererek bu çalışmanın diğer illerde öğrenim gören ergenlere de uygulanmasının büyük bir açığı kapatacağı düşünölmektedir.
7. Bu çalışmada sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasındaki ilişki incelenmiştir. Başka çalışmalarda benzer araştırmaların sosyo-ekonomik durum, cinsiyet, farklı yaş grupları, ebeveyn eğitim durumu vb. değişkenler açısından incelenmesi bu alan ile ilgili daha kapsamlı bilgi sahibi olunmasını sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Akdeniz, S. (2014). *Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Duygusal Zekanın İncelenmesi*, (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Arıcak O.T., Kınay H., Tanrıkulu T. (2012). Siber Zorbalık Ölçeğinin İlk Psikometrik Bulguları. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1): 101-114.
- Arıcak, O.T. (2011). Siber Zorbalık: Gençlerimizi Bekleyen Yeni Tehlike. *Kariyer Penceresi*, 2(6): 10-12.
- Arıcak, T. (2015). *Siber Alemin Avatar Çocukları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ayas, T. Ve Horzum, M. B. (2013). Rehber Öğretmenlerin Sanal Zorbalık Farkındalık Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal Of Education)*. 28(3): 195-205.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. (2. Basım). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Aydın, H., (2017). *Duygusal Zeka (Eq) Ve Stres Yönetimi İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Baker, Ö.E., Kavşut, F. (2007). Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık, *Eurasian Journal Of Educational Research*, 27: 31-42.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14.
- Binbaşıoğlu, C. (1990). *Eğitim Psikolojisi*. (Dokuzuncu Basım). Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi.

- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3): 303-316.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154: 136-136.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Bukatko, D. ve Daehler, M. W. (1992). *Child development*. Boston, MA: Houghton mifflin company.
- Burnukara, P. (2009). *İlk ve Orta Ergenlikte Geleneksel ve Sanal Akran Zorbalığına İlişkin Betimsel Bir İnceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.
- Campbell, M. A. (2005). Cyber Bullying: An Old Problem In A New Guise? *Australian Journal Of Guidance And Counselling*, 15: 68-76.
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Relation Of An Ability Measure Of Emotional İntelligence To Personality. *Journal Of Personality Assessment*, 79: 306-320.
- Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire users' manual. Available from the author at [www. body-images. com](http://www.body-images.com).
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1): 1-5
- Ciucci, E., & Baroncelli, A. (2014). Emotion-related personality traits and peer social standing: Unique and interactive effects in cyberbullying behaviors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(9): 584-590.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2): 104-111.

- Culhan, B. (2016). *Duygusal Zeka Ve Mutluluk*. İstanbul: Siyah Beyaz Yayınları.
- Cumming, E.A. (2005). An Investigation Into The Relationship Between Emotional Intelligence And Workplace Performance: An Exploratory Study, Presented Paper. Lincoln University.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çiftçi, H. (2015). *Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalık Eğilimlerinin Facebook Tutumu İle İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, E. M., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form: Validity and Reliability Studies). *Eğitim ve Bilim*, 38(169).
- Deniz, M.E., Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, ( III ) , 25.
- Doğan Kılıç, E., Önen, Ö. (2009). Öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ve etik muhakeme yetenekleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1): 123-163.
- Dökmen, Ü. (2000). *İletişim Çatışmaları Ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Dutoğlu, G., Tuncel, M. (2008). Aday Öğretmenlerin Eleştirel Düşünme Eğilimleri İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1).
- Eisenberg, S. ve Delaney, J. D. (1993). *Psikolojik danışma süreci*. (Nihal, Ö., Mehmet, T. Çev.). İstanbul. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Ersanlı, K. (1996). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. Samsun: Eser Ofset.

- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., & Rey, L. (2018). Cyberbullying victimization, self-esteem and suicidal ideation in adolescence: does emotional intelligence play a buffering role?. *Frontiers in psychology*, 9: 367.
- Freedman, R. (1990). *Bodylove: Learning to like our looks and ourselves*. Newyork: Harper and Row Publishers.
- Gander, M. J., Gardiner, H. W. (1995). *Çocuk ve ergen gelişimi* (Bekir, O. Çev.). Ankara: İmge.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka: Neden İq'dan Daha Önemlidir?* (Yüksel B.S. Çev.). İstanbul: Varlık.
- Goleman, D. (2000). *İş Başında Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (First Edition). NewYork, NY: Routledge.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (Second Edition). NewYork, NY: Psychology Press.
- Gülbağçe, A. (2007). *Mesleki olgunluk düzeyleri farklı olan öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve benlik imgelerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güllüce, A.Ç., İşcan, Ö.F. (2010). Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İibf Dergisi*, 5(2): 7-29.
- Gürbüz, S., Yüksel, M., (2008). Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9 (2) : 174-190.
- Hamarta, E., Deniz, M. E. , Ve Saltalı, N. (2009). Attachment Styles As A Predictor Of Emotional İntelligence. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 9: 195 – 229.

- Horzum, M.B., Ayas, T. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sanal Zorba Ve Mağdur Olma Düzeylerinin Okul Türü Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Ve Uygulama*, 10 (20): 139-159.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1): 1-55.
- İşmen, E. (2001). Duygusal Zeka Ve Problem Çözme. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13: 111-124.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kavuk, M. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinin Sanal Zorba Ve Sanal Kurban Olma Durumlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koç, B. (2003). *Ergenlikte Benlik Gelişimi Ve Din İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17: 231-256.
- Köksal, A. (2003). *Ergenlerde duygusal zeka ve karar verme stratejileri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kruger, D. W. (2004). *Psychodynamic perspectives on body image*. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (30–37). New York: The Guilford Press.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Levine, M. P. and Smolak, L. (2004). *Body image development in adolescence*. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (74–82). New York: The Guilford Press.

- Li, Q. (2006). Cyberbullying In Schools: A Research Of Gender Differences. *School Psychology International*, 27: 157-170.
- Mayer, J. D., Perkins, D., Caruso, D.& Salovey, P. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, 23(3): 131-138.
- Moe, B. (1999). *Understanding the causes of a negative body image* (First Edition). New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Muth, J. L. ve Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: what difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27: 1438-1452.
- Ojedokun, O., & Idemudia, E. S. (2014). Burnout among paramilitary personnel in Nigeria: A perspective from conservation of resources theory. *South African journal of psychology*, 44(1): 106-117.
- Olweus, D. (1993). *Bullying At School: What We Know and What We Can Do Understanding Children's Worlds*, Oxford UK and Cambridge. USA: Blackwell Publishing Ltd.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*, (1.Basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdemir, M. Ve Akar, F. (2011). Lise Öğrencilerinin Siber-Zorbalığa İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(4): 605-626.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Öztürk, A. (2006). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İş Doyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Pellegrini, A.D. & Bartini, M. (2000). A Longitudinal Study Of Bullying, Victimization And Peer Affiliation During The Transition From Primary School To Middle School. *American Educational Research Journal*, 37(3): 699–725
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex roles*, 42(5-6): 449-461.
- Phares, V., Steinberg, A. R. and Thompson, J. K. (2004). Gender differences peer and parental influences: Body images disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33: 421–429.
- Rice, F. P. and Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: development, relationships, cultures* (Eleventh Edition). Boston: Allyn and Bacon.
- Rigby, K. (2011). What Can Schools Do About Cases Of Bullying?, *Pastoral Care In Education*, Vol. 29(4): 273–285.
- Salovey, D.R., Caruso, (2007). *Duygusal Zeka Yöneticisi*. İstanbul: Crea Yayıncılık.
- Santrock, J. W. (1997). *Life span development*. Dubuque: Brown and Benchmark.
- Sarak, Ö. (2012). *Lise Öğrencilerinde Sanal Zorbalık*. (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Sigelman, C. K. , Rider, E. A. (2009). *Life-span human development* (6. Edition). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Sirem, S. (2009). *Duygusal Zeka Düzeyi Ve İş Tatmini İlişkisinin Analizi: Afyonkarahisar İli Kamu Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Uygulama*, (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Smith, P.K, Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its Nature And Impact In Secondary School Pupils. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 49 (4): 376–385.



- Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M. & Tippett, N. (2006). *An Investigation Into Cyberbullying, Its Forms, Awareness And Impact, And The Relationship Between Age And Gender, In Cyberbullying*. (A Report To The Anti-Bullying Alliance). Family Studies, Goldsmiths College, University Of London.
- Smolak, L. (2004). *Body image development in children*. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*, 65–73. New York: The Guilford Press.
- Stein, S. J. And Book, H. E. (2003). *Eq: Duygusal Zeka Ve Başarının Sırrı*. (Çev. Müjde Işık). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Swami, V., Begum, S., & Petrides, K. V. (2010). Associations between trait emotional intelligence, actual–ideal weight discrepancy, and positive body image. *Personality and Individual Differences*, 49(5): 485-489.
- Şahin, M., Sarı, S.V., Özer, Ö., Er, S.H. (2010). Lise Öğrencilerinin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma Ve Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Görüşleri. *Sdü Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21:257-270.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik Problemleri Ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.ü
- Şanlı, T. (1991). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramlar*. R. Geylan (Editör). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler* (ss.49–83). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2): 197-201.
- Tanrikulu, T. (2013). *Siber Zorbalıkla ilgili Değişkenlerin incelenmesi Ve Gerçeklik Terapisi Yönelimli Bir Müdahale Programının Siber Zorbaca Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Toçoğlu, M. (2007). *Bazı meslek gruplarında fiziksel benlik algısının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tufan, Ş. (2011). *Geliştirilen Duygusal Zeka Eğitimi Programının Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30(3): 1-18.
- Walker, Jenny, L., (2009). *The Contextualized Rapid Resolution Cycle Intervention Model For Cyberbullying*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Arizona State Üniversitesi.
- Willard, N. (2007). *Cyberbullying And Cyberthreats*. Research Pres, U.S.A
- Yavuzer, H. (1993). *Anne-baba ve çocuk* (8. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu* (8. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Yerli, S., (2009). *İlk Ve Orta Öğretim Okullarındaki Yöneticilerin Duygusal Zeka Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki "İstanbul Anadolu Yakası Örneği"*, (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, B. (2015). *Duygusal Zeka*, İstanbul: Destek Yayınları.
- Yörükoglu, A. (2004). *Gençlik Çağı*. (12. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*, İstanbul: Özgür.
- Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

## **EKLER**

Ek 1- Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği (Örnek Maddeler)

Ek 2- Siber Zorbalık Ölçeği (Örnek Maddeler)

Ek 3- Duygusal Zeka Ölçeği (Örnek Maddeler)



### Ek 1- Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği (Örnek Maddeler)

		1	2	3	4	5
5	Görünüşümü olduğu gibi beğenirim.					
9	Çoğu kişi beni çekici olarak değerlendirir.					
17	Saç bakımına özel önem veririm.					
19	Fiziksel olarak çekici değilim.					

## Ek 2- Siber Zorbalık Ölçeği (Örnek Maddeler)

		Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
3	İnternette arkadaşlarımla ya da başka kişilerin kişisel bilgilerini kullanırım.				
8	İnternette başka kişilere onları tehdit eden mesajlar gönderirim.				
15	İnternette başka kişilerle ya da arkadaşlarımla alay ederim.				

### Ek 3- Duygusal Zekâ Ölçeği (Örnek Maddeler)

2.Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.							
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.							
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.							



## ÖZGEÇMİŞ

Mehmet Nurullah KIRAT

Adres: Yeni Mahalle Doktor Sadık Ahmet cad. Kiptaş 1.Etap A15 D:27 Silivri /  
İstanbul

İletişim bilgileri: mnkirat34@gmail.com

### A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim  
Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2019, İstanbul

Lisans: Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2013,  
Erzurum

### B. MESLEKİ DENEYİM

2013-2014 Kavaklı İlkokulu Rehber Öğretmen

2014- Kavaklı Ortaokulu Rehber Öğretmen

### C. PROJELERİ

.....

### D. YAYINLARI

.....