

BAYBURT ÜNİVERSİTESİ\*SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

ERGENLERDE SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK İLE AKRAN ZORBALIĞI  
ARASINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet EMİNOĞLU

MART-2018  
BAYBURT

BAYBURT ÜNİVERSİTESİ\*SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

ERGENLERDE SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK İLE AKRAN ZORBALIĞI  
ARASINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet EMİNOĞLU

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Yüksel EROĞLU

MART-2018

BAYBURT

## ONAY

*Mehmet EMİNOĞLU* tarafından hazırlanan *Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlık İle Akran Zorbalığı Arasında Psikolojik Sağlamlığın Aracı ve Düzenleyici Rolü* adlı bu çalışma yapılan savunma sınavı sonucunda .....(oy birliği /oy çokluğu) ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından *Eğitim Bilimleri Anabilim* dalında **yüksek lisans tezi** olarak kabul edilmiştir.

[i m z a ]

.....

[Unvanı Adı ve Soyadı] (Başkan)

.....

[i m z a ]

.....

[Unvanı Adı ve Soyadı] (Danışman)

.....

[i m z a ]

.....

[Unvanı Adı ve Soyadı]

.....

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylarım. ... / ... / ....

.....

Enstitü Müdürü

## **BİLDİRİM**

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her tür yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

**Mehmet EMİNOĞLU**

**08.01.2018**



## ÖNSÖZ

Akademik yaşamıma anlam katan tez çalışma sürecimde bu yolu benimle birlikte yürüten, her türlü zahmete sabırla yaklaşan, bakış açısı ve bilgisi ile yeni ufuklar açan, her daim gerek bilgi ve becerilerini gerekse tecrübelerini bu süreçte bana aktarmaktan kaçınmayan danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Yüksel Eroğlu'na sonsuz teşekkürlerimi ve minnettarlığımı arz ederim.

Bununla birlikte bu süreçte görüş ve önerileri ile yoluma ışık tutan maddi ve manevi desteğini eksik etmeyen değerli hocam Arş. Grv. Feridun Kaya'ya sunduğu desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca Bayburt Milli Eğitim Müdürlüğü ve Bayburt İli Merkez İlçeye bağlı liselere araştırma ve uygulama sürecinde yardımlarından ve desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımda bir dönüm noktası olan, bu süreçte her an ve her daim desteğini esirgemeyen hayat arkadaşım ve bu sürecin asıl kahramanı Fadime Nalan Bolat'a sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak bu yaşa kadar destekleriyle ve tecrübeleriyle beni yalnız bırakmayan babam Ramazan Eminoğlu'na, annem Zeliha Eminoğlu'na, ablam Ayşe Eminoğlu'na ve erkek kardeşlerim Ömer Taha ve Hasan Eminoğlu'na teşekkürü bir borç bilerek onlara minnettarlığımı arz ederim.

8 Ocak 2018

Mehmet EMİNOĞLU

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
ÖZET.....	VII
ABSTRACT.....	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
GİRİŞ.....	1-3

## BİRİNCİ BÖLÜM

<b>1. ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>4-8</b>
1.1.Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	5
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.6. Tanımlar.....	8

## İKİNCİ BÖLÜM

<b>2. LİTERATÜR İNCELEMESİ.....</b>	<b>9-61</b>
2.1. AKRAN ZORBALIĞI.....	9
2.1.1. Akran Zorbaliğına Genel Bir Bakış.....	9
2.1.1.1. Akran Zorbaliğın Tanımı.....	10
2.1.1.2. Zorbaliğın Ayırt Edici Özellikleri.....	11
2.1.1.3. Zorbaliğın Nedenleri.....	12
2.1.1.4. Zorbaliğın Türleri.....	14
2.1.1.5. Zorbalık Grupları.....	17
2.1.1.5.1. Zorba ve Mağdurların Özellikleri.....	18
2.1.1.5.1.1. Zorba ve Özellikleri.....	18
2.1.1.5.1.2. Mağdurlar ve Özellikleri.....	20
2.1.1.6. Zorbaliğın Görülme Sıklığı.....	21
2.1.1.7. Zorbalık Davranışını Açıklayan Kuramlar.....	23

2.1.1.7.1. Sosyal Bilgi İşleme Kuramı.....	23
2.1.1.7.2. Sosyal Bilişsel Kuram.....	24
2.1.1.7.3. Bağlanma Kuramı.....	25
2.1.1.7.4. Ahlak Gelişim Kuramı.....	25
2.1.1.8. Zorbalığın Sonuçları.....	25
2.1.1.9.Zorbalığın Yaş ve Cinsiyetle İlişkisi.....	27
2.1.1.9.1. Zorbalığın Yaşla İlişkisi.....	27
2.1.1.9.2. Zorbalığın Cinsiyetle İlişkisi.....	28
2.2. SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK.....	30
2.2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımları.....	30
2.2.2. Yalnızlık Çeşitleri ve Boyutları.....	32
2.2.3. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	34
2.2.3.1. Etkileşim Kuramı.....	35
2.2.3.2. Psikodinamik Yaklaşım.....	35
2.2.3.3. Bilişsel Yaklaşım.....	37
2.2.3.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	38
2.2.3.5. Rogers'in Fenomolojik Yaklaşımı.....	41
2.2.3.6. Varoluşçu Yaklaşım.....	41
2.2.3.7. Sosyo- Kültürel Yaklaşım.....	43
2.2.4. Yalnızlığı Etkileyen Faktörler.....	43
2.2.5. Ergenlerde Yalnızlık.....	46
2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	49
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	49
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	50
2.3.2.1. Risk Faktörleri.....	50
2.3.2.1.1. Kişi ile İlgili Risk Faktörleri.....	50
2.3.2.1.2. Aile ile İlgili Risk Faktörleri.....	51
2.3.2.1.3. Toplumsal Risk Faktörleri.....	51
2.3.2.2. Koruyucu Faktörler.....	52
2.3.2.2.1. İçsel Koruyucu Faktörler.....	52
2.3.2.2.2. Dışsal Koruyucu Faktörler.....	54
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	55
2.3.3.1. Kendini Adama.....	55

2.3.3.2. Meydan Okuma.....	56
2.3.3.3. Kontrol.....	56
2.3.4. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Kavramlar.....	57
2.3.5. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	60

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>62-68</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	62
3.2. Araştırmanın Evreni.....	62
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	62
3.4. Veri Toplama Araçları.....	64
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	64
3.4.2. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği.....	65
3.4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği.....	65
3.4.4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	66
3.5. Verilerin Toplanması.....	67
3.6. Verilerin Analizi.....	67

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....</b>	<b>69-82</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLİR.....</b>	<b>83-86</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>87-110</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>111</b>
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	111
Ek 2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği.....	112
Ek 3. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği.....	114
Ek 4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	118
Ek 5. Bayburt Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Uygulama İzin Formu.....	120
Ek 6. Ölçek Kullanımına İlişkin İzin Yazıları.....	121
Ek 7. SPSS Makro Kullanım Talimatları.....	124
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>129</b>



## ÖZET

Bu araştırma ile birlikte ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı ve akran mağduriyeti arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlık, akran zorbalığı, akran mağduriyeti ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişki ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise 2017-2018 eğitim öğretim yılı Bayburt İli Merkez İlçesinde bulunan ortaöğretim kademesinde 9, 10 11 ve 12. sınıfa devam eden 489 kız 408 erkek toplam 897 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Uygulama sürecinde elde edilen veriler üzerinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Örneklemelerde t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Scheffe Testi ve Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap yöntemi Preacher ve Hayes (2004) tarafından SPSS için üretilen PROCESS macro kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre akran zorbalığının, sosyal ve duygusal yalnızlık ile pozitif, psikolojik dayanıklılık ile negatif ilişkili olduğu, akran mağduriyetinin ise duygusal yalnızlık ile pozitif, psikolojik dayanıklılık ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akran mağduriyeti ile sosyal yalnızlık arasında herhangi anlamlı bir istatistiksel ilişkiye rastlanamamıştır. Bunun yanında psikolojik dayanıklılığın hem sosyal hem de duygusal yalnızlık ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte akran zorbalığı ve mağduriyeti cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzey açısından incelenmiştir. İlk olarak cinsiyet açısından erkeklerin akran zorbalığı ve akran mağduriyeti puan ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi açısından bakıldığında ise akran zorbalığının sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı, akran mağduriyeti açısından ise 12. sınıf öğrencilerinin akran mağduriyeti puan ortalamalarının 10. sınıf öğrencilerinin akran mağduriyeti puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyoekonomik düzeye bakıldığında ise ergenlerin akran zorbalığı ve akran mağduriyeti puan ortalamalarının sosyoekonomik düzey açısından farklılaşmadığını görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tam aracı

rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Son olarak araştırma sürecinde elde edilen bulgular ilgili literatürle desteklenerek tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Akran Zorbalığı, Akran Mağduriyeti, Psikolojik Dayanıklılık



## **ABSTRACT**

With this research, it was aimed to investigate the role of psychological resilience in the relationships between social and emotional loneliness and peer bullying and victimization in adolescents. In the study, relational and descriptive screening model which investigated relationships between social and emotional loneliness, peer bullying, peer victimization and psychological resilience was utilized. The sample of the research was composed of 897 students in 489 girls and 408 boys in 9th, 10th, 11th and 12th grades in the secondary education level in the Bayburt Provincial Center in 2017-2018 academic year. Personal Information Form, Peer Bullying and Victimization Scale, Social and Emotional Loneliness Scale, and Psychological Resilience Scale were used as data collection tools. Pearson Product Moment Correlation Coefficient, independent samples t test, one way ANOVA, Scheffe test and Bootstrap method were used on the data obtained in the implementation process. The bootstrap method was performed by the PROCESS macro produced by Preacher and Hayes (2004) for SPSS. According to the results obtained in the research, it was found that peer bullying was positively correlated with social and emotional loneliness, negatively related with psychological resilience, and peer victim was positively correlated with emotional loneliness and negatively associated with psychological resilience. No significant statistical relationship was found between peer victimization and social loneliness. However, psychological well-being was negatively associated with both social and emotional loneliness. However, peer bullying and victimization were examined in terms of gender, class level and socioeconomic level. Firstly, it was found that in terms of gender, the mean score of peer bullying and peer victimization scores of males is higher than females. There were no significant difference in peer bullying in terms of class level. However, the mean scores of bullying with 12th grade students were higher than those with 10th students. When the socioeconomic level was examined, it was seen that the mean scores of peer bullying and peer victimization scores of adolescents did not differ in terms of socioeconomic level. It was found that psychological plays a partial mediator role between social loneliness and peer bullying. Additionally, it was seen that psychological resilience played fully mediating role in the

relationship between emotional loneliness and peer bullying. Finally, the findings of the research process were discussed in the light of the literature.

**Key Words:** Social Loneliness, Emotional Loneliness, Peer Bullying, Peer Victimization, Psychological Resilience



## TABLolar LİSTESİ

<b><u>Tablo No</u></b>	<b><u>Tablo Adı</u></b>	<b><u>Sayfa No</u></b>
Tablo 1.	Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler.....	64
Tablo 2.	Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	69
Tablo 3.	Ergenlerin Akran Zorbalığı ve Mağduriyeti Puan Ortalamalarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları.....	74
Tablo 4.	Ergenlerin Akran Zorbalığı ve Mağduriyetlerinin Sınıf Düzeyi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları...	75
Tablo 5.	Ergenlerin Akran Zorbalığı ve Mağduriyetlerinin Sosyoekonomik Düzye Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	77

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b><u>Şekil No</u></b>	<b><u>Şekil Adı</u></b>	<b><u>Sayfa No</u></b>
Şekil 1.	Sosyal Yalnızlık ile Akran Zorbalığı Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	78
Şekil 2.	Sosyal Yalnızlık ile Akran Mağduriyeti Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	80
Şekil 3.	Duygusal Yalnızlık ile Akran Zorbalığı Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	81
Şekil 4.	Duygusal Yalnızlık ile Akran Mağduriyeti Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	82

## GİRİŞ

Günümüzde akran zorbalığı ergenlik döneminde eğitsel, sosyal, psikolojik ve etik gibi alanları etkileyen, okullarda şiddetin en yaygın biçimi şeklinde görülen karmaşık ve evrensel bir olgu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu noktada akran zorbalığı okul çağındaki çocukların okul güvenliği, psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından alanyazında Türkiye’de ve Dünya üzerinde en çok araştırma yapılan konulardan biri olmuştur.

Okul ikliminde yaşanan bu şiddet olayları gerek öğrencilerin akademik başarılarına gerekse okulun öğrenme ortamını olumsuz etkilediği bilinen bir gerçektir. Akran zorbalığı ile ilgili yapılan çalışmalarda okul yıllarında zorbalık olaylarına karışmanın, bu olaylara karşı karşıya kalmanın ve tanık olmanın öğrenciler üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkileri, bireylerin yaşamlarının geri kalan kısımlarında olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir.

Okulda zorba davranışlarla karşı karşıya kalmak bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığı üzerinde istenmedik ve olumsuz etkilere sebep olmakla birlikte önemli bir stres kaynağı oluşturmaktadır.

Zorbalıkla ilgili Türkiye de yapılan çalışmalara bakıldığında zorbalık ve şiddet okullarda yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmalara göre, öğrencilerin yüzde 64,9’u okulda şiddet içeren davranışlara maruz kaldığını, yüzde 22,7’si başkalarına şiddet içeren davranışlarda bulunduğunu, yüzde 85,6’sı da okullarında şiddet içeren davranışlara tanık olduğunu bildirmiştir (Yurtal, 2006).

Yapılan bu çalışmalardan da anlaşılacağı üzere yaygın bir şekilde ülkemizin çeşitli bölgelerindeki okullarda ortaya çıkan zorbalık davranışları, öğrencilerin birbirlerine uyguladığı şiddetin biçimi, nedenleri ve sıklığı hakkında bilgi edinme gereksinimi doğurmuştur. Bu doğrultuda okul çocuklarının gösterdikleri şiddet davranışlarını anlamak, tanımlamak, nedenlerini ortaya koymak, müdahale ve önlemeye yönelik stratejiler geliştirmek açısından önemlidir.

Araştırmada başka bir kavram olarak incelenen yalnızlık konusuna bakıldığında ise son zamanlarda kabul edilen en yaygın ve ciddi problem olarak görülmekte ve çeşitli çalışmalara konu olmaktadır. Yalnızlık üzerine literatürde birçok çalışma yapılmış olmasına karşın, tanımı noktasında henüz bir fikir birliğine varılamamıştır.

DeJong-Gierveld (1988) yalnızlığın çok boyutluluğuna dikkat çekmiş ve “diğerleri ile samimiyeti içeren ilişkilere sahip olma şansının olmaması” olarak tanımlamıştır. Bu

doğrultuda bakılacak olunursa ona göre yalnızlık, kişinin sosyal yaşamındaki ilişkilerin olmamasından ya da yoksunluğuna ilişkin bireylerin kendilerine ilişkin algılamalarından kaynaklanmaktadır.

Weiss (1973) yalnızlığın, bireyin gereksinim hissettiği sosyal ilişkilerin noksanlığına veya farklı sosyal ilişkileri olmasına rağmen, bu ilişkilerde içtenliğin, duygusallığın ve yakınlığın olmamasına verilen bir tepki olabileceğini ifade etmiştir.

Yalnızlık, bireylerin içinde bulunduğu çevresinde etkileşim içinde bulunabileceği ve iletişim kurabileceği hiç kimsenin olmayacağına ilişkin bireyde oluşan korku olarak ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte çağımızda gelişen teknoloji ile beraber yalnızlık da nitel ve nicel boyutlarda bu gelişimle paralel bir seyir göstermektedir. Bunun nedeni olarak modernleşmenin ortaya çıkardığı yeni kent yaşam tarzı gösterilebilmektedir. Bu tarz bir yaşamda insanın en temel ihtiyaçlarından olan sevgi, kabul görme, ait olma, paylaşma, yardımlaşma, güven duyma, bağlanma ve anlaşılma gibi gereksinimlerin karşılanması oldukça zorlaşmaktadır (Koçak, 2003).

Yalnızlığın boyutlarına baktığımızda ise ilk olarak duygusal yalnızlık ve daha sonra sosyal yalnızlık toplumda en fazla görülen yalnızlık boyutlarıdır. İlk olarak duygusal yalnızlığı tanımladığımızda başka bir insana yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görüldüğü durumdur.

Sosyal yalnızlık tanımına bakıldığında ise bireyin çevresinde sahip olduğu sosyal ağdaki eksiklikleri ifade etmektedir. Sosyal yalnızlık sosyal ilişkileri barındıran sosyal bağlantıların olmamasından kaynaklanan depresyon ve sıkıntı ile beraber var olan yalnızlık çeşididir. Yani, kişilerin hayatlarında ortak ilgi ve aktivitelerini paylaşabileceği bir gruba ait sosyal ilişkilerinin noksanlığından kaynaklanmaktadır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında yalnızlık duygularının özellikle ergenler arasında oldukça sık görüldüğü sonucuna ulaşılmaktadır. Bununla birlikte araştırmalar ergenlerde oluşan yalnızlık duygusunun depresyon, özgüven eksikliği, alkolizm, mutsuzluk duyguları, kendini çekici bulmama ve sosyal çekingenlikle ilişkili olduğunu göstermiştir. Diğer gelişimsel dönemlerde olduğu gibi yalnızlık, ergenlik döneminde de bireyi intihara iten nedenler arasında önemli bir yere sahiptir.

Olweus (1993), ergenlerin çevrede ki bireyler tarafınca kabul görmediğinde sosyal anlamda kendini yetersiz gördüğünü ve zamanla içine kapanma ve depresyon gibi sorunlarında artış gösterdiğini belirtmiştir.



Psikolojik dayanıklılık ise stresli yaşam olaylarında bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak performans, sağlık ve ruh hallerinin olumlu kalmasını ifade eden kişilik özelliğidir. Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğidir.

Bireyler zorlu ve güç olaylara maruz kaldığında, olaylara karşı kimi bireylerin bu durumdan oldukça fazla etkilenmesi kimi bireylerin etkilenmemesi bir kişilik niteliği olarak psikolojik dayanıklılık üzerinde araştırmalar yapılması ve çalışılmasına zemin hazırlamıştır. Bu doğrultuda ergenlerde akran zorba ve mağdur olma durumunun bireylerin sahip olduğu bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık konusunun araştırılmasına katkı sağlamıştır.

Zorbalık davranışıyla karşılaşan bireylerin özgüven, yalnız kalabilme ve zorluklara karşı dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir (Marini ve diğerleri, 2006; Patchin ve Hinduja, 2010). Bu karakter özelliklerine sahip bireyler yaşadığı olumsuz olaylarla başa çıkma hususunda daha başarılıdırlar. Karakter özelliklerine ek olarak ailede ki dengenin doğru bir biçimde kurulmuş olması, kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasına sebep olmaktadır (Bowes ve diğerleri, 2010).

Bu araştırmada ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün varlığını belirlemek ve elde edilen sonuçları konuyla ilgili kuramsal yaklaşımlarla ve yapılan araştırmalarla desteklemek amaçlanmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada “Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü var mıdır?” sorusu temel problem cümlesi olarak belirlenmiştir. Bununla ilgili literatür incelendiğinde gerek yurtiçi, gerek yurtdışı çalışmaları incelediğimizde akran zorbalığı ve mağduriyeti konusunun sosyal ve duygusal yalnızlık ile arasında psikolojik dayanıklılık konusu çalışılmadığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda bu araştırmayla birlikte akran zorbalığı ve mağduriyetine ilişkin ilerde yapılacak müdahale ve önlemeye yönelik stratejiler geliştirmek açısından bu konu ele alınmıştır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ GENEL BİLGİLER

### 1.1.Araştırmanın Amacı

Yapılan araştırmanın amacı; ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün varlığını belirlemek ve elde edilen sonuçları konuyla ilgili kuramsal yaklaşımlarla ve yapılan araştırmalarla desteklemektir.

### 1.2.Araştırmanın Problemi

Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü var mıdır?

#### 1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Ergenlerde akran zorbalığı zorba olma durumu cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde akran zorbalığı mağdur olma durumu cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerde akran zorbalığı zorba olma durumu sınıf düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerde akran zorbalığı mağdur olma durumu sınıf düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerde akran zorbalığı zorba olma durumu sosyoekonomik düzey açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerde akran zorbalığı mağdur olma durumu sosyoekonomik düzey açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlerde duygusal yalnızlık alt boyutu ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü var mıdır?
8. Ergenlerde duygusal yalnızlık alt boyutu ile akran mağduriyeti arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü var mıdır?
9. Ergenlerde sosyal yalnızlık alt boyutu ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü var mıdır?

10. Ergenlerde sosyal yalnızlık alt boyutu ile akran mağduriyeti arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü var mıdır?

### 1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Günümüzde zorbalık (bullying) kavramı okul çağındaki çocukların ve ergenlik dönemlerindeki bireylerin çok sık karşılaştıkları önemli etkileşim ve iletişim sorunlarından birisidir. Okullarda yaşanan bu tür zorbalık olayları yalnızca zorbalar için değil; mağdurlar ve zorbalığa tanık olan diğer öğrenciler için akademik, sosyal ve duygusal boyutlarda ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum öğrencilerin ileriki yıllarda yaşamları boyunca istenmeyen birçok sorun olarak karşılıklarına çıkmasına neden olabilir (Koç, 2006).

Zorbalık olaylarına maruz kalan öğrencilerde, intihara girişim riski ve eğilimleri yüksek olmakla birlikte psikiyatri servisine başvuran çocuklarda alt ısılatma, depresyon, baş ağrıları uyku problemleri, mide ağrısı gibi rahatsızlıkları maruz kalmayan akranlarına oranla daha fazla olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte zorbalık davranışına maruz kalan bireylerin ürkeklik, huzursuzluk, ağlamalar, öfkelenmeler, depresyon, panikata, güvensizlik duygusu gibi duygular yaşadığı ayrıca okuldan kaçma, okula devam etmeme ve okula devamsızlık yapip arkadaşlarıyla oyun oynamak istememe gibi davranışlar sergiledikleri görülmektedir (Alper, 2008; Rigby, 2003).

Bu temel gerekçelerle akran zorbalığı olgusunun ortadan kalkmasına yönelik çeşitli çalışmaların yapılması bununla birlikte okullarda yapılacak olan zorbalık karşıtı çalışmalarda okuldaki zorbaca davranışları önleme, zorbaca davranışlara müdahale etme ve durdurma ile beraber mağdur öğrencileri iyileştirme ve kendilerini koruma becerisi geliştirme çalışmaları bu konuda yapılacak olan çalışmalarda öncelikli hedef olarak belirlenmelidir.

Bu doğrultuda okullarda zorbalığı önlemeye ve müdahale etmeye yönelik çalışmaların hazırlanması ve etkili bir biçimde uygulanabilmesi için öncelikle zorbalık kavramının tanımlanması ve zorbalığa ilişkin faktörlerin belirlenmiş olması gerekmektedir.

Yapılan bu çalışmayla birlikte özellikle son yıllarda artan zorbalık olgusu, akran zorbalığı ya da diğer adıyla okul zorbalığı sorunun birçok yönüyle tanınması, öğrencilere etkisinin fark edilmesi, gelecekteki araştırmaları teşvik etme ve müdahale ve önleme çalışmalarına katkı sağlaması adına önemli bir araştırma olduğu düşünülmektedir.

Yalnızlık olgusu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında yalnızlığın olumsuz benlik algısı ve sosyal becerilerdeki eksiklik (Jones ve diğerleri, 1981), sosyal uyumsuzluk (Bilgen, 1989), eksik arkadaş memnuniyeti (Demir, 1990), umutsuzluk (Öztürk, 1997), bilişsel çarpıtmalar (Kılınç, 2005), kaygı (Moore ve Schultz, 1983) ve akılcı olmayan inançlar (Hoglund ve Collison, 1989) gibi pek çok problem durumu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda bireylerin iyi oluşuna önemli etkisi bulunan yalnızlık olgusu, anlaşılması ve araştırılması gereken bir durum halinde önümüze çıkmaktadır.

Yapılan birçok araştırmalarda bireylerin gelişim dönemleri içinde ergenlik döneminin yalnızlığa katkı sağladığı düşünülmektedir. Russell ve diğerleri (1980); Marcoen ve Bumagne (1985), ergenlerde yalnızlığı, hoş karşılanmayan bir yaşantı olarak, genel doyumsuzluk, kaygı, mutsuzluk, utanç duyma ve akran grubunca dışlanma gibi durumlarla ilintili olduğunu ifade etmektedirler. Aynı biçimde Hymel ve diğerleri (1990) yalnızlığı ilk yıllarda, saldırganlık, dışlanma, düşmanlık ve anormal davranışlar haricinde, uyumsuzluk gibi ikincil dışı vurulan davranışlar olarak belirtmektedirler. Weiss (1973) bu durumun çağdaş toplumlarda yaygın ve kronik problem olduğunu ifade ederken, Mahan (1983) ilk ergenlik dönemindeki çocuklar tarafından rahatsızlık ve sıkıntı oluşturan bir durum olarak görüldüğünü ifade etmektedir. Achenbach ve Edelbrock (1981) ise kişinin kendisi ile alakalı endişe, korku ve toplumdaki kaçma gibi durumları “içer döner” problemler kapsamında bir araya getirmektedirler (Akt. Bilgiç, 2000).

Literatür incelendiğinde yalnızlık olgusuna ilişkin birçok değişken ile arasındaki bağlantıya bakılmasına karşın, ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı ve mağduriyeti arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda bu araştırmanın özellikle sosyal ve duygusal yalnızlık ve akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek literatüre ve yapılacak olan araştırmalara katkı sağlaması adına önemli bir çalışmadır.

Çocukluk yıllarında olumsuz yaşam koşullarına maruz kalan bireylerin ilerleyen yıllar ne tür davranış örüntüleri sergilediklerini incelemek yeni bir durum değildir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalarda özellikle düşük gelirli ailelerde yetişmiş bireylerin duygusal sosyal ve psikomotor gelişimleri için önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Ayrıca doğum öncesi dönemle birlikte bu tür ortamlarda yetişen bireylerin yetişkinlik yıllarında kaçınılmaz bir biçimde olumsuz kişilik yapıları geliştireceklerine inanılması (Werner, 1993), düşük gelir düzeyi de dâhil olmak üzere olumsuz yaşam koşullarının sonuçlarıyla ilgilenen çoğu araştırmacının olumsuz kişilik

örüntüleri üzerinde odaklanmalarına neden olmuştur. Bununla beraber okul çağında akran zorbalığı yapan ve bu durumla karşılaşan bireylerin bu olumsuz yaşam olayına karşı verdiği tepkileri araştırmak bu doğrultuda hazırlanacak müdahale programlarına ve yapılacak çalışmalara katkı sağlaması adına önem arz etmektedir.

Bu üç kavram ele alındığında genel olarak ergenlik döneminde bulunan bireyleri sıklıkla etkileyen ve yaşamlarını şekillendiren birer olgu olduğu görülmektedir. Özellikle akran zorbalığı ve mağduriyeti ile karşılaşma riski bulunan bireylerin yeterli düzeyde yakın arkadaş ilişkileri kuramadıkları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin akranlarına kıyasla daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu kapsamda birbirleri ile yakından ilişkisi bulunan kavramların ele alınması ilerleyen yıllarda yapılacak olan önleyici programlara ve yapılacak olan araştırmalara katkı sağlaması adına bu kavramlar ele alınmıştır.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

1. Araştırma sürecinde kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilir olup araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplamaya uygun ölçeklerdir.
2. Araştırmada kullanılan örneklem evreni temsil eder niteliktedir.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanması aşamasında öğrenciler içten ve doğru bir şekilde cevaplamıştır.
4. Araştırmada ölçeklerin uygulanma sürecine öğrenciler gönüllü olarak katılmışlardır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma problemlerdeki sorularla sınırlıdır.
2. Bu araştırma Bayburt İli Merkez İlçe ile sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları Bayburt İli Merkez İlçeye bağlı çeşitli liselerde öğrenim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıfta okuyan 897 öğrenci ile sınırlıdır. Araştırmanın bulguları benzer özellik gösteren gruplara genellenebilir.
4. Araştırma ve uygulama sürecinde elde edilen kişisel bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerin kapsamı ile sınırlıdır.
5. Araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilgili bilgiler orijinali DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması ise Çeçen (2007) tarafından yapılan “Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

6. Akran zorbalığı ile elde edilen bilgiler Mynard ve Joseph tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Pekel ve Uludağlı tarafından "Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği" şekline dönüştürülmüş formunun ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
7. Psikolojik dayanıklılık ile edilen veriler ise Bulut, Doğan ve Altundağ (2012) tarafından geliştirilen "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
8. Bu araştırmada yer alan kuramsal çerçeve ulaşılabilen alanyazın ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Yalnızlık:** Kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileri ile olmasını istediği sosyal ilişkileri arasındaki farklılıktan kaynaklanan, bireyde oluşan istenmeyen bir duygu halidir (Peplau ve Perlman, 1984).

**Sosyal Yalnızlık:** Bireyin içinde bulunduğu sosyal ilişkilerini içine alan sosyal bağlantının olmamasının sonucunda oluşan depresyon, üzüntü ve sıkıntı ile birlikte görülen yalnızlık çeşididir (Weiss, 1973).

**Duygusal Yalnızlık:** Duygusal yalnızlık ise başka insanlara karşı yakın bir bağlılığın olmaması sonucu ortaya çıkan, kaygı ve boşluk duygularının yaşandığı durumdur (Weiss, 1973).

**Zorbalık:** Genellikle kasıtlı olarak ortaya çıkan ve tekrarlanan isim takma, tehdit etme, başkalarının karşısında küçük düşürme gibi incitici hareketler, sözler veya davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Bu olumsuz davranışların zorbalık olarak tanımlanması için maruz kalan kişinin kasıtlı olarak tahrik etmiş olmaması, zorbalık yapan ve mağdur olan kişi arasında gerçek veya algılanan güç bakımından bir dengesizlik olması gerekir (ABD Eğitim Bakanlığı El kitabı, 2006).

**Mağduriyet:** Zorba davranışlara maruz kalan veya bu davranışlara hedef olan kişidir. Araştırmada, akran zorbalığı belirleme ölçme aracının zorba davranışlara maruz kalmaya ilişkin maddelerinin "hiçbir zaman" seçeneği dışındaki maddelerini işaretleyen öğrenciler bu kapsama girmektedir.

**Akran Zorbalığı:** Bir ya da birden çok öğrencinin kendisini koruyamayacak durumda olan veya kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan saldırganlık türüdür (Pişkin, 2002).

**Psikolojik Dayanıklılık:** Herhangi bir zorluk veya güç durumuyla karşılaşıldığında bu süreçten daha güçlü bir şekilde çıkmayı, istenmeyen kriz durumunda gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreçtir (Walsh, 2006; Akt. Akın, 2012).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. LİTERATÜR İNCELEMESİ

#### 2.1.AKRAN ZORBALIĞI

##### 2.1.1. Akran Zorbalığına Genel Bir Bakış

Günümüzde akran zorbalığı eğitsel, sosyal, psikolojik ve etik boyutları olan, okullarda düşük düzeyde şiddetin en yaygın biçimi şeklinde ortaya çıkan karmaşık ve evrensel bir olgu haline gelmiştir. Bu nedenle çocukların okul güvenliği, psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından zorbalık son dönemde Türkiye’de ve Dünya üzerinde en çok araştırma yapılan konulardan biri olmuştur.

Akran zorbalığı ile ilgili tarihsel gelişime bakıldığında ilk olarak zorbalık çocukların gelişimlerinin doğal bir parçası olarak görülmüştür. Daha sonraları 1970’lerde Norveç’te Dan Olweus tarafından yapılan çalışmalarla başlamıştır. 1970’li yıllardan itibaren İskandinav ülkelerinde başlayan araştırmalar daha sonra Avrupa ülkelerinde, Avustralya’da, Kanada’da ve ABD’de okullarda şiddet ve zorbalık konusunda çok sayıda araştırmalarla artarak devam etmiştir. Öğrenciler üzerinde hem eğitsel hem de psikolojik açıdan olumsuz etkileri olabilen zorbalık konusunda, dünyanın her yerinde yapılmış çalışmaları görmek mümkündür. Ülkemizde akran zorbalığı ile ilgili okullarda yapılan çalışmalarda ise, şiddet davranışlarını gösteren sayısal veriler oldukça fazla boyutta olmasına rağmen bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça sınırlı kalmaktadır.

Okul ortamında yaşanan bu şiddet olayları okulun öğrenme çevresi üzerinde olumsuz etki bırakarak öğrencilerin akademik başarı düzeylerini düşürdüğü de bilinen bir gerçektir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda okul yıllarında zorbalık yapmanın, mağdur olmanın ve tanık olmanın öğrenciler üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkilerinin hayat boyu süren olumsuz sonuçları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Okulda zorba davranışlara maruz kalmak, birçok öğrenci için büyük bir stres kaynağıdır ve öğrencilerin genel sağlık durumları üzerinde önemli ölçüde olumsuz yan etkileri bulunmaktadır. Sürekli olarak zorbalığa uğrayan öğrencilerde şiddetli depresif eğilimler görüldüğü bazı çalışmalarda ileri sürülmüştür. Avustralya’da ergenlik çağındaki okul çocuklarında sürekli olarak zorbalığa uğrayanların diğer öğrencilere göre intihar fikrine daha yatkın oldukları görülmüştür (Rigby, 2000).

Yapılan çalışmalar doğrultusunda ülkemizde de zorbalık ve şiddet okullarda genel bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalara göre, öğrencilerin yüzde 64,9'u okulda şiddet içeren davranışlara maruz kaldığını, yüzde 22,7'si başkalarına şiddet içeren davranışlarda bulunduğunu, yüzde 85,6'sı da okullarında şiddet içeren davranışlara tanık olduğunu bildirmiştir (Yurtla, 2006).

Bu araştırmalardan anlaşılacağı üzere ülkemizin çeşitli bölgelerindeki okullarda artan şiddet olayları, öğrencilerin birbirlerine uyguladığı şiddeti algılama biçimleri ve sıklığı konusunda bilgi edinme gereksinimini doğurmuştur. Bu doğrultuda okul çocuklarının gösterdikleri şiddet davranışlarını tanımlamak ve nedenlerini belirlemek, müdahale ve önlemeye yönelik stratejiler geliştirmek bakımından önemlidir.

#### **2.1.1.1.Akran Zorbalığın Tanımı**

Zorbalıkla ilgili yapılan tanımlar ilk olarak 1970'li yıllarda bu konudaki ilk bilimsel çalışmaları başlatan Olweus tarafından yapılmıştır. Zorbalık kavramını ilk olarak "mobbing" kavramı olarak tanımlanmıştır. Fakat daha sonraları bu sözcüğün farklı anlamlar çağrıştırdığını ve farklı davranışı tanımladığı düşünülerek, bu sözcüğü "bullying" yani "zorbalık" olarak değiştirmiştir (Olweus, 1994). Olweus zorbalığı saldırgan bir davranış olarak görmektedir. Bununla birlikte zorbalık güç dengesizliği olan ilişkilerde gözlenir, karşı tarafa zarar ya da sıkıntı vermeye yöneliktir ve zaman zaman belirli aralıklarla tekrarlanır. İlerleyen zamanlarda bu tanım uluslararası standart olarak kabul edilmiş ve kullanılmıştır (Alikaşifoğlu, 2011).

Olweus'a göre, bir davranışın zorbalık olarak tanımlanabilmesi için:

- ✓ Herhangi bir tahrik olmaksızın, istendik olarak zarar vermek amacıyla yapılan saldırgan davranışlar olması,
- ✓ Davranış süreklilik göstermesi, zorbalık davranışını gösteren kişinin bu tür eylemleri birden fazla kez devamlı biçimde tekrarlaması,
- ✓ Zorba ve mağdur arasında güç dengesizliğinin olması gerekir (Olweus, 1999).

İlerleyen yıllarda çeşitli araştırmacılar ve kuramlar tarafından zorbalık olgusu ile ilgili tanımlar geliştirilerek artmıştır. Berger (2007) zorba kişiyi "Kendisine karşılık veremeyecek olan birine tekrarlı olarak saldırıda bulunan kişi" olarak tanımlamada bulunmuştur.



Sharp ve Smith (1994) ise zorbalığı, “bir öğrencinin farklı bir öğrenci tarafından mağdur olarak belirlenip rahatsız edici davranışlarda bulunması, hoşuna gitmeyecek ifadeler dile getirmesi, tekme atması, itmesi, tehditlerde bulunması, onunla konuşmayı kesmesi, kötü içerikli yazılar göndermesi” olarak tanımlamaktadırlar.

Meller (1997) ise zorbalık olgusunu “kendini savunamayacak durumdaki bir bireye karşı” yapılan bir durum olduğunu vurgulamaktadır.

Benzer biçimde Roland ve Munthe de zorbalığı, uzun süreli ve sistematik olarak kendini savunamayan kişiye karşı, bir başka kişi veya kişilerce, psikolojik veya fiziksel şiddet uygulanması olarak tanımlamıştır (Roland ve Thormod, 2001).

Zorbalıkla ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalara bakıldığında ise zorbalık olgusu ile ilgili farklı tanımlamalar yapılmıştır. Pişkin zorbalığı “Bir ya da birden fazla öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsızlık vermesiyle sonuçlanan ve mağdurun kendisini koruyacak güçte olmadığı bir saldırganlık türü” olarak tanımladığı görülmektedir (Pişkin, 2002). Güvenir ise, zorbalığı “akran istismarı” olarak ifade etmektedir (Güvenir, 2004).

Zorbalık; bir kişi ya da grup tarafından bir mağdura yöneltilen alay etme, kızdırma, tehdit etme, vurma gibi doğrudan eylemlerden oluşabileceği gibi, etkinliklere katmama, bilinçli bir şekilde sosyal olarak toplumun ya da bir grubun dışında tutma biçiminde dolaylı olarak da gerçekleşebilir (Sarıbeyoğlu, 2007).

Okul ortamında alay edilme, hırpalanma, tehdit edilme, dışlanma korkusu öğrencilerin öğrenme yeteneklerini olumsuz etkilemektedir. Zorbalık kontrol altına alınmadığı müddetçe şiddetin daha tehlikeli hatta ölümcül biçimlerine de dönüşebilmektedir (Genç, 2007).

#### **2.1.1.2.Zorbalığın Ayırt Edici Özellikleri**

- ✓ Zorbalık, bilinçli ve istendik olarak yapılmakla birlikte mağdura karşı fiziksel, zihinsel, sosyal ya da psikolojik zarar verme amacı taşır.
- ✓ Zorbalık durumu belli aralıklarla tekrarlanma özelliğine sahiptir. Ayda en az 2-3 kez herhangi bir zorbalık türüyle karşı karşıya kalanlara mağdur, zorbaca davranışlarda bulunanlara da zorba denir.
- ✓ Mağdurlar kendini savunabilecek ve koruyabilecek güçte değildirler.
- ✓ Zorbalar zorbaca davranışlarını bireysel veya grupla yapabilirler, mağdurlar zorbaca davranışlardan bireysel ya da grup halinde zarar görebilirler.

- ✓ Zorbalar, genel olarak kendilerine fayda ve çıkar sağlarlar.
- ✓ Zorbaca davranışlarda bulunan kişiler mağdurun veya mağdurların acı çekmesinden genellikle hoşlanırlar (TÜBİTAK; Pişkin ve diğerleri, 2011; Garip ve Şavkın, 2008).

### 2.1.1.3. Zorbalığın Nedenleri

Zorbalığın nedenlerini açıklamaya yönelik olarak yapılan araştırmalar ve kuramlar zorbalığın nedenlerini açıklama noktasında farklı noktalara dikkat çekmişlerdir. Özellikle bazı değişkenlerin önemli rol oynadığı araştırmalar tarafından vurgulanmıştır.

İlk olarak Olweus (1987), zorbalığın nedenleri arasında çocuklardaki mizaç ve cinsiyet gibi değişkenlerden kaynaklanan bireysel farklılıkları ifade etmiştir. Yüksek bir enerji ve asabi bir yapıya sahip çocuklar, daha sakin kişilik özelliklerine sahip olan çocuklara göre zorbalığa daha yatkın ve yüksek risk grubunda olarak değerlendirilmektedir.

Garrett (2003) ise zorbalığın en önemli nedeninin mizaç olduğunu ve özellikle fiziksel ve sözel zorbalığın daha çok hiperaktif ve dürtüsel davranan öğrenciler tarafından gerçekleştirildiğini belirtmektedir.

Coloroso (2003) zorbaca davranışta bulunan bireylerin, benlik saygılarının ve öz saygılarının düşük olduğunu ve zorbalık davranışında bulunma yoluyla kendi güvensizliklerini zayıf ve güçsüz olarak gördükleri bireylere yansıttıklarını ifade etmektedir. Aynı zamanda zorbalığın ortaya çıkması sürecinde hem bireysel özelliklerin hem de çevresel faktörlerin önemli rol oynadığını ifade etmekte ve zorbalığın nedenlerini, karakterden kaynaklanan nedenler ve çevresel faktörlerle ilişkili nedenler olmak üzere iki kısımda ele almaktadır.

Coloroso (2003) zorbalık üzerinde karakterin etkisini şu şekilde açıklamaktadır. Kişi, doğuştan getirdiği bir takım özellikleri nedeniyle zorbalığa başvurabilmektedir. Bazı çocukların dürtüsel ve saldırganca davranma dürtüsü ile dünyaya geldiklerini ve bu eğilimin kişiyi diğerlerine karşı saldırganca davranmaya yönelttiğini ileri sürmektedir.

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na (1973) göre şiddet olgusunu kabul edilebilir, normal bir davranış olduğunu öğrenen kişiler baskın, güçlü olmak ve istediklerini elde etmek için şiddete başvurmaktadır. Başka bir ifadeyle, şiddet ve zorbalığın sürekli yaşandığı bir ortamda zorbalık, model alınan ve öğrenilen bir davranış haline gelmektedir. Bununla birlikte saldırganca davranışlarda bulunan yetişkin bireylerin

yaklaşık olarak %70'i çocukluk yıllarında zorbalığa maruz kalmış veya tanık olmuş bireylerdir (Widom, 2000; Olweus, 1999).

Akran zorbalığı problemine toplumsal açıdan ele alındığında medya yoluyla sunulan rol modeller veya gerçek yaşam olayları olarak sunulan durumlar ile bunların insanlara özendirilmesi akran zorbalığı ve son zamanlarda artan şiddet olaylarının önemli sebepleri arasındadır. Bunun dışında, toplumda destekleyici ve geliştirici sosyal kurumların yetersizliği, aile ve çocuk dostu bir çevrenin yoksunluğu, aile danışma merkezlerinin yetersizliği, korunmaya muhtaç çocuklara hizmet veren kurumların azlığı, sosyal aktivite yapılacak yerlerin yetersizliği de toplumsal ve çevresel faktörlerden birkaçıdır (Kartal ve Bilgin, 2007).

Aile, okul ve diğer etkenlere bakıldığında sadece anne baba tutumları değil, öğretmenden öğrenciye ve öğrenciden öğrenciye uygulanan zorbalık olaylarına şahit olma, zorbaca eylemlerde bulunmanın belirleyicisi olarak kabul edilmektedir. Sınıf ya da okul ortamı, oluşan zorbalık ve şiddet olaylarını belirlemede önemli bir etkidir. Okul ortamı, özellikle de denetimsiz okullar ile zorbalık arasında önemli bir ilişki olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Wolke ve diğerleri, 2000; Craig ve Pepler, 2003; Haavet ve diğerleri, 2006).

Olweus (1978) zorbalık olaylarında akran grubunun önemli rol oynadığını ve bireyleri zorbaca davranışlarda bulunmaya yönelten dört mekanizmanın olduğunu ifade etmektedir. Bu mekanizmalardan ilki *sosyal yayılma* olarak adlandırılmaktadır. Sosyal yayılma, zorbalık yapan bireyin eylemleri aracılığıyla mağdur üzerinde denetim kurduğunu gören başka bir kişinin modelleme aracılığıyla zorbalık yapmaya güdülenmesidir.

Zorbaca davranışlarda bulunmamış bireyleri zorbalık yapmaya güdüleyen ikinci mekanizmayı Olweus (1995, 1999) bireyi saldırganca davranışlarda bulunmaktan önleyen baskı mekanizmasının zayıflaması olarak tanımlamaktadır. Burada da yukarıdakine benzer bir durum söz konusudur. Zorbaca eylemlerde bulunan kişinin yeteri kadar ceza ve denetim sistemleri ile karşı karşıya kalmadığını gözleyen diğer kişi, saldırganca dürtülerini baskılamak yerine zorbalık eylemlerine yönelebilmektedir.

Zorbaca eylemlerde bulunmaya yönlendiren üçüncü mekanizma ise, zorbalık davranışının bir grup tarafından gerçekleştirildiğinde, grup üyelerinin her biri bireysel olarak davranışın yükümlülüğünü almaktan kaçınmasıdır. Başka bir ifadeyle zorbalık, bir grup tarafından yapıldığında bireysel olarak kimse zorbaca davranışın olumsuz sonuçlarının yükümlülüğünü almamakta ve bu sorumluluğun gruba ait olduğunu

düşünmektedir. Sorumluluğun gruba ait olduğunun düşünülmesi, söz konusu zorbaca eylemlerin devam etmesine neden olmaktadır (Yaman ve diğerleri, 2011).

Bireyi zorbaca davranışlarda bulunmaya yönlendiren dördüncü faktörü ise, Olweus (1995, 1999) zorbaca eylemlerde bulunmanın bir müddet sonra zorbalık yapan kişinin bilişsel yapısında değişiklikler meydana getirdiğini; zorbalık yapan kişide, mağdur olan kişiye karşı yapılan zorbaca davranışı hak ettiğine ilişkin bir düşünce yapısının gelişmeye başladığını ve bu düşünce yapısının, zorbalık yapan kişinin davranışlarının sorumluluğunu almasını engelleyerek zorbalığın devam etmesine neden olduğu şeklinde açıklamaktadır.

Özellikle son yıllarda, okullarda zorbalığın ve şiddetin sebeplerine ilişkin yapılmış araştırmaların büyük çoğunluğu, çocukların zamanlarını güzel bir şekilde geçirmek amacıyla kullandıkları internet, video oyunları, spor ve televizyon programları ile birlikte çok fazla oranda şiddet olayları ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir. Bazı aileler bundan dolayı farklı önlemler almaya çalışmakla birlikte ailelerin büyük bir çoğunluğu bu durumun farkında bile değildir. Evlerinde, okulda, yakın çevresinde sürekli zorbalığa maruz kalan çocuklar; televizyon programları, internet ve video oyunları, spor ve müzik gibi eğlence araçlarında da sürekli şiddet olayları ile karşı karşıya olmalarıyla, birçok olayları normal olarak görmektedirler. Televizyon yoluyla dizilerde ve filmlerde karşılaştıkları şiddet olayları, belirli müddet sonra gerçek şiddet eylemleri şekline dönüşebilmektedir (Kanada Sosyal Kalkınma Konseyi Araştırma Raporu, 2003).

#### **2.1.1.4. Zorbalığın Türleri**

Akran zorbalığının tanımının yapılmasıyla birlikte zorbalık türlerinin de ayırt edilmesi önem arz etmektedir. Yapılan araştırmalarda farklı araştırmacılar ve kuramcılar zorbaca davranışlar için çeşitli sınıflandırma ölçütleri kullanmış ve zorbalık olgusunu farklı kategoriler altında gruplandırmıştır.

Zorbalıkla ilgili ilk ayrımı Olweus (1993) tarafından yapılmıştır ve zorbalığı, doğrudan zorbalık ve dolaylı zorbalık olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Doğrudan zorbalık, “mağdura açık saldırı” olarak açıklanmaktadır; doğrudan zorbalıkta zorba ve mağdur karşı karşıya bulunmaktadır. Dolaylı zorbalık ise, “ilişkisel zorbalıktır ve ilişkileri ya da arkadaşlıklarını kullanarak bir bireye acı verme (örneğin dedikodu çıkarma, oyuna almama, dışlama) tarzındadır. Sonraki araştırmalarında Olweus, “doğrudan sözel saldırganlık” (lakap takma, kızma, alay etme ve suçlama vb. şekillerde) olarak üçüncü bir sınıf daha eklemiştir.

Crick ve Bigbee (1998) zorbalık olgusunu “açık zorbalık ve ilişkisel zorbalık” olarak iki farklı şekilde açıklamıştır. Ona göre ilişkisel zorbalıkta mağdurların, akranları ile kurmuş olduğu arkadaş ilişkileri hedef alınarak, kişi yalnız kalmaya ve sahip olduğu arkadaş grubundan atılmaya zorlanır. İlişkisel zorbalığın temel amacı mağdurun tek başına kalmasıdır. Açık zorbalıkta ise, mağdura fiziksel olarak zarar verme (dövme, tekme atma, eşyalarına zarar verme vb.) veya benzer şekilde yıkıcı eylemlerde bulunacağına dair tehditler savurmak yoluyla mağdur olan kişiyi korkutmaya çalışmak amaçlanmaktadır.

Hawker ve Boultan (2000) ise, zorbalığın beş kategori altında incelenmesi gerektiğini ifade ederek, zorbalık olgusunun “dolaylı zorbalık, ilişkisel zorbalık, fiziksel zorbalık, sözel zorbalık ve genel zorbalık” başlıkları incelenmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Elliot (2002) ise, zorbalığı başka araştırmacılardan farklı olarak incelemiş ve kavrama farklı bir bakış açısı kazandıracak şekilde yeniden gruplandırmıştır. Ona göre zorbalık “fiziksel zorbalık, sözel zorbalık ve cinsel zorbalık” olmak üzere üç farklı türe ayrılmaktadır. Bu gruplama öğrenciler arasında yaşanmış olan veya yaşanması olası fiziki ve sözel yollarla gerçekleştirilen cinsel içerikli taciz olaylarının da bir tür zorbalık olarak literatüre eklenmesine katkı sağlamıştır.

Sullivan (2000) ise, zorbalık olgusunu gruplandırırken öğrencinin yaşını referans olarak “yatay zorbalık ve dikey zorbalık” olarak iki farklı zorbalık türünden söz etmiştir. Ona göre karşılıklı kişiler arasında eğer yaş farkı yok ise, bu durum yatay zorbalık ifade edilir. Fakat karşılıklı kişiler arasında yaş farkı var ise, bu durum dikey zorbalık olarak adlandırılır. Zorbalık türleri içinde yatay zorbalık ve dikey zorbalık fark etmeksizin mağdura uygulanan zorbaca davranış açısından büyük bir farklılık olmadığını ifade etmektedir.

Literatür incelendiğinde zorbalığa ilişkin sınıflandırma genel olarak şöyledir (Coloroso, 2003; Cooper ve Snell, 2003; Rigby, 2002; Sullivan, 2000):

*1. Fiziksel Zorbalık:* İtme, çekme, dürtme, tokat atma, vurma, boğazını sıkma, yumruklama, tekmeleme, ısırma, etini kıvrma, çimdikleme, tırmalama, saçını çekme, tükürme, odaya kilitleme, giysilerine ve eşyalarına zarar verme ya da diğer bütün fiziksel saldırı çeşitleri gibi eylemleri barındırır. Fiziksel zorbalık, bireylerin açıklamalarına göre, meydana gelen tüm zorbaca eylemlerin üçte birinden daha azını oluşturmaktadır.

2. *Fiziksel Olmayan veya Sözel Zorbalık*: İstismar etmeye yönelik telefon görüşmeleri, kişinin parasını veya eşyalarını gasp etme, kişiye zarar vereceğine yönelik olarak korkutma, lakap takma, ırkçı söylemler ya da alay ifade eden sözcükler, istenmeyen cinsellik içeren kelimeler kullanma, aşağılayıcı alay ifadeleri, küfür etme, kişilerin hakkında yalan sözler ve incitici söylemler gibi eylemleri kapsamaktadır. Sözel zorbalık, sıklıkla karşılaşılan zorbalık türü olmakla birlikte; en çok fark edilmeyen, bununla birlikte bireylere en çok oranda zarar veren onur kırıcı ve alçaltıcı zorbalık çeşididir.

3. *Davranışsal/ İlişkisel/ Duygusal Zorbalık*: Dışlanma, önemsememe, ihmal etme, kişiden uzaklaşma ya da yalnız bırakma gibi öğrencinin kendine olan güvenini azaltacak şekilde dolaylı ve tekrarlayan bir şekilde yapılan eylemlerdir. Saldırganca bakışlar, gözlerini ima eder derecede kısıp bakma, kaşlarını çatma, iç çekme, dudaklarını bükme, alay eder tarzda gülerken bakma ve tehditkâr bir vücut dili sergileme gibi eylemleri kapsar. Bu çeşit eylemler, bireyi dışlamak, arkadaş grupları içerisine dâhil olmasını engellemek ya da bilerek ve istedik olarak arkadaşlık ilişkilerini bozmak şeklinde de görülmektedir. Bu tür zorbaca davranışlara maruz kalan kişilerde mağduriyet durumu genellikle gözden kaçır. Bununla birlikte kişiler tarafından ifade edildiğinde de genellikle yetişkinler tarafından aldırış edilmez.

4. *Cinsel Zorbalık*: Cinsellik içeren istenmedik mesajları yollamak ve cinsel içerikli eylemlerde bulunmayı ve göstermeyi kapsar. Bu tür eylemlere maruz kalan kişiler bu tür mesajlar sonucunda kendisini rahatsız, incitilmiş, küçük düşürülmüş ve utanç duyguları hissetmesine sebep olur. Cinsel zorbalık genellikle kız öğrencilere yöneliktir, ancak erkeklere yönelik olarak da karşımıza çıkabilmektedir. Bu durum olumsuz ve çok hasar verici sonuçlara sebep olabilmektedir. Bununla birlikte öğrenciler, öğretmenler hatta aileler bile zorbalığın sözel veya fiziksel boyuta ulaşmaya kadar olan kısmının öğrenci için zarar verici olmadığını düşünmektedir. Fakat dolaylı olarak yapılan zorbalık davranışları doğrudan yapılan zorbalık eylemleri kadar zarar verici veya incitici olabilmektedir.

Literatürde zorbalık sınıflandırması içine dâhil olmayan fakat doğrudan zorbalık davranışları kadar hasara yol açabilecek olan bir diğer zorbalık türü de siber zorbalıktır. Genellikle lise döneminde bulunan gençleri etkileyen bu zorbalık türü oldukça yeni bir zorbalık alanıdır. Lise çağındaki gençler, hızla gelişen teknolojik gelişmelere ayak uydurması bununla birlikte bilgisayar ve internet aracılığıyla dünya ile iletişim kuracak

yaşta olmaları siber zorbalığa daha açık olmalarına sebep olmaktadır. İnternet ve bilgisayar gibi teknolojik gelişmelerin faydalarının yanı sıra bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bilgisayar ve internetten iletişim yoluyla çoğu okul ortamında gerçekleşen sanal zorbalık öğrencilerin evlerine kadar ulaşmaktadır. Sanal ortamda gerçekleşen bu tür zorbalık, çoğunlukla okul sınırları dışında gerçekleşmesine karşın, mağdur olan kişiyi genelde okulda etkilemektedir.

Sanal zorbalık türünde zorbalık eyleminde bulunan kişi kimliğini daha kolay gizleyebilmektedir. Bu sayede, mağdura anlık iletiler, e-postalar, farklı türde rahatsız edici görseller veya yazılı mesajlar iletebildiği gibi; bir web sitesi kurarak da mağdur hakkında söylentiler ya da bireyi rahatsız edecek tarzda istenmedik mesajlar veya resimler koyabilmektedir. Bu gibi yöntemlerle mağdura farklı şekillerde hakaret edilmekte ya da bireyin okul ortamında içinde bulunduğu arkadaş gruplarından dışlanmasına sebep olmaktadır.

Sanal zorbanın kimliğini tespit etmek zor olduğu için, müdahale ve engellemeye yönelik olarak yapılacak önlemler de yeterli olmamaktadır. Sanal zorbalık yoluyla mağdur olan kişiye ilişkin söylemlerde bulunmak, doğrudan yapılan zorbalık eylemlerine kıyasla daha kolay ve zaman açısından daha az bir sürede gerçekleşmektedir.

Sanal zorbalılar, genellikle dolaylı ve sözel yollar aracılığıyla zorbaca eylemlerde bulunmaktadır. Sanal zorbalığa maruz kalan mağdurların bu duruma karşı tepkileri, zorbalığın ciddi sonuçlara yol açabileceğini gösterir niteliktedir. Bu tür zorbalığa maruz kalan mağdurlardan bazıları, başlarına gelen bu tür zorbalık olaylarından dolayı yoğun bir şekilde duygusal stres yaşamaktadır. Bu duygusal stres durumu ile baş edemeyerek kendilerine zarar verme ya da intihar girişimi gibi eylemlere başvurduklarını ifade etmişlerdir (Newton, 2004).

#### **2.1.1.5.Zorbalık Grupları**

Alanyazın incelendiğinde akran zorbalığı grupları genel olarak dört grupta tanımlanmaktadır. İfade edilen tanımlar benzer olmakla birlikte genel olarak şu şekildedir:

*Zorba:* Fiziksel veya psikolojik anlamda kendilerinde güçsüz ve zayıf olan akranlarına istedik ve sürekli olarak rahatsızlık verecek şekilde zorbaca davranışlarda bulunan öğrenci veya öğrenci grupları “zorba” olarak ifade edilir (Pişkin, 2002; Yıldırım, 2003).

*Mağdur*: Fiziksel ya da psikolojik olarak kendilerine kıyasla daha güçlü olan öğrencilerin zorbaca söz ve davranışlarına maruz kalan öğrenci veya öğrenci gruplarına "mağdur" denir (Pişkin, 2002; Yıldırım, 2003). Zorbalık olaylarında mağdur olan kişilere literatürde "kurban, mağdur veya hedef kişi" olarak ifade edildikleri görülmektedir.

*Zorba-mağdur*: Zaman zaman zorbalık eylemlerinde bulunan, bazen de zorbalığa uğrayan öğrenci ya da öğrenci gruplarına "Zorba-mağdur" denir (Pişkin, 2002; Yıldırım, 2003).

*Nötr*: Akran zorbalığı olaylarına dahil olmayan; ne zorbaca eylemlerde bulunan, ne de zorbalığa uğrayan normal akranlar veya akran grupları "nötr" olarak ifade edilir (Gökler, 2007).

### **2.1.1.5.1. Zorba ve Mağdurların Özellikleri**

#### **2.1.1.5.1.1. Zorba ve Özellikleri**

Zorba öğrencilere bakıldığında genellikle kişilik özellikleri bakımından saldırgan ve içtepisel kişilik yapılarına sahip oldukları gözlemlenmektedir. Şiddet içerikli eylemlere karşı daha yatkın ve bu tür durumlara karşı daha hoşgörülüdürler. Zorbaca eylemlerde bulunan kişilerin bu yolla elde etmek istedikleri amaçları fiziksel güç veya güçlü bir sosyal konum sahip olmaktır.

Zorbaca eylemlerde bulunan birey, mağdurların davranışlarını çoğunlukla kıskırtıcı/tahrik edici olarak ifade etmekte ve algılamaktadırlar. Bu tür kişiler genellikle "sert" olarak tanımlanmak ve görünme çabası içine girmekte aynı zamanda çevresindeki kişilerin duygularını önemsememektedir. Bu tür bireyler özellikle mağdur öğrencilere karşı çok az düzeyde yapabilmekte veya hiç empati yapamamaktadır. Bu özellikleri doğrultusunda zorbaca davranışlarda bulunan öğrenciler az sayıda olumlu sosyal eylemlere sahip olmaktadır. Bununla birlikte zorbalık uygulayan öğrencilerin çoğunlukla yetişkinlere de karşı geldikleri, anti-sosyal kişilik özellikleri barındırdıkları, okul kurallarına karşı geldikleri ancak tahmin edilenin aksine çok az kaygı duydukları bilinmektedir (Ayas, 2007).

Zorbalık davranışında bulunan öğrenci, diğer öğrencilere kıyasla daha güçlü olduğu için sürekli olarak kazanacağından emin olduğu türden çatışmaların içindedir. Ayrıca acımasız yöntemlere başvurumaktadırlar (Bitley ve Title, 1997).

Koç (2007), zorbalık davranışında bulunan öğrencilerin aile yapılarının genellikle ceza uygulamalarını içeren özellikle fiziksel cezanın uygulandığı ve sorunlarla başa çıkabilme yöntemleri adına çocuklara fiziksel gücün öneminin aşılandığı ve fiziksel olarak



karşı koymanın gösterildiği, tam tersi olarak da sıcak aile ortamının ve yetersiz aile desteğinin bulunduğu ayrıca genellikle ebeveyn katılımının bulunmadığı ailelerden geldiklerini ileri sürmüştür.

Olweus (1993), zorbalık eylemlerinde bulunan kişinin diğer bireylerden ayıran en ayırt edici özellikleri, akranlarına yönelik olarak saldırganca davranışlarıdır. Fakat zorbalık yapan bireyler bununla birlikte anne babaları, öğretmenleri gibi yetişkin gruplarına karşı da saldırganca davranışta bulunmakta ve diğer bireyler üzerinde üstünlük kurma gibi güdüsel ihtiyaçları vardır.

Zorbaca davranışlarda bulunan bireyler çoğunlukla şiddet olaylarına karşı daha ılımlı tutumlara sahiptirler ayrıca şiddete yönelik olarak kullanılan eşyaları daha fazla kullanmaktadırlar. Genellikle tepisel eylemlerde bulunurlar, öz düzenleme kapasiteleri düşük düzeydedir. Mağdurlara karşı çok az veya hiç denilecek kadar düşük seviyede empati eğilimi içerisindedirler. Zorbalık yapan kişiler kendilerine karşı olumlu bakış açısına sahiptir. Büyük bir kesimi, saldırganca eylemlerinin boyutlarının farkında bile değildirler. Zorbalık davranışında bulunan bireyler erkekse, mağdur olan kişiye kıyasla fiziksel olarak daha yapılı ve güçlüdürler.

Zorbaca eylemlerde bulunan kişiler bilinenin aksine, kaygı ve güvensizlik duyguları yaşamazlar; özsaygıları diğerlerine oranla daha yüksektir. Sonuç olarak tipik olarak zorbalılar “fiziksel güçlerine eşlik eden saldırgan tepki örüntüleri” olarak benzetilir ve “kolay sinirlenen kişilik özelliklerine” sahiptirler.

Hantler, yaptığı araştırmalar sonucunda zorbalıların özelliklerini şu şekilde ifade etmektedir. Zorbaca davranışta bulunan kişiler akranlarına ve diğer bireylere karşı empati kurma becerilerine sahip değildirler. Diğerlerine oranla anlayış düzeyleri azdır ve ilerleyen yıllarda giderek anlayışsız hale gelirler. Çevresindeki insanların sahip olduğu haklara ve onların duygularına karşı saygısız ve düşüncesiz bir tutum sergilerler (Akt. Gökler, 2007).

Kandemir (2006)’e göre, zorbalık davranışında bulunan çocuk, yalnızca diğerlerine kıyasla daha güçlü olduğu için değil, bununla birlikte akranlarının kendilerini koruma maksadıyla zorbanın yanında bulunmaları sebebiyle de kendilerini daha güçlü olarak görürler.

Şahin (2007)’de, zorbaca eylemlerde bulunan kişinin, sözel ve sözel olmayan davranışlarıyla akranlarını korkuttuğunu, dalga geçtiğini, özgür öğrenme yaşantılarını engellediklerini, sahip olduğu kişisel eşyalarına zarar verdiklerini, konuşmalarına mani

olduklarını, dolayısıyla öğrencilerin okulda huzursuz olduğu ve sürekli olarak devamsızlık yapmalarına neden olduğunu ifade etmektedir.

#### **2.1.1.5.2. Mağdur ve Özellikleri**

Mağdur çocuklar, zorbaca davrananların aksine, ev ortamında sevilen ve diğer aile bireyleri ile ılımlı ilişkiler içinde olan çocuklardır. Büyük çoğunluğu çekingen, içe kapanık, endişeli ve pasif kişilik özelliklerine sahiptirler. Bu grupta yer alan çocukların genel olarak acı eşikleri diğerlerine kıyasla daha düşüktür ve zorbalara oranla beden ve yaş olarak daha küçük oldukları söylenilebilir. Anne baba tutumlarına baktığımızda ise genel olarak aşırı koruyucu anne baba tutumuna sahiptirler (Öger, 2005).

Mağdur bireyler diğer öğrencilerle karşılaştırıldığında yapı olarak daha kaygılı ve güvensizdir. Zorbaca davranışlara maruz kalan kişi genellikle olay ve durumlara karşı daha dikkatli, duyarlı ve sakindir. Mağdurlar, pasif ve tahrik edici mağdurlar olarak iki başlık altında toplanabilir. Pasif mağdurlar, yapı olarak sessiz, sakin yapıda ve çevresindeki insanlarla yakın ilişkilere girmeyen kimselerdir. Çoğunlukla, fiziksel olarak zayıf oldukları gibi, kendilerine ilişkin özgüven düzeyleri düşüktür. Bunun dışında tahrik edici mağdurlar ise, yoğunlaşma problemine sahip; diğer bireyleri kışkırtabilecek ve saldırganlığa itebilecek türden eylemlerde bulunan çocuklardır (Olweus, 1993).

Ayas (2007), mağdur olan öğrencilerin kaygılı, çekingen, kendine güvensiz ve ürkek kişilik yapılarına sahip olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte atılgan yapıda olmadıkları, düşük özsayıgı düzeyine sahip oldukları ve sosyal beceri düzeylerinin zayıf olduklarına dikkat çekmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalar doğrultusunda bu öğrencilerin zorbalık olaylarıyla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini nadiren savunmakta ve aile ortamında aşırı koruyucu anne babalara sahip oldukları ileri sürülmektedir (Akt. Güner, 2009).

Yıldırım (2003), şiddet olaylarına maruz kalan çocuklar genellikle içe dönük, kaygılı, güvensiz, çekingen, sosyal becerileri zayıf olan, sosyal ortamlarda dışlanan, akranlarına kıyasla daha az arkadaş ilişkilerine sahip, zorbaca davranışlara karşı kendilerini nadiren savunabilen ve anne babaları tarafından aşırı koruyucu kişilerdir.

Sonuç olarak bakılacak olunursa mağdur bireyler, fiziksel anlamda kendilerini güçsüz olarak görmekte ve diğer zorbaların kendilerine zarar verebileceğine ilişkin “beden kaygısı” taşımaktadırlar. Benlik algıları düşük, kaygılı, güvensiz, hassas, kendini ifade

edemeyen, arkadaş grupları arasında popüler olmayan ve bunun dışında boyun eğici bir yapıya sahiptirler (Bernstein ve Watson, 1997; Olweus, 1993).

### **2.1.1.6. Zorbalığın Görülme Sıklığı**

Akran zorbalığı tüm dünyada ortaya çıkan önemli bir sorun haline gelmiştir. Zorbalığa ilişkin alanyazın taramasının sonucunda, okullarda zorbalığın oldukça yaygın bir olgu olduğu görülmektedir. Özellikle 1990'lı yıllarda yürütülen araştırmalar zorbalığın dünyanın her yerinde yaygın olduğuna dair bulgular ortaya koymaktadır.

Olweus (1993) tarafından Norveç'te yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 15'inin zorbalık olaylarıyla karşılaştığını ve bu öğrencilerin % 7'sinin zorba, % 9'unun mağdur konumunda yer aldığını belirtmiştir. Ayrıca bu araştırmada yer alan öğrencilerin % 2'sinin haftada en az bir defa zorbaca eylemlerde bulunduğunu ve % 3'ünün de hafta da en az bir defa zorbalık olaylarına maruz kaldıklarını ifade etmiştir.

Elliott ve Kilpatrick (2002), 1984-1986 yılları arasında İngiltere'de yaklaşık 4000 tane öğrenciyle yaptığı bir çalışma sonucunda yaklaşık olarak öğrencilerin % 68'inin zorba konumunda bulunduğunu bununla birlikte % 38'inin de mağdur konumu içinde bulunduğunu ayrıca haftada en az iki defa zorbalığa maruz kaldıkları sonucuna ulaşmıştır (Akt. Yaman ve diğerleri, 2011).

İskoçya'da yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin %50'lik dilimi okul ortamında en az bir veya iki defa zorbalık olaylarıyla karşı karşıya kaldığını, %44 oranında ise başka bir öğrenciye zorbalık yaptığını, %3'lük dilimi ise hem zorbaca davranışlarda bulunduğunu hem de zorbalığa maruz kaldığını belirtmişlerdir (Besag, 1989).

İrlanda'da (O'Moore ve Hillery, 1989), Norveç'te (Olweus, 1991), Avustralya'da (Slee, 1993) okul çağındaki çocukların yaklaşık %10'unun, okul yılları süresince en az bir veya iki kez zorbalık olaylarına maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Mağdur olma oranları İngiltere'de (Boulton ve Underwood, 1992; Whitney ve diğerleri, 1992) ve Kanada'da (Charach ve diğerleri, 1995) diğer ülkelerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış ve öğrencilerin yaklaşık %20'sinin mağdur olduklarını belirtmişlerdir. İlerleyen yıllarda Kanada'da yapılan farklı bir araştırmada ise yaklaşık olarak yedi erkekten biri ayrıca on bir kız öğrenciden biri zorbaca davranışlarda bulunduğunu yaptığını açıklamıştır (Craig, 1998).

Hazler, Hoover ve Oliver tarafından 1996 yılında ABD’de yürütülen bir araştırmada, 4–8. Sınıfa devam etmekte olan öğrencilerinin %90’ının okul yaşamları süresince zorbalık olaylarına maruz kaldıkları saptanmıştır.

Avustralya’da 9-17 yaş arasındaki 25.000 öğrenciyi içeren bir araştırmada öğrencilerin %14’lük dilimi haftada en az bir kez zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Rigby, 1997). Bununla birlikte aynı yıl içerisinde yapılan farklı araştırmalarda %15–20 arasında yer alan çoğu öğrencinin okul yaşantıları boyunca zorbalık olaylarıyla karşı karşıya kaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Bernstein ve Watson, 1997; Boulton ve Hawker, 1997).

Türkiye’de yapılmış olan araştırmalara bakıldığında ise İstanbul’da yapılan ve farklı bölgeleri içeren 4153 öğrencinin oluşturduğu ve 9-11. sınıflar arasında yapılan araştırmada, öğrencilerin %19’u okul ortamında zorbaca davranışlarda bulunduğunu, %30’luk diliminin ise okulda zorbalık olaylarına maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir (Ali Kaşifoğlu ve diğerleri, 2004). Ali Kaşifoğlu ve arkadaşları (2007) tarafından İstanbul’da yapılan benzer bir araştırmada ise bir önceki çalışmadaki anket formu kullanılmış, öğrencilerin %22’sinin mağdur, %9,2’sinin zorba ve %9,4’ünün zorba/mağdur olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Uludağlı ve Uçanak (2005) tarafından ilköğretim 5 ve 6.sınıf öğrencilerini kapsayan zorbalık olaylarının yaygınlığını tespit etmek adına bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmada kız öğrenciler arasında sözel ve ilişkisel zorbalığın daha yaygın olduğu bulgusuyla birlikte zorba/mağdur konumunda bulunan öğrencilerin akranları tarafından en çok dışlanmakta ve erkek çocukların hem zorbaca davranışlarda bulunma hem de zorbalık olaylarına maruz kalma bakımından kızlardan daha yüksek oranlara sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Pişkin (2006) ise, öğrencilerin %35’inin, Kartal ve Bilgin (2008) ise, öğrencilerin %41’inin sürekli olarak zorbalık olaylarına maruz kaldıklarını tespit etmiştir.

Özen (2006) tarafından yapılan bir araştırmada ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha fazla fiziksel zorbalığa maruz kaldıklarını ve bununla birlikte fiziksel zorbalık uyguladığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte bireylerde yaşın ilerlemesi ile birlikte zorbalığa maruz kalma düzeylerinde azalma gösterdiğini, çocukluk yıllarında olumsuz anne baba tutumları ile büyüyen çocukların ve düşük benlik saygısına sahip bireylerde zorbalığa maruz kalma bakımından daha riskli grubu oluşturduklarını ifade etmiştir.

Yöndem ve Totan (2008) ergenlerde akran zorbalığı ve stresle başa çıkma tarzlarını araştıran bir çalışmada, ergenlik dönemindeki bireylerin yaklaşık olarak % 28'inin zorbaca davranışlarda bulunduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte farklı zorbalık sınıflandırmalarında yer alan bireylerin baş etme yöntemlerinin farklı olduğunu fakat cinsiyet ve yaş açısından baş etme yaklaşımlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtal (2006) yaptığı bir çalışmada zorbaca davranışlarda bulunma, tanık olma ve mağdur olma oranlarını öğrencilerin % 64,9'unun okulda zorbalık olaylarına maruz kaldığını, % 22,7'sinin akranlarına karşı zorbaca eylemlerde bulunduğunu ve % 85,6'sının okul ortamında zorbaca eylemlere tanık olduğunu belirlemiştir.

Bozkurt ve diğerleri (2011) tarafından yatılı ilköğretim bölge okullarında zorbalık olaylarının yaygınlığını tespit etmek amacıyla yaptıkları araştırmada öğrencilerin % 56,2'sinin akranlarından her gün ya da ayda bir fiziksel ya da sözel zorbalığa maruz kaldıklarını ayrıca öğrencilerin % 47,3'ünün akranlarına her gün ile ayda bir oranında zorbaca davranışlarda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırmada öğrencilerin % 44,2'sinin zorbalığa maruz kaldıklarını bu durumu hiç kimseye paylaşmadıklarını ve yardım istemediklerini belirtmiştir.

Zorbalığın okullarda yaygınlığını ortaya koymayı amaçlayan yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde zorbalığın sadece Türkiye de değil aynı zamanda dünyanın birçok ülkesinde eğitim sistemlerini tehdit eden önemli bir sorun olduğu görülmektedir.

### **2.1.1.7. Zorbalık Davranışını Açıklayan Kuramlar**

#### **2.1.1.7.1. Sosyal Bilgi İşleme Kuramı**

Sosyal bilgi işleme kuramı insanın bilgiyi işleme, kazanma ve kullanma şeklini açıklamaya çalışan bir kuramdır. Sosyal bilgi işleme kuramı, insanı bir bilgi işleme sistemine benzetmekte ve insanın çevresel ve içsel bilgiyi nasıl anlamlandırıldığını, kullandığını ve bu süreçle ilgili mekanizmaların neler olduğunu açıklamaya çalışmaktadır. Bununla birlikte Sosyal bilgi-işleme kuramı insan yapısındaki saldırganca eylemleri açıklamaya çalışan en etkili teorilerden biridir.

Crick ve Dodge'a (1994) göre sosyal durumlara karşı bireyler biyolojik kapasiteleri ve geçmiş deneyimleri ile birlikte tepkide bulunmaktadır. Bu kurama göre saldırganca eylemlerde bulunan bireyler hafızalarında ve davranışsal tepkilerinde biyolojik olarak belli

sınırlılıkları vardır. Sosyal bilgi işleme sürecine göre birey altı basamaklı süreçteki bilişsel işaretlere odaklanmaktadır. Bu altı basamaktan bir veya daha fazlasında oluşan bozukluk uygun olmayan ya da saldırganca eylemlerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Crick ve Dodge, 1994).

Sosyal bilgi işleme kuramında bireylerin sosyal çevresinde ve sahip olduğu yakın ilişkiler sonucunda elde ettikleri ipuçlarına göre davranışlarda bulunduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte sosyal bilgi işleme kuramı, kişilerin sosyal çevresindeki yaşam örüntülerinde buldukları eylemleri yönlendiren temel mekanizmanın varlığını ifade etmektedir. Bu temel mekanizmanın “*sosyal biliş*” olduğunu açıklamaktadır (Yaman ve diğerleri, 2011).

Hazler (1996) zorbalık yapan bireyleri, sosyal bilgiyi işleme kuramı çerçevesinde değerlendirmiş zorbaca eylemlerde bulunan kişilerin özellikle empatik eğilimlerinin yetersiz olduğunu, olaylara karşı tekdüze bakış açısına sahip olduklarını ve bu nedenle diğer bireylerin bakış açılarını anlamakta yetersiz olduklarını ifade etmiştir. Bundan dolayı zorba bireylerin akranları ve diğerleriyle olan ilişkilerinde sosyal iletileri anlamakta ve bunlara uygun tepkileri vermekte sorunlar yaşadığını belirtmektedir.

Randall (1997)’da benzer bir ifadeyle zorbaca eylemlerde bulunan kişileri “*sosyal açıdan kör*” kişiler olarak belirtmektedir. Bu bireylerin algıladıkları sosyal iletileri yanlış yorumladıklarını ve kişiler arası ilişkilerinde birçok durumu kendilerine tehdit olarak algılayarak bu durumlara saldırganca tepkilerle karşılık verdiklerini ifade etmiştir.

#### **2.1.1.7.2. Sosyal Bilişsel Kuram**

Sosyal bilişsel model zorbalık olgusunu, dolaylı veya dolaysız olarak gözlemlenerek öğrenilmiş bir davranış olarak tanımlamıştır. Eylemlerin devamlı olarak yapılması ile davranışın sonucu arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bireyler zorbaca eylemlerin sonucunda olumlu sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Eğer davranışın gerçekleşmesi sonrasında elde edilen sonuç olumlu ise davranışın tekrarlanma olasılığı artmaktadır. Örneğin zorbaca bir eylem sonucunda bireye kontrol ve güç gibi olumlu sonuçlar doğurursa bu zorbalık yapan kişiyi zorbaca eylemlerde bulunmaya motive eder ve onu cesaretlendirebilir. Sosyal bilişsel kurama göre zorbalık olgusu öğrenilmiş bir davranıştır bundan dolayı çocuklara, öfke ile başa çıkabilme ve çatışma çözme gibi sosyal becerilerin öğretilmesi şiddetten kaçınma, kendilik kavramının ve sosyal proaktif davranışların

gelişmesini sağlayacaktır. Fakat bu fikir saldırganca davranışları kontrol edemeyen bireyler için uygun olacaktır (Bell ve diğerleri, 2001).

#### **2.1.1.7.3. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramına göre, saldırganlık kavramı bireyler arasındaki ilişkilerde meydana gelmektedir. Her bir bireyin davranışları bir diğerini etkilemektedir. Çocuklar duygusal olarak güven duygusu hissetmeye ihtiyaçları vardır. Anne ve çocuk arasında güvenli bağlanmada başarısızlığa uğrama kişilerin diğer bireylerle olan ilişkilerinde de güvensizlikler yaşamasına bununla birlikte diğer bireylere karşı daha savunmacı yaklaşmakta ve şiddet kullanmaya yatkınlıkları bulunmaktadır (Barret, 2000).

Çocukların bu bağlanma deneyimleri ilerleyen yıllarda okuldaki sosyal öğrenme deneyimlerine etki etmektedir. Bu noktada yapılan çalışmalar saldırgan çocukların güvensiz bağlanma biçimine sahip oldukları ve daha fazla mağdur veya zorba oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Boulton, 1996; Roberts, 2001).

#### **2.1.1.7.4. Ahlak Gelişim Kuramı**

Bu kurama göre zorbalık, ahlaki boyutta düşünülmeden tam olarak açıklanamaz. Arsenio ve Lemerise (2001), zorbalık olgusunun dürüstlük, fedakârlık ve yardımseverlik gibi ahlaki davranışlar göz önünde bulundurulmadan açıklanamayacağını ifade etmektedir. Onlara göre ne sosyal bilgiyi işleme kuramı ne de zihinsel çerçeve kuramı zorbaca eylemlerde bulunmanın ve mağdur olmanın bu boyutunu dikkate almamaktadır.

Kişiler bir eylemde bulunmadan önce davranışının yol açacağı olası sonuçları değerlendirerek en uygun davranışın ne olacağına ilişkin karar vermesini sağlayan bilişsel karar verme yetisine sahiptir. Bu doğrultuda birey zorbalığın yapılması sürecinde de ahlaki davranış ölçütlerine göre karar vermede etkin rol oynamaktadır.

#### **2.1.1.8. Zorbalığın Sonuçları**

Dünya genelinde yaygın bir sorun olan akran zorbalığı hem zorba hem de mağdur öğrencilerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik alanlarında gelişimlerini olumsuz şekilde etki etmektedir. Bu durum ileriki yıllarda bireylerde büyük hasarlara yol açmaktadır.

Zorbalık olayları bireylerde olumsuz iz bırakan ve unutulamayan bir deneyimdir. Zorbalığa maruz kalan kişiler kendilerini genel olarak mutsuz, değersiz ve üzüntülü olarak hissettiklerini ifade etmektedirler (Rigby, 2003).

Akran zorbalığı bireyin normal gelişiminin bir parçası değildir. Bu tür zorba eylemler mağdurlar üzerinde büyük boyutta olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu durum sanılanın aksine yalnız bireyin okul yıllarını kapsamakla kalmaz ileriki yaşamında da büyük hasarlara yol açabilir. Mağdur bireyler yaşamlarında mutlu ve başarılı oldukları anları yeterince yaşayamazlar çünkü kendilerine ilişkin olumsuz yargılara sahiptir ve mutlu bir yaşamı hak etmediğine dair inançlar geliştirirler. Bunun sonucu olarak sosyal ve duygusal sorunlar yaşarlar. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmak ve bunları devam ettirmek onlar için çok zordur. Bu sorunlar ilerleyen yıllarda da artarak devam eder ve ağır sosyal uyum sorunları ile karşılaşabilirler (Gün, 2017).

Bilgiç ve Yurtal (2009)'a göre zorbalık olaylarına maruz kalmayan öğrencilerin maruz kalanlara kıyasla okula karşı daha olumlu bir algıya sahip olmakla birlikte öğretmenleriyle de daha iyi iletişim kurduğunu ifade etmiştir.

Shariff (2008), zorbalık olgusunun hem zorbalık yapan kişiye hem de mağdur üzerinde bıraktığı etkilerin hafife alınmaması gerektiğini bildirmektedir. Bu bireyler akranlarına göre daha fazla psikosomatik sorunlarla karşı karşıya kalabilirler.

Zorba/mağdur statüsünde yer alan öğrenciler diğerlerine kıyasla psikolojik açıdan en fazla risk taşıyan grup olarak değerlendirilmektedir. Bu öğrenciler sapkın ilişkiler arayışına girebilir ve okulda daha fazla başarısızlık gösterebilirler (Shariff, 2008; Shariff, 2009).

Houbre ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmada akran zorbalığı olaylarına maruz kalan öğrencilerin çok sayıda psikosomatik semptomdan şikâyet ettikleri bulgusunu ortaya koymuştur. Özellikle zorba/mağdur statüsünde yer alan bireylerin diğerlerine kıyasla sindirim sistemi, somatik ağrı ve deri hastalıkları ile ilgili yüksek semptomlardan yakındıkları sonucuna ulaşılmıştır.



## **2.1.1.9.Zorbalığın Yaş ve Cinsiyetle İlişkisi**

### **2.1.1.9.1. Zorbalığın Yaşla İlişkisi**

Zorbalık ile yaş arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik birçok araştırma yapılmakla birlikte bu araştırmaların çoğunda zorbalık ile yaş arasında yakından bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Olweus (1999) tarafından yapılan bir araştırmada 713 ilköğretim okulunda geniş bir örneklem grubunun (2-9. Sınıflar) katılımıyla zorbalık ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve zorbaca davranışlara maruz kalmanın yaş ile birlikte azaldığını, fakat zorbaca davranışlarda bulunma sıklığında herhangi bir değişimin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Boulton ve Underwood'un (1992) yaptığı farklı bir araştırmada ise ortaokul öğrencilerinin yaşla birlikte mağduriyet yaşamalarında azalma görülürken, zorbaca eylemlerde bulunma oranlarının yaşla birlikte doğru orantılı olarak arttığı bulgusuna ulaşmıştır.

Mynard ve Joseph (1997), yaptığı çalışmalarda zorbalık olaylarının ilkökul kademesinin liselere kıyasla görülme sıklığının daha az olduğunu bununla birlikte zorbalığa maruz kalma oranlarının her okul türünde ilk yıllara göre son yıllarda daha fazla oranda olduğunu ifade etmiştir.

Kapcı (2004) tarafından yapılan diğer bir araştırmada 2. sınıf düzeyindeki öğrenciler 5. sınıf düzeyindeki öğrencilere kıyasla zorbalığa daha düşük düzeyde maruz kaldıklarını belirtmiştir. Sınıf düzeyi ve yaş arttıkça öğrencilerin beraber geçirdikleri yılları artacağından akran zorbalığı şikâyetleri fazlalaşacaktır. Bununla birlikte İlköğretim kademesindeki öğrencilere kıyasla ortaöğretim kademesindeki bireylerin zorbalık olaylarına maruz kalma oranı daha fazla olduğu araştırmalarca bulunmuştur.

Hanish ve Guerra (2000) ve Batsche ve Knoff (1994) tarafından diğer araştırmalardan farklı olarak yaşın ilerlemesi ile birlikte zorbalığa maruz kalmanın azaldığını ve bu durumun iki farklı sebebi olduğunu öne sürmüştür. Bunlardan ilki zorbaca davranışlarda bulunan bireylerin özellikle yaş olarak küçük olanları ve kısa boylu öğrencileri seçmeleri ve ikinci olarak da kendini savunacak güçte olmayan öğrencileri hedef olarak seçmeleridir. İlerleyen yaşlarda fiziksel olarak akranlarına yetişmekte bununla birlikte sosyal becerilerinin gelişmesi ile zorbalık olaylarına karşı etkili başa çıkma yollarını kullanmaktadırlar.

Özetlenecek olunursa, literatür incelendiğinde genel olarak zorbaca eylemlerde bulunma sıklığının yaşla birlikte arttığını özellikle çocukluk dönemi ile ergenliğin hemen

başlarında zorbalık uygulama ve zorbalığa uğrama durumunun en üst düzeye çıktığı buna karşın ergenliğin sonlarına doğru yaşın ilerlemesi ve fiziksel olarak gösterilen gelişmeyle birlikte mağdur olma sıklığının azaldığı yorumu yapılabilir.

#### **2.1.1.9.2. Zorbalığın Cinsiyetle İlişkisi**

Olweus ve Endresen (1998)'in yaptığı bir araştırmada 10 yaşından sonra kızlarda erkek ve kız mağdurlara karşı empatik eğilimleri artarken bunun tam aksine erkeklerde bu eğilim giderek azaldığını belirtmişlerdir.

Zorbaca davranışlara başvurma yönünden bakıldığında çoğu araştırmada erkek öğrenciler kız öğrencilere kıyasla daha çok başvurduklarına ilişkin bulgular elde edilmiştir (Banks, 1997; Nansel ve diğerleri, 2001).

Aynı zamanda kız öğrenciler kendilerine zorbalık uygulayanların hem kız hem de erkek öğrenciler olduğunu söylerken, erkek öğrenciler kendilerine zorbalık uygulayanların çoğunlukla erkek öğrenciler olduğunu belirtmişlerdir (Melton, ve diğerleri, 1998; Olweus, 1993).

Bununla birlikte zorbalık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırma bulguları arasında farklılıklar gözlemlenmektedir. Bazı araştırmacılar erkekler arasında daha yaygın olduğunu (Kartal ve Bilgin, 2007; Juvonen ve diğerleri, 2001; Olweus, 1994; Rigby ve Slee, 1991) ifade etmesine karşın bazı araştırmalar da zorbalığın kızlar arasında daha yaygın bir sorun olarak gözlemlendiğini belirtmektedir (Austin ve Joseph, 1996; Dölek, 2002; Mynard ve Joseph, 2000; Pekel, 2004).

Pellegrini (2002), Smith ve Ananiadou (2003) ve Garrett (2003) erkeklerin daha çok fiziksel zorbalık uyguladıklarını kızların ise, sözel ve ilişkisel zorbalığa daha çok başvurduklarını ifade etmişlerdir. Pellegrini (2002) erkeklerin arkadaş grupları içerisinde diğerlerine göre fiziksel olarak üstün olmak istediklerini, kızların ise bireylerle yakın ilişki kurmaya önem vermelerinden kaynaklandığını belirtmektedir. Bundan dolayı akran grupları ile kurulan ilişkilerde amaçların farklı olması uygulanan zorbalık yöntemini de etkilemektedir.

Block (1983) ise, erkek çocukların ağırlıklı olarak fiziksel zorbalık yapmasını erkek çocukların baskınlık kurma arzusuna, kız çocuklarının ağırlıklı olarak sosyal ve duygusal zorbalık yapmasını ise, kız çocuklarının diğer kız çocuklarının sosyal ilişkilerine zarar vermeyi amaçlamalarına bağlamaktadır.

Smith ve Su (2000) ve Newman ve diğeri (2001) zorbalık karşısında yardım isteme davranışı açısından cinsiyet açısından önemli farklılıklar olduğunu ve kızların erkeklerden daha fazla yardım isteme girişiminde bulduklarını erkeklerin ise, çaresizlik hissi ve boyun eğme davranışını daha fazla gösterdiklerini sonucuna ulaşmışlardır.

Zorbalıktan etkilenme noktasında Paul ve Cillesen (2003) akran zorbalığına uğramanın ve mağdur statüsünde yer almanın kız çocuklarını erkek çocuklardan daha fazla etkilediğini ileri sürmüşlerdir. Bu durumun nedeni olarak kız çocuklarının erkeklere oranla depresyon ve anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğunu ve kendilerine ilişkin algılamalarının daha olumsuz olduğunu ve bu nedenle zorbalıktan daha fazla ve daha olumsuz etkilendiklerini ileri sürmektedirler.

Sonuç olarak akran zorbalığı ve cinsiyet arasında farklı araştırmalar farklı sonuçlara ulaşsa da hem erkek hem de kız öğrenciler açısından önemli bir sorun teşkil etmektedir.

## 2.2.SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK

### 2.2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımları

Yalnızlık son zamanların en sık rastlanan ve ciddi problem olarak kabul edilen ve çeşitli çalışmalara konu olan bir kavramdır. Yalnızlık ile ilgili birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen, yalnızlığın ne olduğu üzerinde henüz bir fikir birliği sağlanamamıştır. 1980’li yıllardan bu yana yurt içinde ve yurt dışında yalnızlık ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Yalnızlık geçmişten günümüze sık rastlanan bir sorundur. Yalnızlık her zaman insanlar üzerinde istenmeyen ve yaşamı tehdit edebilen sonuçlara sebep olabilmektedir. Bu da insanlığın varoluşundan bu yana yaşadığı en büyük zorluklardan birinin yalnızlık olmasına sebep olmuştur.

Alanyazında yalnızlıkla ilgili pek çok tanım bulunmaktadır, fakat daha çok Peplau ve Perlman (1982)’ın tanımları kullanılmaktadır. Onlar yalnızlığı “Kişinin yaşadığı sosyal ilişkileri ile yaşamak istediği sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda yaşanan ve hoş gitmeyen öznel psikolojik durum” olarak ifade etmektedirler.

De Jong Gierveld (1988) yalnızlığın çok yönlülüğünü vurgulamış ve “diğerleri ile samimiyeti içeren ilişkilere sahip olma şansının olmaması” olarak tanımlamıştır. Ona göre yalnızlık, kişinin gerçek sosyal ilişkiler yaşayamamasından kaynaklanmaktadır.

Weiss (1973) yalnızlığın, bireyin ihtiyaç hissettiği sosyal ilişkilerin tam olmamasına veya farklı sosyal ilişkileri olmasına rağmen, bu ilişkilerde samimiyetin, duygusallığın ve yakınlığın olmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini ifade etmiştir.

Sullivan (1953)’a göre yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerindeki içtenlik gereksiniminin karşılanamadığı veya yetmediği anlarda oluşan, hoş olmayan, genellikle istenmeyen, bir yaşantıdır (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

Rogers (1994) yalnızlığın, kişinin diğer insanlar ile hiç yakın ilişkisinin bulunmadığını sezdiği an oluşan bir şey olduğunu ifade etmiştir.

Rook (1984)’a göre yalnızlık, “kişinin duygularının, hislerinin diğerleri tarafından reddedildiğinde, göz ardı edildiğinde ya da yanlış anlaşıldığında, sosyal aktivitelerde ve duygusal yakınlıkta eşlik eden birinin olmaması durumunda ortaya çıkan stres yaratan olumsuz duygusal durum” dur.

Brehm ve diğerlerinin (2002) ifade ettiği kendilerini yalnız hisseden bireylerin ortak özellikleri şu şekilde özetlenebilir;

- Düşük benlik algısı

- Başka insanları olumsuz değerlendirme
- Başkaları tarafından olumsuz algılanma düşüncesini sahip olması
- Fikirlerine güven duymama
- Çekimsizlik
- Sosyal tepki verememe
- Sosyal duyarsızlık
- Karşı cinsle duygusal ilişki kurmadan kaçınma.

Tüm bu tanımların ortak yanları yalnızlığın sosyal ilişkilerdeki eksiklikle ilişkili olması, kişilerin beklenti ve algılamalarına bağımlı ve öznel süreçlerden kaynaklanması, istenilmeyen ve kişiyi olumsuz etkileyen yaşantılar olması şeklinde özetlenebilir (Jones ve Hebb, 2003: 43).

Jones ve Hebb (2003), yalnızlık tanımlarında ortak temel durumlardan bahsetmektedirler; a) yalnızlık sosyal ilişkilerdeki yoksunlukla alakalıdır, b) kişilerin beklenti ve algı biçimlerine bağlı ve öznel durumlardır, c) istenmeyen yaşantılardır, d) kişiler yalnızlıkla mücadele etme, baş etme gayretlerini geliştirirler.

Rokach (1989) ise yalnızlığı evrensel bir durum olarak düşünür ve insanın, var olduğu zamandan bu yana bu durumu hissettiğini belirtir. Rolheiser (1979) ise dünya üzerinde bulunan her insanın bir şekilde bahsedilen duyguları hissettiğini ve bunlarla mücadele etme durumunda olduğunu savunmaktadır (Akt. Buluş, 1996).

Yalnızlıkla ilgili tanımlamaların bazılarında “tek başına olmak” (*aloneness*, *solitude*) ve “yalnızlık” (*loneliness*) kavramları birbirine karışmaktadır. Larson (1990), tek başına olma ve yalnızlık arasındaki farkların açıklanmasında tek başına olmayı, bireyin diğer bireylerden kolaylıkla bağımsızlaşabilmesi olduğunu ve tek başına olmanın bireyin yalnız olmayı seçmesi olduğunu ifade etmiştir.

Buchholz ve Catton (1999) tek başına olmanın, kişilik gelişimine olumlu katkısına değinmişlerdir. Araştırmalarında bireylerin yalnızlık durumları ile alakalı olarak yakın ilişkide bulunulan birisinin kaybı ya da gitmesi (boşanma veya evi terk etme, romantik ilişkinin bitmesi) gibi örneklerin not alındığı ifade edilmektedir. Ancak tek başına olma durumu bu kadar olumsuz ve rahatsız edici değildir. Çoğu ergenin tek başına olmayı geçici bir olay (ailenin çalışmaya gitmesi vs.) olarak ele aldığı da çalışmada ifade edilmiştir.

Türkiye de yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalarda yer alan açıklamalarda genel anlamda yalnızlığın tanımı, kişilerarası ilişkilerin ve sosyal etkileşimin yetersiz olmasının

ortaya koyduğu ruh halidir. Yalnızlık, bireyin sosyal çevresi ile ilişkisini zayıflatarak, kendi isteği ile yaşadığı bir duygu durumudur (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yalnızlık, daha çok kişinin içinde bulunduğu çevresinde ya da gelecekteki çevresinde etrafında iletişimde bulunabileceği kimsenin olmaması kaygısı olarak yaşanabilmektedir. Bu durumla birlikte çağımızda iletişim teknolojilerinin gelişmesinin sonucu olarak yalnızlığın nitel ve nicel boyutlarında bu gelişimle paralel bir çizgi görülmektedir. Bunun sebebi olarak çağdaşlaşmanın ortaya koyduğu yeni şehir yaşam tarzı gösterilebilmektedir. Bu tarz bir yaşamda insanın en temel gereksinimlerinden olan sevgi, kabul görme, ait olma, paylaşma, yardımlaşma, güven duyma, bağlanma ve anlaşılma gibi ihtiyaçların karşılanması oldukça zorlaşmaktadır (Koçak, 2003).

Sermat yalnızlığı, insanın yaşadığı kişilerarası ilişkilerinin niteliği ile yaşamayı istediği hem önceden yaşadığı hem de henüz yaşamadığı ilişkilerinin seviyesi arasında uyum olmaması ve uçurum bulunması şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin yaşadığı yalnızlığın boyutu, bu uyumsuzluğun ciddiyetiyle doğru oranda değişmektedir (Sermat, 1974; Akt. Karaduman, 2013).

### 2.2.2. Yalnızlık Çeşitleri ve Boyutları

Yalnızlık duygusunun genel faktörlerine dair ortak bir anlayış sağlanmış olmasına rağmen, araştırmacılar yalnızlığın çeşitleri, boyutları, sınıflandırılması hakkında ortak bir görüşe varamamıştır. Kişilerin, çeşitli gereksinimlerini gideren çeşitli sosyal bağlantılarının olmasına dayanarak Weiss (1973), yalnızlığın iki grupta ele alınabileceğini vurgulamıştır.

**1) Duygusal Yalnızlık:** Farklı bir kişiyle içten bir bağlılık kurulamamasının oluşturduğu, anlamsızlık ve kaygı durumlarının yaşandığı olaydır. Duygusal yalnızlık yetişkinler için karşı cinsten yakın bir ilişki ya da içten bir dostluk kurulamamasından, çocuklar için ise anne-babanın yokluğundan kaynaklanır. Bu yalnızlık, yakın ilişki kuramamanın oluşturduğu anlamsızlık duygusunu giderecek bir ilişki kurulduğunda yaşanmayabilir. Ancak bu ilişki içten ve derin yaşanmalıdır. Samimiyetsiz davranışlar olmamalıdır. Weiss, duygusal yalnızlığı, çocukluk döneminde yaşanan terk edilme korkusunun bir yansıması olarak kabul etmektedir. Weiss (1973) yalnızlığı rahatsızlık verici fakat uyum sağlamaya yarayan durum olduğunu ifade etmiştir, çünkü yalnızlık karşılanması gereken ihtiyaçların karşılanmadığına odaklanılmasını sağlayan bir hatırlatıcı görevindedir ve karşılayıcı faaliyetler gerçekleştirilmediğinde sürmeye devam eder.

2) *Sosyal yalnızlık*: Sosyal yaşamdaki noksanlıkları barındırmaktadır. Sosyal ağın olmadığı sosyal ilişkileri kapsayan depresyon ve sıkıntı ile birlikte var olan yalnızlık çeşididir. Yani, bu duruma kişilerin sosyal ilişkilerinde ortak ilgi ve etkinlikleri paylaştığı bir gruba ait olmamasının eksikliği sebep olmaktadır.

McWhirter (1990: 417-422) ise, yalnızlığı, psikolojik, kişilerarası, sosyal, kozmik ve kültürel olarak beş değişik açıdan ele alınmıştır. Bireylerarası yalnızlık; kişinin kendisini diğerlerinden ayrı görmesidir. Psikolojik yalnızlık; benliğin değişik alanlarının kendi aralarında bağlantı oluşturamaması sebebiyle gerçekleşen durumdur. Sosyal yalnızlık; toplumdan veya gruptan ayrışmadır. Kültürel yalnızlık; bireyin kültürel değişimler ya da kültürel kaybı sebebiyle ağır diğerlerinden uzaklaşma duygusudur. Kozmik yalnızlık; Tanrı'dan uzaklaşma duygusunun dinsel bağın yok olması sebebiyle gerçekleşmesidir.

Young (1982) ise zamanla birlikte yalnızlığın üç türünü açıklamıştır. Bunlar, kronik geçici ve durumsal yalnızlıktır. Geçici (transient) yalnızlık, fazla önemsenmeyen yalnızlık türüdür. Semptomları şiddetli değildir ve birkaç dakika ya da birkaç saat sürer. Yalnızlık duygusu birçok birey tarafından yaşanır. Durumsal (situational) yalnızlık, önce ilişkilerinde doyum elde eden kişinin ilişkilerindeki değişimlerle birlikte doyum sağlayamaması ya da kişinin sosyal ilişkilerdeki önemli bir kaybı (evden ayrılma, bazı ilişkilerin sonlanması gibi) sebebi ile hissettiği yalnızlığı anlatır. Kronik yalnızlıkta, art arda en az iki yıl ya da daha uzun süre ilişkilerdeki doyumsuzluk yaşanmasını ifade eder. Kronik yalnızlık, kişinin bilişsel ve davranışsal yetersizlikleri uzun süreli yaşamasını içerir. Durumsal olarak yalnızlık yaşayan insanlar, kronik yalnızlık hisseden bireylerden daha fazla yakın ve derin ilişki yaşarlar. Geçici ve durumsal yalnızlık genelde sosyal olayların sonucudur. Kronik yalnızlık ruh ve fiziksel sağlığa olumsuz etki göstermektedir.

Gençtan (2004)'a göre bireyler yalnızlık duygusuyla karşılaşmamak için oldukça fazla emek sarf ederler çünkü bu duygu acı veren ve ürkütücüdür.

Özodaşık (1989), yalnızlığı fiziksel yalnızlık, kınama, yabancılaşma, kendi isteği ile yaşadığı yalnızlık ve gerçek yalnızlık olarak beş kategoride ele almıştır.

*Fiziksel yalnızlık (tek başına oluş)*: Bireyin yaşam şekli olarak tek başına olmasıdır. Bireyin davranış bozuklukları göstermesinin sebeplerinden biri de, kişinin sosyal yaşamından aldığı bildirimleri artık alamamasıdır. Çünkü fiziksel yalnızlık, zaman geçtikçe duygusal yalnızlık olarak yaşanabilmektedir. Uzun zaman fiziksel yalnızlık

yaşayan bireyler gerçek durumla gerçek olmayanın fark edilmesinde güçlük yaşama, ruhsal çökkünlük, dikkatini toplayamamayı genellikle yaşamaktadırlar.

*Yabancılaşma (toplumu dışlayanlar):* Bireyin sosyal çevresinden uzaklaşma şeklinde oluşan yalnızlıktır. Bu tip bireyleri sosyal yaşam kalıpları memnun etmemektedir. Bu kişiler toplum standartlarının eksik ya da yanlış olduğunu kabul ederler, toplumu yok sayarak, özüksedikleri yaşam biçimini yalnız devam ettirmeye çabalayan bireylerdir.

*Kınama (toplum tarafından dışlananlar):* Bireyin sosyal yaşamından pek çok noktada farklılaşması sebebiyle, sosyal yaşamı tarafından dışa itilerek, yalnızlığa sürüklenmesidir. Kişiler bir davranışından ya da kişilik özelliğinden ötürü, açıkça belli edilmese bile sosyal yaşamınca dışlanırlar. Bu sebeple zayıflık ve çaresizlik durumlarını yaşarlar. Bu bireyler yalnızlık duygusuna kınama durumunun verdiği ezilmişlik ile düşerler.

*Kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık:* Bireyin, kendi sosyal yaşamıyla etkileşimini azaltarak, kendi istemesi sonucu bir yalnızlıktır.

*Gerçek yalnızlık:* Bireyin kendini kimsesi yokmuş gibi ve kimse tarafından anlaşılmadığını düşündüğü yalnızlık çeşididir. Bu yalnızlığı yaşayan bireyler, başkaları tarafından terk edildiğini, düşüncelerinin ve ilgilerinin etrafındaki diğer kişilerce paylaşılmadığını, uyum sağlayamayan biri olduğunu hissetmektedirler. Bu tür yalnızlık, psikolojik bir yalnızlıktır. Bu bireyler etrafındaki kişilerin kendisine karşı olumsuz duygular hissettiğini düşünürler çünkü bu bireylerin kendilerini algılamalarında birçok olumsuz düşünce vardır.

Yalnızlığın boyutları araştırılırken, yalnızlığın yaşanma süresi, yoğunluğu ve yalnızlığın yaşandığı sosyal alanlarının kriter olarak belirlendiği görülmektedir. Bu bağlamda, kişiler yalnızlığı değişik boyutlarda hissedebilmektedir.

### **2.2.3. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Yalnızlıkla ilgili kuramsal çalışmalara bakıldığında farklı kuramlar farklı açıklamalar getirmiştir. Bu doğrultuda bu bölümde Etkileşim Kuramı, Psikodinamik Kuram, Bilişsel Yaklaşım, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Rogers'in Fenomolojik Yaklaşımı ve Varoluşsal Yaklaşım ele alınacaktır.



### **2.2.3.1. Etkileşim Kuramı**

Bu kurama göre yalnızlık, durumsal ve kişisel etkilerin etkileşimiyle oluşan bir durum şeklinde ele alınır (Peplau ve Perlman, 1982).

Etkileşim kuramının önde gelen sözcüsü Weiss (1973)'dir. İki sebepten ötürü Weiss' in yalnızlık için getirdiği açıklamalar etkileşim kuramı kapsamındadır. İlk olarak Weiss'e göre yalnızlık sadece ne çevresel etkilerden ne de kişisel etkilerden etkilenmektedir. Yalnızlık bu iki etkenin birleşimiyle oluşur. İkinci olarak birey sosyal yaşamındaki beklentileri yerine getirecek ilişkileri yaşamakta etkisiz olduğunda bu durum yalnızlığa sebep olur.

Weiss (1973)'e göre yalnızlık, genel anlamda karışık ve kendine has bir yaşanmışlıktır ve bu yaşanmışlığın göstergeleri hakkında güvenilir ve kati göstergeleri yoktur. Ona göre yalnızlık doğrudan görülmemekte, bunun yerine kişinin yalnızlığı hakkında sadece kişinin kendi durumuyla ilgili gerçekleştirdiği kişisel açıklamalardan duruma varılabilmektedir. Weiss, yalnızlık durumunu ele alan araştırmacıların bu durumu ifade etmede daha çok kişisel klinik araştırmalarını ve gözlemlerini kullandığını ifade etmektedir.

Weiss (1973), sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki tip yalnızlığı ifade etmektedir. Duygusal yalnızlığı kişinin etrafındaki sevgili, eş, aile gibi kişilerle gereken düzeyde yakın ve içten ilişkiler oluşturamaması olarak ifade edilirken sosyal yalnızlığı ise kişinin etrafında gereksinim hissettiği bir arkadaşlığın olmaması sonucu oluşan bir duygu olarak anlatılmıştır. Yapılan çalışmalar da bu ayrımı destekler niteliktedir (Di Tommaso ve Spinner, 1997; Hsu ve diğerleri, 1986; Russell ve diğerleri, 1984; Sadler ve Johnson, 1980).

Weiss (1973)'e göre sosyal yalnızlık yaşayan kişiler kendisini toplumdan ayrılmış olarak düşünür ve iç bunalıtısı yaşar. Weiss (1973)'e göre yalnızlık olağan bir duygudur. Yalnızlığın yaşanmasında sosyal etkenlerin daha etkili olduğunu kabul eden Weiss, kişilerin yalnızlık hissetmesinde günümüz yaşam standartlarının etkili rol oynadığını ifade etmektedir.

### **2.2.3.2. Psikodinamik Yaklaşım**

Freud (1938) gelişim evrelerini ele alarak yaptığı araştırmalarda, bebeklik ve çocukluk yılları kişilik yapısının oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Freud'a göre, anne bebeklik yıllarında çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakla birlikte, çocuğun güven

duygusunu kazanması için uygun ortam sağlar. Oral dönemi problemsiz atlatan kişilerde aşırı bağımlı veya kıskanma duyguları yaşanmaksızın, başka bireylerden alabilme ve onlara verebilme özelliklerini kapsar. Bu bireyler kendileri kadar diğer bireylere de güvenir ve diğer bireylerle ilişkilerini daha sevecen, sıcak ve güven dolu şekilde devam ettirir. Anal dönemde anneye uyum içinde bir etkileşimle çözülen çocuğun tuvalet eğitimi, seçim yapabilme özgürlüğü, bağımsızlığını devam ettirebilme, aktif olma, diğer bireylerle ortaklık kurabilme gibi olumlu durumların ön planda olduğu kişilik özellikleri oluşmaktadır. Genital dönemde ise kişinin, sosyalleşme ve grup faaliyetlerine katılma durumu gösterdiği bilinir. Bu dönemi olumlu geçiren kişi, diğer bireylerle daha anlam içeren sevgi bağları oluşturabilir (Akt. Öztürk, 1997).

Bowlby'nin anne ve çocuk arasındaki ilişkileri içeren araştırmalarını tekrardan ele alan Weiss (1973), bebekte güven duygusunun gelişmesi için güven, şefkat ve süreklilik durumları bağlamında gelişen bir bağlanma figüründen söz etmektedir. Eğer çocuğun güvenli bağlanma figürünün oluşması, gereksinimlerinin tutarlı ve yeterince karşılanmasına bağlıdır. Ayrıca bu güven oluşmaz ise bireyin diğer insanların belirsizlik ve düşmanca göreceğini ifade ederek, bu durumun çocukluk süresince devam etmesinin yalnızlığı getireceğini belirtmiştir.

Psikodinamik kuramın bir öteki temsilcisi Fromm ve Reichmann'a göre bireyler; çok rahatsız eden, tüm boyutuyla ürkütücü olan yalnızlıktan kurtulmak, yalnızlığı yaşamamak için yapılabilecek her şeyi gerçekleştirirler. Fromm-Reichman'da yalnızlığın oluşmasında, erken çocukluk ve çocukluk sonrası, olgunluk öncesi dönemin önemi üzerinde durmuştur. Ona göre yalnız olma potansiyeline sahip kişi, öznel yaşantısı ile içinde bulunduğu çevredeki yaşantısı arasındaki farkları ayırabilme özelliğini kaybetme potansiyeli vardır. Bu durumu yaşayan kişi yalnız kaldığında kendisini çıkmazda olduğunu düşünür. Fromm ve Reichmann ayrıca çocukluk döneminde yaşanan aile içi problemlerle yalnızlığın bağlantılı olduğunu ifade etmiştir (Karaduman, 2013).

Fromm, çocuğun büyüdükçe daha çok bireyselleştğini ve bunun sonucunda da yalnızlık oluştuğunu belirtmiştir. Birey, diğer insanlardan ayrı bir canlı olduğunu insana güven veren temel şeylerden ayrıştıkça hisseder. Bu durum onda kaygı ve çaresizlik duygusu oluşturur (Geçtan, 2005).

Fromm sevgi oluşturamamış bireylerin, yalnızlık ve önemsizlik duyguları hissedeceğini ve bu duygularla baş etmek için değişik mekanizmaların kullanıldığını ifade etmektedir (Sarıçam, 2011).

Her birey zaman zaman yalnızlık yaşamak isteyebilir. Anlamli olan yalnızlık duygusu nevrotik değildir. Ancak kişilerle ilişki oluşturmaya, diğerleriyle beraber olmaya aşırı bir gerginlik eşlik ediyorsa ve hayattan kaçınma bu gerilimden uzaklaşmaya dair bir araç halini alırsa bu yalnız olma isteği nevrotik coşkusallığın bir belirtisi olur. Bireyin, kaygı durumundan korunmaya çabaladığı dört ana yol vardır. Bunlar sevecenlik, boyun eğme, güç ve çevresinden uzaklaşmak olarak belirtilmektedir. Etrafindan çekilmeyi seçen bireyde yalnızca bir inzivaya çekilme olmayabilir. Bu durum, etrafindan duygusal bir soyutlama ile uzaklık halinde oluşarak, kendi benliğinin zarar görmesini engellemeye çalışmak amacını taşıyabilir (Horney, 1998; Akt. Turan, 2010).

Psikodinamik kuramcılarının yalnızlıkla ilgili araştırmalarının çoğunluğu klinik ortamlara bağlamakta ve bu sebeple yalnızlığı bir patoloji olarak görme durumu yaşamaktadırlar (Peplau ve diğerleri, 1982).

### **2.2.3.3. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşım kuramından iki kuramcı özellikle yalnızlık üzerinde araştırma yapmışlardır. Bu kuramcılar; L. A. Peplau ve D. Perlman' dır. Bilişsel kuramcılara göre yalnızlık, kişinin yaşadığı ilişkiler ile yaşamayı istediği ilişkiler arasında bir tutarsızlık, farklılık hissettiklerinde yaşanmaktadır. Burada bireylerin algılamaları ile değerlendirmelerine önem verilir. Bireylerin değerlendirmelerinde ele aldığı ölçütler çarpıtılmış ve gerçek dışı olabilir. Bilişsel kuramcılara göre, bireylerin yalnızlıklarının sebebine dair yüklemeleri ve olumsuz benlik algıları da önemli bir faktördür (Akt. Duy, 2003).

Peplau ve Perlman (1982), bilişsel süreçlerin yalnızlık üzerindeki etkisini belirtmişlerdir. Kişi sosyal ilişkilerinde doyumsuzluk hissettiğinde yalnızlık oluşmaktadır. Yalnızlığın giderilmesi de, yalnızlığı yaşayan kişilerin akılcı olmayan inançlarının üstünde durulmasıyla başlar.

Kişinin olaylara bakış açısı ve kullandığı bilişsel süreçleri, yalnızlığa sebep olan önemli etkenlerdir. Çünkü kişinin yaşadığı ilişkileri ile yaşamak istediği sosyal ilişkiler arasında oluşan farktan dolayı oluşan duygu olarak görülmektedir (İmamoğlu, 2008).

Bilişsel kuramda öne çıkan başka bir etken ise kişinin yalnızlığının sebeplerine dair yapmış olduğu anlamlandırmalardır. Çünkü yalnızlık yaşayan kişinin yalnızlık için yapmış olduğu anlamlandırmalar bireyin bu duyguyla baş edebilme duygularını, davranışını ve ilerisi için beklentilerini etkilemektedir (Duy, 2003). Yalnızlığı kendi seçimi ile yaşayan

veya geçici olarak algılayabilen bireylerin yalnızlık duygusundan kurtulmaları daha kolay olmaktadır.

Bilişsel kuramlara göre yalnızlığa kişinin sosyal ilişkilerinde hissettiği yetersizlikler ve duyduğu memnuniyetsizlikler sebep olmaktadır. Kişinin sosyal ilişkilere dair değerlendirmeleri, istenilen düzeyin altına düştüğünde birey tarafından “yalnızlık” yaşanmaya başlamıştır. Bu durum, yalnızlığın şiddetinin üstesinden gelmede bilişsel süreçlerin merkezi rol aldığına göstergesidir (Kozaklı, 2006).

Yalnızlık durumunun davranışsal ve duygusal öğelerinin olduğunu kabul eden bilişsel yaklaşım, daha çok bilişsel süreçlere yani bireyin kendisini ve sosyal çevresinde yaşadığı ilişkilerini ne şekilde düşündüğüne ve nasıl ele aldığına eğilimindedir. Yaşanan yalnızlığın boyutu, kişinin oluşturduğu kriterlere göre oluşmaktadır. Kişinin sosyal ilişkilerinin ele almaları, geçmiş hayatından ve diğer insanların yaşantılarından etkilenir. Bilişsel kuram bağlamında, bu kişisel değerlendirmeler, gerçek dışı olabilmektedir. Kişiler yalnızlıklarına ve sosyal yaşamdaki başarısızlıklarına dair olumsuz anlamlandırmalar yapabilmekte ve bu durumu değişmez olarak görebilmektedirler (Perlman ve Peplau, 1982; Akt. Sarıçam, 2011).

#### **2.2.3.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Bilişsel-Davranışçı terapi kuramcıları yalnızlık kavramı üzerinde fazla durmasalar da Young'ın bu konuda açıklamaları vardır. Kellogg ve Young (2008), kişilerin kendilerine ve çevrelerine dair doğru olarak kabullendikleri şemaların, işlevsel olmayan ilk çocukluk yaşanmışlıklarıyla ve aile bireyleriyle ilişkili olduğunu ve bu şemaların ergenlik ve yetişkinlikte de sürdüğünü ifade etmişlerdir (Akt. Sharf, 2014). Bu işlevsel olmayan şemalar kişide kaygı ve endişe oluşturmakta ve bu duygular kişinin yakın ilişkilerine de etki ederek yalnızlık yaşamalarına sebep olabilmektedir (Sharf, 2014).

Young (1999), erken çocukluk dönemindeki uyumsuz şemaları beş alanda toplamıştır:

1. *Kopma ve Reddetme*; Bireyin, güvenlik, bakım, kabul ve empati gibi beklentileri doğrultusunda gideremeyecekleri gereksinimlerine dair inançlarını belirtir. Kişinin, yakın ilişkilerine dair yüksek beklentileri vardır ve bu beklentilerin yerine gelmemesi onlara hayal kırıklığı yaşatacağından, kişi yakın ilişkilerinden uzak olmayı isteyebilir.

2. *Bozulmuş özerklik ve performans*; Yapması gerekenleri yapamayan veya özgür olarak işlev gösteremeyen ve bu başarısızlığını sürdürecektir olan kişiler için öne sürülen şemalardır.
3. *Dıştan Denetimlilik ve performans*; Birey başkalarının gereksinimlerini sevmek için kendi gereksinimlerinden daha üstün tutar. Kişi kendisini sevmeye değer görmediğinden ötürü böyle bir davranış gösterir.
4. *Bozulmuş sınırlar*; Diğerlerinin haklarına riayet etme, yardımlaşma ve davranışlarını düzeltmede zorluk yaşamayla alakalı şemaları barındırır.
5. *Aşırı temkinlilik ve engeller*; Duyguların yok sayılması, ulaşılması zor amaçlar oluşturup bu amaçların yerine getirilmesi gerektiğine dair inançlarıdır. Birey diğerlerine güvenmekten kaçınarak tedbirli davranır ve bunun da kişinin sosyal ilişkilerini önemli boyutta etkilediğini ifade edebiliriz.

Young (1982)'e göre yalnızlığın engellenmesinde yalnız kişilerin akılcı olmayan inançlarından yola çıkılmaktadır ve araştırmalarında bu tip inançlar yaşayan kişilerin, öznel değerlendirmelerini ve inançlarını tekrar ele almalarını hedeflemiştir (Akt. Özatça, 2009).

Young bununla birlikte, yalnızlık durumunun çeşitli hallerde görülebildiğini, danışanların çeşitli “yalnızlık grupları” içinde var olabildiklerini ileri sürerek yalnızlık duygusuna sebebiyet veren tek düze otomatik düşünceleri araştırmış ve bu düşünceleri 12 grupta ele almıştır (Akt. Koçak, 2008):

1- *Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Hissetme*: Yalnızlık hisseden kişiler genellikle edilgen, güçsüz ve dağınıktır. Kimileri kontrol sağlayamayacakları şeylerin olmasından korkar. Yalnızlık yaşadıklarında kendileriyle alakalı bir şeylerin iyi gitmediğini düşünürler.

2- *Düşük Benlik Kavramı*: Yalnızlık hisseden çoğu insan kendisini, sevilecek ve çekici birisi olarak algılamadığı için ilişki oluşturmaktan kaçarlar.

3. *Sosyal Kaygı*: Yalnızlık hisseden kişiler, diğer insanlarla bir arada iken kendileri rahat etmezler. Başkalarının yargılanacaklarını ve reddedileceklerini düşünürler.

4. *Sosyal Uyumsuzluk*: Yalnız kişiler diğer insanlar tarafından sevilmediklerine ve sosyal yeteneklerinin yeterli olmadığını düşünürler.

5. *Güvensizlik*: Birçok yalnız kişi, insanlara güvenemedikleri için arkadaşlık ilişkisi yaşamaktan kaçınırlar. Bununla birlikte bireylerin çoğunluğunun yalnızca kendilerini düşündüğünü savunurlar.

6. *Sınırlama*: Yalnız bireyler, başkaları tarafından anlaşılmadıklarını ve başkalarıyla karşılıklı olarak iletişime geçemediklerini hissederler. Duygu ve düşüncelerini paylaşmamaları gerektiğine ve kendi içlerinde saklamaları gerektiğini düşünürler.

7. *Eş Seçiminde Sorunlar*: Yalnız kişiler, etkileşimde olduğu az sayıda erkek/kadın olduğunu ve devamlı kırıldıklarını düşünürler. Karşı cinsle yakın ilişkiler kurma anlamında çabaları yeterli değildir ve uygun olmayan arkadaş veya sevgili seçimi yaparlar.

8. *Yakınlığı Reddetme*: Yalnız kişiler, yeniden kırılmaktan ve hayal kırıklığı yaşamaktan korkma, kendisinde yolunda gitmeyen bir şeylerin olduğunu düşünme gibi düşünceler yaşarlar. Geçmiş hayatlarındaki hataları düzeltmeyeceklerine inanarak incitilmektense yalnızlık yaşamayı seçerler.

9. *Cinsel Kaygı*: Yalnızlık yaşayan kişiler, iyi bir sevgili olamadıklarını düşünürler. Seksin karşıdaki kişinin değerlendirdiği bir performans olduğunu düşündükleri için cinsel etkinliklerden uzak durmaktadırlar.

10. *Duygusal Bağlanma İle Alakalı Kaygı*: Yalnız kişiler, sevgililerinin veya arkadaşlarının duygusal taleplerini yerine getirme açısından endişelidirler. Onları yeterince memnun edemediklerini düşünürler.

11. *Pasiflik*: İlişkide atılgan olunmamasıdır. İlişkilerdeki sorunların kişisel yanlışlarından kaynaklandığına ve devamlı yargılandıklarını düşünürler. Yargılanmanın doğruluğuna ve arkadaşının sevgilisinin kendisini terk edeceği anlamını taşıdığını düşünürler. Karşısındaki insanın kendisini anlamasını isterler.

12. *Gerçekçi Olmayan Beklentiler*: Yalnızlık hisseden kişilerin arkadaşlarından ve sevgililerinden yüksek beklentileri bulunmaktadır. Bu beklentiler yerine getirilmediğinde hayal kırıklığı yaşarlar. Karşısındaki insanın yanlışlarına karşı sabırları yoktur ve hayal kırıklığı yaşamaktansa yalnız olmayı seçerler.

Bununla birlikte, yalnızlık duygusu yaşayan danışanların pek çoğu yukarıda anlatılan yalnızlık gruplarının birkaçına dâhil edilebilir. Ayrıca, bu gruplar içinde bulunan biliş, duygu ve davranışlar arasında önemli oranda bir etkileşim bulunmaktadır. Her ne kadar grupların çoğu yalnızlık yaşamıyla baş etme yolunda var olan basamakların birçoğunda olsa da, belli grupların belli basamaklarla ilişkili olduğu savunulmaktadır (Young, 1982).

### **2.2.3.5. Rogers'in Fenomolojik Yaklaşımı**

Rogers (1994) yalnızlığı, kişinin diğer bireyler ile gerçek ilişkisinin yokluğunu hissettiği an gelişen bir durum olarak ele almıştır. Toplum, kişinin davranışlarına sınır getirmiş ve sosyal olarak kabul edilen bir hale getirmiştir. Bu durum ise kişinin gerçek benliği ile başkalarına gösterdiği benliğin birbirinden farklı olmasına sebep olmuştur.

Rogers'in yalnızlıkla ilgili araştırmaları da danışanlarıyla gerçekleştirdiği klinik çalışmaları yansıtır. Rogers yalnızlığı sağlam olmayan bir uyumun sonucu olarak ele alır. Rogers, yalnızlığın en sık karşılaşılan sebebini, kişinin gizli tarafının ortaya çıkması halinde hiçbir kişinin gizli tarafına özenli olmayacağına ve kişinin gizli tarafını anlamayacağına dair taşıdığı inancı olarak görmüştür. Kişinin sevimli biri olmadığına ve kabul edilmeyeceğine dair bu varsayımı, kendisi ile alakalı gerçekleri diğer bireyler ile paylaşmasına engel olmakta ve sonuç olarak yalnızlık oluşmaktadır (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

Rogers (1994)'e göre bireyler, kişiliklerinin gizli taraflarını hiç kimsenin tam olarak anlayamayacağını hissettiklerinden, sosyal çevrelerince onay alacak biçimde harekete geçerler ve gizli kişiliğini belli etmemek için savunmalar oluştururlar. Ne zaman isteyerek veya zorla bu savunmalardan bir veya birkaçı bırakılır ve kişiliklerinin gizli tarafları, benlik açığa çıkar, o zaman kişinin hissettiği en derin yalnızlık hissidir. Kişi içindeki benliği, kişiliği, savunmaları, maskeler aracılığıyla diğer insanlardan mümkün olduğunca gizledikçe yalnızlığı da artmaktadır. Kişinin bu yalnızlıktan kurtulmasının, kişinin kendisini değerli hissetmediği ve bu sebeple de sevilmeyeceğine, etrafındaki insanlar tarafından kabul edilmeyeceğine olan inancını farklılaştırmasıyla mümkün olabileceğini ifade etmektedirler.

Fenomolojik yaklaşım yalnızlığı bir tür çatışma olarak kabul edip bu durumun toplumun beklentileri ile bireyin gerçekten olan kişiliği arasındaki farklılığın sebep olduğu stresten oluştuğunu ifade etmektedir (Sezen, 2014). Özellikle de iş hayatında genellikle görülen aşırı stres kişide mutsuzluğa ve sonucunda da yalnızlığa neden olabilir.

### **2.2.3.6. Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu yaklaşıma göre kişi her daim yalnızdır ve varoluşçu yaklaşım, yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak ele almaktadır. Varoluşumuzun altında yatan insanın ölümlü olduğu, yapması gerekenler ve özgürlüğü gibi temel konuları kabullenmesi gerektiği gibi

yalnız olduğu gerçeğini de kabul etmesi gerekmektedir. İnsan, insan olduğu için her daim ve sonuç olarak yalnızdır (Murdock, 2012).

Tillich (1980), insanın bu yalnızlığını fark etmesi gerektiğini belirtir. Bireyin bağımsızlığının ve özgürlüğünün temelini diğerlerinden ayrıştığını kabullenmesi oluşturmaktadır (Akt. Duy, 2003).

Varoluşçular, kendimize odaklanarak ve ayrılık duygusunu hissederek güç sağlayabileceğimizi düşünmektedirler. Kişinin onay görmek için kimseye ihtiyaç duymadığını gördüğünde yalnızlığın hissedildiğini ve gerçekten diğerleriyle beraber olmadan önce, kendi başına kalabilmesinin gerekliliğini belirtir (Corey, 2008).

Kişinin kendisini bağımsız hissedebilmesi için diğerlerinden farklılaşabilmesi lazımdır. Bu da yalnızlığı gerektirir; insanın yaratıcılığını fark etmesi bir başka yaratıcı ve koruyucu olduğu inancını terk etmesi anlamındadır: “Derinden hissedilen yalnızlık, kendini yaratma fiilinin oluşumunda bulunur. Hiçbir birey bizim tecrübelerimizi bizim için yaşayamaz. Bunun için farklı ve ayrı olmamız var olmamız için gereken bir durumdur. Varoluşçu kurama göre hiçbir ilişki yalıtılmışlığı gideremez. Her birimiz varoluşumuzda yalnızlık yaşarız. Hiç kimse bizim duygularımızı düşüncelerimiz hissedemez. Fakat yalnızlık o şekilde paylaşılabılır ki, sevgi yalıtılmışlık acısını giderir. İlişkiler temel ve evrensel yalıtılmışlığı giderebilmektedir. Eğer varoluştaki yalıtılmışlık halimizi kabul edebilir ve kararlı bir biçimde yüzleşebilirsek diğer bireylere sevgiyle yaklaşabiliriz. Diğer yandan eğer, yalnızlık uçurumu önünde korkunun etkisinde kalırsak diğerlerine yaklaşamayız. Bu durumda ilişkimiz kesin bir biçimde gerçek bir ilişki olmayacak, yerinden sapsmış ters giden, çarpıtılmış bir durum oluşacaktır” (Yalom, 2001).

Moustakas (1961) yalnızlık kaygısının ve gerçek yalnızlığın birbirinden farklı olduğunu ifade etmiştir. Ona göre yalnızlık kaygısı, kişiyi hayatla ilgili önemli sorgulamalar yapmasını engelleyen ve sürekli biçimde diğer insanlarla bir arada olma isteğini harekete geçiren bir savunma durumudur. Kişinin gerçek yalnızlıkla karşılaşmasını engeller. Ancak gerçek yalnızlık, kişinin sonuçta tek başına olduğu ve ölüm, doğum, değişim, sorumluluk gibi yaşamın önemli parçalarıyla bir başına karşı karşıya gelmesi durumunda olduğu gerçeğini kabullendiği ve onunla baş edebildiği sürece kendisini özgür kabul edebilir ve yaşam anlam bulabilir.



### **2.2.3.7. Sosyo- Kültürel Yaklaşım**

Bu kurama göre yalnızlığın sebebi kişi değil, toplumdur ve yalnızlığı açıklamada iki sosyolojik düşünce mevcuttur. Eğer kişi kendi değerlerine değil de toplumun değerlerine göre hareket ederse, toplum onları sosyal olmaları konusunda başarmış görmektedir. Bu biçimde toplum normlarına göre davranma kimi bireylerde kaygıya sebep olmakta ve kişi topluma ayak uydurmadığı için kendini yalnız hissetmektedir (Killeen, 1998).

### **2.2.4. Yalnızlığı Etkileyen Faktörler**

Yalnızlık duygusunun oluşmasında; bireylerin toplum kurallarına uyum konusunda yaşadıkları zorluklar (Gün, 2006), çevresiyle olan iletişimin noksanlığı ve var olan ilişkinin niteliği (Karaduman, 2013), aile bağlantılarının yetersiz olması veya bir ailesinin olmaması etkilidir (Gün, 2006). Aynı zamanda kentleşmenin gerektirdiği hayat tarzı, bireyselliğin ön planda olması, paylaşım ve yardımlaşmanın azalması (Özatça, 2009), düşük benlik algısı, kişisel, sosyal ve bilişsel değişkenler, gerçek olmayan öz değerlendirmeler, soruna neden olan duygusal yaşantılar, sosyal ve çevresel etkenler de yalnızlık duygusunun yaşanmasında oldukça etkilidir (Haliloğlu, 2008). Bununla birlikte teknolojik gelişmelerin artmasının sonucunda kişilerin kendilerine ayırdıkları ve çevreleriyle paylaştıkları zamanın azalması (Ekinci ve diğerleri, 2015) depresif duygulanım seviyesi (Karahan ve diğerleri, 2004), diğer kişilerle yaşanan sosyal ilişkilerde gerçekleşen hayal kırıklıkları (Yaşar, 2007) ve bağlanma yaşantıları (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010) gibi değişkenlerde etkili olmaktadır.

Yalnızlığa birçok değişken sebep olmaktadır. Bu değişkenlerin çoğu kişilerin ergenlik döneminden itibaren yaşadıkları ani ve keskin değişiklikler neden olmaktadır. Bu değişiklikler kişilerde gerçekleştirilmesi zor farklı beklentiler oluşturabilmektedir. Kişilerin yaşamak mecburiyetinde kaldıkları bu ani ve keskin değişimler aynı zamanda onların var olan ilişkilerinde aksamaya neden olarak ve sosyal uyumlarını etkileyerek yalnızlaşmalarına sebep olabilmektedir. Bunlardan farklı olarak utangaçlık ve düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği de yalnızlığa sebep olabilmektedir (Brennan, 1982).

Yalnızlık birçok ailesel, bilişsel, duygusal ve psikososyal etken tarafından şekillenmesine rağmen, ağır bir biçimde kişinin sosyal ilişkilerinden aldığı haz ve bunu algılaması ile ilintili görülür. Bu sebeple yalnızlık araştırmaları geniş bir biçimde, kişisel

faktörler, derin sosyal ilişkinin olmaması ve kişilik faktörü üzerine yoğunlaşma durumundadır (Duru, 2004).

Yalnızlığın nedensel göstergeleri genel anlamda kişilik özellikleri, sosyal ve bireysel faktörler olarak üç grup halindedir.

*Kişilik özellikleri:* Kişilik özellikleri yalnızlık hislerinin gelişmesinde önemli bir etkidir. Yalnızlık ile alakalı gerçekleştirilen araştırmalarda kişilik özellikleri araştırılan kişilerin genel anlamda çekingen, içe dönük, dışsal denetimli, utangaç, öz saygı düzeyi düşük, olumsuz benlik algısına sahip kişiler olduğu ifade edilmektedir. Diğerlerince saygı görme ve sevmeye dair karamsarlık, kendine acıma ve değersizlik duygularına yaşamaya açık olan kişilerde yalnızlık yaşanabilmektedir. İlgisizlik ve amaçsızlık kişinin kabul görme gayreti engellediğinde de yalnızlık yaşanabilmektedir (Çakıl, 1998).

Jones ve diğerleri (1985), yalnızlığı belirleyen kişilik özellikleri şu şekilde gruplamıştır:

1. Yeterli olmayan sosyal beceriler (atılgan olamama, içe dönüklük, çekiniklik, utanma),
2. Duygusal uyarılma ve çatışma (anksiyete, nörotiklik, depresyon),
3. Düşük benlik algısı (zayıf sosyal- benlik kavramı, düşük benlik saygısı) ve
4. Negativistik tutumlar (dışsal denetim odağı, düşmanlık, kişilere, yaşama ve topluma karşı karamsar bakış, algılama).

*Sosyal etkenler:* Kişinin toplumsal çevresinin özelliklerini gösteren etmenlerdir. Toplumsal çevrenin farklı özelliklerinin yalnızlık ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Sosyal ilişki oranı ve sosyal ilişki bağlantıları fazla olmayan kişilerin yalnızlığı daha çok hissettikleri görülmektedir. Bağlantı sıklığı, sosyal ilişki ağının genişliği ve sosyal ilişki ağının fazlalığı gibi durumlardan çok, sosyal iletişimin niteliğinin yalnızlığa sebep olmasında daha fazla bir katkısının varlığı bulunmaktadır (Çakıl, 1998).

*Bireysel etkenler:* İnsanın kişilik özelliklerinden çok öznel özelliklerini göz önüne alınmaktadır.

West ve diğerleri (1986) bireysel etmenleri aşağıdaki gibi ele almışlardır:

*Yaş:* Yalnızlık, yaşın kaç olduğuna bakmaksızın tüm yaşlarda var olmaktadır. Gelişim dönemlerine bakılarak yalnızlık daha çok yetişkinlerde var olmaktadır. Yalnızlık ve kişinin yaş özelliği arasındaki bağlantıyı araştıran pek çok çalışma sonuçlarında farklı durumlar görülmektedir. Yalnızlık değişik yaş dönemlerinde birbirinden ayrı sıklıkta görülebilmektedir. Quay (2002), okul öncesi çağındaki 876 çocukla gerçekleştirdiği araştırmada, yaşın yalnızlıkla ilintili olduğunu söyleyerek, örneklemindeki yaşı büyük

çocukların yalnızlık oranlarının yaşı küçük olan çocuklara oranla daha çok olduğu sonucuna varmıştır. Demir (1990) ise, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada yaş durumunun yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmiştir.

*Medeni durum:* Bekârlık, dul kalma, çiftlerin ayrılması yalnızlığın görülmesine sebebiyet vermektedir.

*Cinsiyet:* Cinsiyet değişkeni de yalnızlık üzerinde etkilidir. Roscoe ve Skomski (1989), üniversite öğrencilerinin yalnızlık durumları ile gerçekleştirdiği araştırmada erkeklerin kızlara göre yalnızlık hissetme puanlarının yüksek olduğunu ancak bu durumun anlamlı olmadığını elde etmiştir. Demir (1990), üniversite öğrencilerinin yaşamını etkileyen etkenler hakkında gerçekleştirdiği araştırmanın göstergelerinde erkeklerin yalnızlık seviyesinin kızlarınkinden anlamlı oranda yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

*Öğrenim düzeyi:* Öğrenim seviyesinin yetersizliği bireyin yalnızlık hissetmesine sebebiyet vermektedir.

Alkan (1996), hastanede yatan kişilerin yalnızlık seviyelerini araştırdığı çalışmada, öğrenim durumu arttıkça kişilerde yalnızlık seviyesinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

*Çalışma durumu:* Meslekler bakımından yalnızlık etken bir uyarıcı değildir. Fakat bireyin çalışmama hali kendini yalnız olarak düşünmesine sebep olabilmektedir.

*Kültür ve Sosyal Çevre:* Bireyin yalnız olduğu düşüncesinin olmasında ve bu duygu ile baş etmede *kültür* etkili bir değişkendir. Jones ve diğerleri (1985) bireylerin yalnızlık hislerinin ve baş etme becerilerinin, sosyal çevrenin ve kültürün etkisi ile oluştuğunu düşünmektedir.

Yalnızlığın oluşumunda bireyin kendilik değerinin, gelecek yaşamdan isteklerinin, yalnızlıkla başa çıkma çabalarının ve göstereceği tepkilerin katkısı fazladır. Perry (1990)'nin araştırmasında Peplau yalnızlığın oluşumunda üç etkenin öneminden bahseder. Bunlar;

*Yalnızlığı Hazırlayıcı Faktörler;* Kişisel özellikler, sosyal ilişkiler, maddi durum ve kültürel etmenler bireyin yalnızlığa karşı oluşan duyarlılığına etki eder.

*Yalnızlığı Ortaya Çıkarıcı Faktörler;* Kayıp, boşanma, ayrılık, yeni bir iş, yeni şehre göç etme veya her hangi bir hastalık yalnızlığın yaşanmasına sebep olabilir.

*Bilişsel Faktörler;* Yalnızlığı yaşama şekli, sosyal ilişkileri ve sosyal ilişkilerden elde edilmek istenilen şeyleri, bireyin yalnızlığının sebeplerine ait düşünceleri gibi nedenler yalnızlığın hissedilmesi, yaşanması ve gelişiminde önemli rol oynar.

*Depresyon;* Depresyon, hem uzun süre devam eden yalnızlık durumuyla beraber görülen hem de yalnızlık düşüncesinin oluşmasına sebep olan, yalnızlıkla ilgili bir değişken olarak da görülmektedir. Booth (2000), depresyon ile yalnızlık arasındaki ilintiyi “Bütün yalnız insanlar depresyonda değildir, fakat depresyonda olan bütün insanlar yalnızdır.” biçiminde ele almıştır.

*Sağlık durumu,* yalnızlıkla bağlantı kurulan bir diğer değişken olarak düşünülebilir. Kronik bir hastalığın bulunması, parasal ve fiziksel sıkıntılar ile birlikte duygusal problemlerin oluşmasına sebebiyet vermekte ve bireyi bir biçimde sosyal ilişkilerinde uzak tutmaktadır.

Brehm (1985) yalnızlığın sebeplerini; var olan ilişkilerdeki yetersizliklerle, ilişkilerde gerçekleştirmek istediğimiz değişikliklerle ve bireysel özelliklerle bağlantı kurar ve ilişkilerdeki doyumsuzlukların nedenlerini aşağıdaki etkenlerle ilişkilendirir (Akt. Buluş, 1996):

1. Yabancılaşma
2. Başkalarına bağlı olmama
3. Tek başına olma
4. Zorunlu ya da zorla soyutlanma
5. Yerinden olma

### **2.2.5. Ergenlerde Yalnızlık**

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik dönemi arasında bulunan ve hemen hemen 13. yaşla 20. Yaş döneminde bulunan geçiş çağıdır (Baymur, 1994: 62). Ergenlik döneminin belirgin özelliği “fırtınalı” ve “stresli” durumda bulunmasıdır. Gencin davranışlarında, duygularında ve düşüncelerinde ahengin olmadığı öne sürülmektedir (Aydın, 2005: 174).

Brennan (1982), ergenlik dönemindeki yalnızlığın bu denli yoğun ve yaygın hissedilmesinin sebeplerini üç halde ele alarak belirlemiştir. Yalnız gencin karakteristik özellikleri şeklinde ele alınan yatkınlıklar (düşük öz saygı, zayıf sosyal beceriler, utangaçlık) yalnızlığın sebeplerindendir. Başka bir sebep, gelişimsel farklılıklar ve bu farklılıkların ihtiyaçlara ve ilişkilere etkisidir. Üçüncü sebepse, sosyal yapılar ve kültürel süreç, yani kişinin yaşıyor olduğu yaştaki toplumsal konumudur.

Gerçekleştirilen araştırmalar yalnızlık hislerinin ergenler tarafından oldukça sık yaşadığını belirtmektedir. Araştırmalar ergenler tarafından yaşanan yalnızlık hissini kendine güven eksikliği, depresyon, mutsuzluk hisleri, alkolizm, sosyal çekimserlik ve

kendini çekici görmeme ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Diğer gelişim dönemlerinde olduğu gibi yalnızlık, ergenlik döneminde de kişiyi kendini kıymaya sürükleyen sebepler içinde önemli bir konumdadır.

Erickson'a göre, kuramsal açıdan yalnızlık hissi ergenlikte anlamlı hale gelir. Chown ve Duck'a göre, bu dönemde ergen, hem diğer insanlara ihtiyacı olduğunu hisseder hem de olmayı istediği insan olduğunu sandığı bireylerin aslında olmayı istediği insanlar olmaktan uzak olduğunu fark ederek pek çok hayal kırıklığına yaşar. Tahmin edildiği üzere, bireyin yalnızlık hissi, sahip olduğu dost ve arkadaşlarının sayısından ziyade, yaşadığı arkadaşlıkların nitelik ile nicelik boyutlarından bireyin hayallerine uyum sağlayıp sağlayamadığı ile alakalıdır (Hortaçsu, 2003: 128). Bu bağlamda, gerçekten arkadaşına ihtiyaç duymayan birey yalnızlık hissetmeyebilir ve/veya birçok içten ilişkileri olan bir birey yine de yalnızlık hissetmeyebilir. Yalnızlık hissi çoğu kez depresyon, kaygı ve mutlu olamama ile ilgili olduğundan baş edilmesinin faydalı olacağı ifade edilmektedir. Çalışmalar genel bir yalnızlık hissi yaşanabileceği gibi, anne baba ve arkadaşlık ilişkileri ile alakalı değişik yalnızlık hislerinin de oluşabileceğini ifade etmişlerdir. Arkadaşlık ilişkileri ile alakalı değişik yalnızlığın yaş ile ters orantılı olarak azaldığı ve arkadaş sayısı, arkadaş ile yaşanan anlaşmazlıklar, okulda yaşanan problemler, gelecekte mutlu olmayı hayal etme ile alakalı olduğu belirlenmiştir. Ana babaya dair yalnızlıkta ise, 13 yaş civarlarında azalma, 15-17 yaşlarında ise az miktarda artış bulunmuştur. Çok fazla arkadaşları bulunmayanlar, anne babaları ile birlikte de daha fazla yalnızlık hissettiklerini ifade etmişlerdir (Hortaçsu, 2003).

Marcoen ve Bumagne (1985)'e göre ergenlik döneminde yalnızlığı hoşlanılmayan bir duygu olarak mutlu olmama, kaygı yaşama, utanç duyma akranlarınca kabul edilmeme gibi durumlarla alakalı bulunmaktadır. Richaud De Minzi ve Sacchi (2004), ergenlerde görülen yalnızlık duygusunun iyi bir biçimde ele alınması konusunda bireyin sosyal ilişkilerini devam ettirdiği arkadaşlarının, aile bireylerinin ilişkilerinin kişi tarafından nasıl hissedildiğine odaklanılmalıdır.

Noller ve Callan (1980), gerçekleştirdiği çalışmadan ergenlerin aileleri ile yaptığı paylaşımlarını ve iletişim kuruluş biçimlerini nasıl gördükleri konusuna dikkati çekmiştir. Bu çalışma neticesinde ergenler ana babalarının baskın olduklarını ve kendilerine ifade etme imkânı verilmediğini ifade etmişlerdir. Ergenlerin anne babalarıyla oluşturdukları ilişkide cinsel tutumlara sahip oldukları bilgiler, sorunlarda etki göstermektedir. Kız çocuklar anne, erkek çocuklar ise babaları ile daha çok iletişim kurma halindedir. Olweus (1993),

ergenlerin etraftaki kişiler tarafından kabul edilmediğinde sosyal açıdan kendini yetersiz hissettiğini ve zaman içinde içine çekilme ve depresyon gibi problemlerin de artış görüldüğünü ifade etmiştir. Ergenlik döneminde ki yalnızlık bilişsel, psikolojik, fizyolojik gelişim ve kimlik gelişimi, kişinin yakın ilişkileri ve kişinin anne babasından ayrışması, arkadaş ilişkileri boyutundan ifade edilmiştir.

Tüm bunlarla birlikte sosyal etkenler de ergenlik döneminde yalnızlığın artış göstermesinde etki gösterebilmektedir. Bu durum ergenin birincil bağılılık figürü olan anne-babasından bağımsızlaşması, aynı cinsten ya da karşı cinsten akran ilişkilerine ilgi göstermeleri ile belirginlik oluşturmaktadır. Ergenin bağılılık hakkındaki bu düzenlemesi, bazı durumlarda kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya sebep olmakta, ergenin bütünüyle yalıtılmış hissettiği durumlara dahi sebep olabilmektedir. Bir gruba dâhil olma ile akran ilişkilerinin ve akran desteğinin daha önemli olduğu ergenlik döneminde, akranlar ile sosyal ilişkiler, akran kabulünde yetersizlikler ve akranlarınca yok sayılma ergenlik döneminde hissedilen yalnızlık hissi ile yakından alakalıdır (Mouratidis ve Sideridis, 2009).

Köse (2015) ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk seviyelerine etkisini araştırdığı çalışmada, akran ilişkilerinin ergen mutluluğunu doğrudan, olumlu yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu anlamda ergenlerde akran ilişkileri, mutluluğu olumlu yönde etkileyen bir etkidir.

Ergenler için yalnızlık ile alakalı önemli risk oluşturan faktörlerden biri de sosyal normlardır. Diğer insanlarca beğeni görmemenin; güzel- yakışıklı- zarif- atletik olmanın, popüler olmanın, başarı göstermenin ergenler içinde kabul edilmede önemli normlar olabileceği belirlenmektedir. Bu normlar, televizyon programları, reklamlar ile magazin ve moda dünyasının imajları ile gerçekçi olmayan bir hale gelmektedir. Popülerlik göstermeyen, akranlarınca kabul edilmeyen durumları gösteren ergenlerin yalnızlık duygusu hissetmesi durumu artmaktadır (Krause Parello, 2008).

Genel bir ifadeyle ergenlerin yaşadığı yalnızlıkla ilgili günümüze kadar yapılan çalışmalarda psikolojik gelişim, kimlik gelişimi, bilişsel ve fizyolojik gelişim, yakın ilişkiler oluşturabilme, anne babadan ayrışma ve arkadaşlık ilişkileri gibi konular bağlamında araştırmalar yapılarak sonuçlara ulaşılmıştır.

## 2.3.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

### 2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık, stresli hallerde kişinin sağlık, performans ve ruh durumlarının olumlu şekilde devam etmesini gösteren kişilik özelliğidir (Maddi, 1990, 1994, 1998). Psikolojik dayanıklılık hayatta stres yaratan durumlarla karşı karşıya kalındığında güç sağlayan bir kişilik özelliğidir.

Zor durumlarla karşılaşıldığında, bazı kişiler rahatsızlık duyarken bazılarının herhangi bir rahatsızlık hissetmemesi, bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık kavramına odaklanılmasına sebep olmuştur. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılıktan ilk defa Suzanne Kobasa tarafından 1979 yılında bahsetmiştir. Suzanne Kobasa psikolojik dayanıklılığı, baş etme süreçleri ve olumlu bilişsel süreçlerle stres oluşturan durumların etkisini azaltmaya dair bir çaba biçiminde ele almıştır. Psikolojik dayanıklılık Suzanne Kobasa'nın ele alış biçimine göre bağlılık, mücadele ve kontrol etmenlerini içeren bir zihinsel analiz sürecidir. Bahsedilen baş etme, stres öğelerinin kontrol altında olmasıdır. Baş etme, bireyin iç ve dış dünyasının duyduğu gereksinim ve zorluklarla baş etmek, gereksinim ve zorlukları kontrol altında tutmak, stresi mümkün olduğunca azaltmak için gösterdiği zihinsel ve davranışsal gayrettir (Karavardar, 2010).

Psikolojik dayanıklılık, hayatta yaşanan stres oluşturan unsurlara rağmen kişinin bu stres yaratan unsurlara sabır gösterebilme, baş edebilme ve gelişimini devam ettirebilme yeteneği halinde ifade edilmiştir (Mandleco ve Peery, 2000: 99-111). Başka bir açıklamada ise psikolojik dayanıklılık, stres oluşturan yaşam durumlarına maruz kalmasına rağmen kişinin bu yaşam olaylarına ve zorluklara ayak uydurabilme yeteneği şeklinde ifade etmiştir (Luthar ve diğerleri, 2000: 543-562). Psikolojik dayanıklılığı anlatabilmek adına iki önemli şartın olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu şartların ilki; kişinin yüksek riskli ortamlarda olması veya önemli güçlüklerle ya da travmalara maruz kalmasıdır. İkincisi ise maruz kalınan bu riskli ortamlara, güçlüklerle veya stres oluşturan etkenlere rağmen kişinin, bu güçlüklerle mücadele etmesi, iyi bir gelişim sergilemesi ve ayak uydurmasıdır (Masten ve Coatsworth, 1998: 205-220).

Olumsuz şeylere karşın var olan güçlüklerle baş edebilen ve beklenen performansından daha iyi gelişim sergileyen kişilerin sağlam durmalarına katkı sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneği taşıyor oldukları inancı, stresli yaşam tecrübelerine karşın

kişinin bir an önce ayak uydurabilme yeteneğini ve travmaların üstesinden gelme halidir (Masten ve diğerleri, 1990).

## **2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

### **2.3.2.1. Risk Faktörleri**

Risk; güçlük, tehlike, tehdit ve sıkıntı anlamlarını ifade etmektedir. Genel anlamda risk bireyler adına belli grupları anlamak adına kullanılır. Risk unsurları, kişilerin çocukluk zamanlarından bu yana gelişim görevlerini yerine getirmelerine güçleştiren ve yetişkinlik zamanlarında ruh sağlığı bozuklukları veya davranış sorunları oluşturmalarına sebep olan şartlar halinde ele alınmaktadır (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Risk grubundaki kişilerin ise, şimdi ve gelecek zamanda psikolojik uyumlarını tehdit altına alan sorunlar silsilesinin etrafında bulunan bireyler ifade edilmektedir (Schonert-Reichl, 2000).

Psikolojik dayanıklılık, bireyde yalnızca olumlu gelişimleri ve sonuçları barındırırken; risk, bireyin daha başına gelmeyen bütün olumsuz sonuçları gösterir. Başka bir ifade ile risk, olması muhtemel olumsuz getirileri hesap eden bir faktör olarak, olumsuz yaşam koşullarını belirtmek adına kullanılır. Risk etmenleri; bireyle alakalı risk etmenleri, aile ile alakalı risk etmenleri ve toplumsal risk etmenleri olmak üzere üç şekilde ifade edilmiştir (Coleman ve Hagell, 2007; Flaherty, 1992; Luthar ve Zigler, 1992; Rutter, 2006; Akt. Tümlü, 2012).

Çocukluk veya ergenlik döneminde risk yaşantılarına yaşamak zorunda kalmak bir sonraki gelişim dönemlerinde aksaklıklara sebep olabilmektedir. Gelişimsel bir kriz olarak ifade edilen ergenlik döneminde de ergen sağlamlığı boyutunda karşı karşıya geldiği risk etkenlerinin olması beklenen sonuçları en aza indirgenebilir (Conger ve Conger, 2002).

Risk etmenleri bireyle alakalı risk etmenleri, aile ile alakalı risk etmenleri ve sosyal risk etmenleri olmak üzere üç grupta ifade etmektedir.

#### **2.3.2.1.1. Kişi ile İlgili Risk Faktörleri**

Kişisel risk etmenleri; güç, olumlu olmayan yaşantılara maruz kalan bireyleri etkili bir baş etme yöntemi kullanmalarını engel olan ve uyum sorunlarının açığa çıkma olasılığını yükselten kişilik özellikleri olarak ifade etmektedir.

Bireyin kendine güven düzeyinin düşük olması, sorunla etkin baş etme yöntemlerinin bulunmaması, kendini kontrol altına alma yeteneğinin düşük olması, agresif



kişilik biçimini taşıyor olması, sosyal değerleri bilmemesi ve uygun olmayan davranışlar göstermesini kapsamaktadır.

Yapılan çalışmalarda belirtilen kişisel risk faktörleri

- Kişinin kendine güveninin az olması,
- Agresif kişilik biçiminin var olması (Rutter, 1990),
- Olumsuz yaşam olayları (Masten ve diğerleri, 1990; Akt. Gizir, 2004).
- Kendini kontrol edebilme yeteneğinin az olması,
- Antisosyal davranışlar,
- Etkin baş etme yöntemlerinin var olmaması,
- Erken doğum (Bradley ve diğerleri, 1994),
- Alıngan mizaç,
- Sosyal değerlere yabancı olunması ve uyumlu olmayan davranışlar göstermesi,
- Kronik hastalıklar (McCubbin ve diğerleri, 2002),

#### **2.3.2.1.2. Aile ile İlgili Risk Faktörleri**

Anne babalardan birinin veya her ikisinin de hastalığı, anne babanın ayrılması, tek ebeveynin olması, ebeveyn çocuk arasında sağlıklı kişilerarası ilişkilerin oluşturulamaması, aile içi şiddet ve cinsel istismarı kapsamaktadır (Ruther, 1987; Akt. Sipahioğlu, 2008).

Yapılan çalışmalarda araştırılan ailesel risk faktörleri;

- Kalabalık aile ortamı (Dwyer, 2000)
- Aile arasında güçlü bağların bulunmaması (Carlson, 2001)
- Ailede ki patoloji - hastalık (alkolizm, depresyon, kronik hastalıklar) (Baldwin 1993; Luthar ve Cushing, 1999)
- Ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulamaması, aile içi şiddet ve cinsel istismar (Gizir, 2007).
- Anne babanın ayrılması, tek ebeveyne sahip olma (Mulholland ve diğerleri, 1991; Hetherington ve Hagan, 1999; Hetherington ve Elmore, 2003; Özcan 2005; Er 2009).
- Geçimsiz (Dwyer, 2000), ihmalkâr aile (Carlson, 2001; Campbell ve diğerleri, 2006)

#### **2.3.2.1.3. Toplumsal Risk Faktörleri**

Yeterli olmayan ekonomik düzey, okulun, evin veya diğer hizmetlerin yeterli olmaması, etraftaki olumlu rol modellerinin eksik olması, göç, madde kullanımı ve işsizlik gibi sosyal durumlar ile şiddetin görüldüğü ortam içinde olmayı kapsayan risk faktörüdür.

Risk faktörlerinin dayanıklılık üzerindeki olumsuz etkileri bellidir. Bu risk faktörlerini aza indirgeyen toplum, okul ve aileler, çocuklarda ve ergenlerde dayanıklılığın oluşmasını gerçekleştiren olumlu bir ortam ortaya koymuş olacaktırlar (Gürkan, 2006).

Yapılan çalışmalarda incelenen çevresel risk faktörleri:

- Kişinin kendisini bir topluluk içerisinde azınlık olarak hissetmesi (Rodgers ve Colins, 2006)
- Yetersiz sosyoekonomik düzey (Baldwin, 1993; Masten ve diğerleri, 1988)
- Yoksulluk (Werner, 1994; Gizir, 2004)
- Toplumsal şiddet ve aile içinde yaşanan felaketler (Criss ve diğerleri, 2002; O'Donnell ve diğerleri, 2002)
- Göç ve işsizlik gibi toplumsal olaylar (Agabi ve Wilson, 2005).

#### **2.3.2.2. Koruyucu Faktörler**

Koruyucu etkenlerin olması, bir yandan sorunu açığa çıkmadan önce belirleyip önlem almayı ve bir sorun davranışın gerçekleşmesini aza indirmeyi başarır. Diğer yandan var olan problemin etkisini azaltarak kişinin fiziksel ve duygusal iyi halini olumlu etkileyecek davranışları, tutumları ve verileri sağlamlaştırmasına katkı sağlayarak sorunlara karşı sağlam durmasını belirlemektedir (Romano ve Hage, 2002; Akt. Terzi, 2005).

Koruyucu etkenlerin risk oluşturan olayların açığa çıkardığı olumsuz etmenleri aza indirdiği ve ayak uydurma durumunu hızlandırdığı ifade edilmektedir. Psikolojik anlamda dayanıklı çocuklar güçlüklerle baş etmede “içsel” ve “dışsal” durumları ele almaktadır. Bunlar:

##### **2.3.2.2.1. İçsel Faktörler**

Psikolojik dayanıklılıkta önleyici faktör olarak, bir kısım aşama ve mekanizmalarla birlikte kişilerin kimi kişilik özelliklerinden de bahsedilmektedir. Bu kişilik özelliklerinin, psikolojik anlamda dayanıklı varsayılan kişilerde risk faktörlerinin olumsuz etmenlerini aza indirgeyen koruyucu faktörler olduğu ifade edilmektedir. Bu özellikler; yüksek bir zekâ, olumlu bir mizaç, iyi bir mizah duygusu, yüksek benlik saygısı, etkililik gösterme, duyguları düzenleme kabiliyeti, empatik davranabilme, iç kontrol odaklılık, dayanıklılık, olumlu başa çıkma ve etkili problem çözme kabiliyetlerdir.

**Zekâ:** Özellikle yüksek bir zekâda olmanın, stres oluşturan etmenlere veya olumsuz hayat şartlarıyla iyi bir şekilde başa çıkabilmek adına çok önemli olduğu ifade edilmektedir. Zekâyâ temel sağlayan iletişime geçebilme ve sorun çözme yetenekleri gibi eğitsel yeteneklerin, güçlüklerle baş edebilme becerisi ile olumlu anlamda bir ilişkisinin olduğu ifade edilmektedir (Werner, 2000: 115-134).

**Ilımlı Mizaç (Easy Temperament):** Ilımlı bir mizaca sahip olmak, kişinin diğerlerinden olumlu geribildirimler almasına ve destek görmesine katkı sağlar. Ayrıca özellikle çocuk ve ergenlerde boşanma, tek ebeveyn ile beraber olma ve anne ya da babanın tekrardan evlenmesi gibi zorluklar daha etkili başa çıkma ve iyi uyum göstermesine, aile içerisinde görülen çatışmaları daha etkili çözümlenebilmesine katkı sağlar. Aynı zamanda bu bireylerin sosyal ortamlarda daha rahat iletişime geçtikleri ve yaşadıkları problemlerde daha az iç yüklemeye gerçekleştirdikleri ifade edilmiştir (Hetherington ve Elmore, 2003: 182-212).

**Mizah Duygusu (Sense of Humor):** Mizah duygusu, güçlüklerle rahatça baş etmede, stresli durumlarda başvurulmuş başa çıkma yollarını çoğaltmada ve durumlar karşısında görülen duyguların yoğunluğunu denge tutmada önemli bir etkiyi gösterir (Ramirez, 2007: 73-82).

**Benlik Saygısı (Self-Esteem):** Benlik saygısı düşük olan bireyler özgüven eksikliği, umutsuzluk ve çaresizlik duyguları gibi duygular içinde kalarak kendine yönelik değersizlik duyguları görülür. Fakat bunun aksine yüksek benlik saygısı; kişinin değerini ve yeterliklerini, iyimserlik düzeyini, hatalarından ve başarısızlıklarından ders çıkarma yeteneğini ve kendine ve başkalarına saygılı yaklaşma becerisini barındırır (Brooks, 2017).

**Yeterlik (Competence):** Psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin en önemli özelliklerinden birisi stresli yaşam olayları karşı karşıya kaldıklarında yeterlik göstermeleridir. Yeterlik, kişinin değişen çevre şartlarına uyum kurmasıdır (Masten, 1994: 3-26).

Sosyal yeterliğine sahip kişiler, etkileşimlerinden sonra kendisini ve duygularını kontrol etmeyi başarma, kendine ulaşılabilir amaçlar belirleme ve bu amaçlar doğrultusunda hareket edebilme yetisine sahiptirler (Ewart ve diğerleri, 2002: 339-352). Yeterliğin bir boyutu da öz-yeterliktir. Öz-yeterlik (self-efficacy) kavramı bireylerin belirlediği amaçlara ulaşabilme, olaylara etki edebilme ve sahip olduğu kaynakları harekete geçirebilme becerisidir.

**Duygu Düzenleme (Emotion Regulation):** Duygu düzenleme becerisi, zor koşullara karşı olumlu bir şekilde uyum sağlamının önemli bir boyutudur (Gross ve diğerleri, 2017). Duygularını düzenleme becerisine sahip bireyler anksiyete gibi olumsuz duyguları daha az yaşarlar, sosyal yeterlikleri daha yüksek olduğu için daha sosyaldirler ve diğer insanlar tarafından daha çok kabullenirler (Masten ve Coastworth, 1998: 205-220).

**Empati:** Toplumsal yaşamda ve aile yaşamında ilişkilerin geliştirilmesine yardımcı olmakla birlikte hatalardan ders çıkarmaya ve yeni fırsatlar kazanmaya de yardımcı olmaktadır (Brooks ve Goldstein, 2001).

**İç Kontrol Odağı:** Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, iç kontrol odağına sahip oldukları için kendi kendilerini g d leyebilirler. Güdülenme, bireyin amaçları doğrultusunda harekete geçmesine yardımcı olur ve öğrenme ve problem çözme becerilerini geliştirilebilmesine yardımcı olur (Ungar, 2004: 341-365).

**Dayanıklılık (Hardiness):** Dayanıklılık, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını daha iyi algılamasını ve stresli olaylara karşı bireyin psikolojik sıkıntı yaşamasını önleyen bir özelliktir. (Farber ve diğerleri, 2000: 140-146).

**Olumlu Baş Etme ve Etkili Problem özme:** Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, olumlu baş etme ve etkili problem çözme becerilerine sahip olduklarından karşılaştıkları problemlerle daha etkili baş etme yöntemleri kullanmakta ve sorunlarla başa çıkabilmektedirler (Conger ve Conger, 2002: 361-373).

#### **2.3.2.2.2. Dışsal Koruyucu Faktörler**

Dışsal koruyucu faktörler olarak toplumsal çevresi ve aile ortamı olarak iki başlık altında toplayabiliriz. Bu aile ortamı ve toplumsal evre, çocuğun veya ergenin gelişimsel görevlerini yerine getirmesine, sağlıklı olarak gelişimini tamamlamasına ve sürdürmesine katkı sağlayacak nitelikte olmalıdır.

**Aileyle ilgili koruyucu faktörler:** Bu faktörler; aile yapısının geniş ve ailedeki kişi sayısının fazla olmaması, annenin eğitimli ve annelik becerilerinin yeterli olması ve ailedeki bireylerin birbirlerini destekleyici olmalarıdır (Werner, 2000: 115-134; Masten, 1994: 3-26).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan ocuk veya ergenlerin aile yaşamlarına bakıldığında, onların çocuklarının bakımlarını yeterince karşıladığını, yeterlik davranışı için onlara model oldukları, güvenli bir ilişki ile birlikte kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sağladıklarını, zor koşullarla karşılaştıkları zaman onları başarmaları için

cesaretlendirdikleri ve birlikte zaman geçirdikleri görülmüştür (Mandleco ve Peery, 2000: 99-111).

**Toplumla ilgili koruyucu faktörler:** Bu faktörler ergenlik dönemindeki bireyin okulda başarılı deneyimler yaşaması, arkadaşlarıyla yakın, yeterli ve güvenli ilişkiler kurması, öğretmenlerin destekleyici olmaları ve nitelikli bir okul ve toplumda yaşamak gibi faktörlerdir (Werner, 2000: 115-134; Masten, 1994: 3-26).

Toplumsal koruyucu faktörler sadece okul ve içinde yaşanılan çevreyle sınırlı değildir. Aynı ortamı paylaşan bireylerin birbirleriyle olumlu etkileşimlerinin olması da ergenlik dönemindeki bireyin hayatı için önemli artıları olabilmektedir. Aynı şekilde ergenlik dönemindeki bireyin yaşadığı toplumun kültürel ve dini değerleri ile toplumun sosyoekonomik açıdan gelişmiş olması bireyin gelişimini olumlu yönde destekleyebilmektedir (Clark, 1995: 1-13).

### **2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Psikolojik dayanıklılık kavramı kendini adama, meydan okuma ve kontrol olmak üzere birbiriyle ilişkisi olan üç boyuttan oluşmaktadır (Holt ve diğerleri, 1987; Kobasa, 1979; Maddi ve diğerleri, 2006; Maddi, 2002; Maddi ve Khoshaba, 1994).

Bu üç boyut, stresli yaşam olaylarında mevcut riskleri fırsatlara dönüştürebilecek cesaret ve motivasyonu sağlar. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek bireyler, yaşamlarını ve sahip oldukları işini anlamlı bulması, olayları kontrol etme, sonuçları etkileyebilme inancına sahip olması ve yaşamın getirdiği değişim ve mücadeleye karşı açık olması gerekmektedir (Motan, 2002).

#### **2.3.3.1. Kendini Adama**

Kobasa (1979) yaptığı bir araştırmada *kendini adama* kavramını, kişilerin yaşamlarının farklı alanlarına yönelik ilgilenme eğilimi olarak ifade etmektedir. Bu bağlanma eğilimi bireylerin aile, iş ve sosyal çevresinden yalıtılmadan aktif olarak dâhil olma durumudur (Maddi ve Khoshaba, 1994; Kobasa, 1982).

Kendini adama bir diğer deyişle bağlanma boyutu bireylerin hayatlarından soyutlanmak yerine, yaşamlarının içinde bulunan her alana katılma isteğidir. Bağlanma, yaşamın tüm olumsuzluklarına iyimser bakabilme (Klag ve Bradley, 2004), belli bir amaç doğrultusunda o amaca ulaşabilmek adına ısrarcı olma (Hanton ve diğerleri, 2003),

yaşamlarında meydana gelen olaylara karşı yabancılaşmak yerine bu olayları ilginç hale getirme çabasını içeren kişilik özelliğidir (Maddi ve Khoshaba, 1984). Bununla birlikte kendini adama kişinin hayatını ve amaçlarını anlamlı kılması ve bu doğrultuda elinden gelenin en iyisini yapmasına neden olmaktadır (Durak, 2002).

Genel anlamda kendini adama bir göreve bir amaca yönelik olarak kendini verebilme yeteneğini ve kuvvetli bir gerçekçilik faktörünü barındırır. Hayata ilgi gösterme, kendine güvenme, duygusal destekte bulunma ve diğerlerinden duygusal destek alma, kendi değerlerinin ve amaçlarının farkına varma ile oluşan bu gerçeklik, durumların değişikliği ile beraber bir amaca yönelik olarak bağlanma durumunun da tekrar düzenleneceğine bildirir. Bu durumda kişileri denetim boyutuna yönlendirir (Kamya, 2000).

### **2.3.3.2. Meydan Okuma**

Psikolojik dayanıklılığın bir diğer alt boyutu olan *meydan okuma*, herhangi bir duruma ilişkin değişimin günlük hayatın olağan bir parçası olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin güvenliğini tehdit eden bir unsur olmaktan ziyade ilerlemeye yönelik gelişimi özendirici, olumlu bir inanç olarak açıklamışlardır (Holt ve diğerleri, 1987; Maddi, 2004). Bireyin değişimi yaşamın bir parçası olarak görerek bu değişime ayak uydurması ve değişimi gelişim olarak kabul etmesidir (Kobasa, 1982).

Bununla birlikte meydan okuma psikolojik dayanıklılığın diğer boyutlarını oluşturan kendini adama ve kontrol boyutlarının kullanımını ayrıca olayları, ilişkileri, problemleri, fırsatları olumsuz olarak algılamadan onları gelişime yardımcı olarak görmeyi içerir. Ayrıca meydan okuma boyutu bireyin yaşamında olaylara karşı yaptığı hataları kişinin kendine atfetmesini önleyerek hataları hata olarak kabul etmelerine yardımcı olur (Gökçe, 1993).

### **2.3.3.3. Kontrol**

Psikolojik dayanıklılığın üçüncü alt boyutu olan *kontrol* boyutu, bireylerin yaşamlarının kontrollerine sahip olduklarını ve yaşamlarında meydana gelen olaylara etki edebileceklerine ve değiştirebileceklerine ilişkin psikolojik dayanıklılık alt boyutudur. Kontrol, kişilerin yaşamlarında meydana gelebilecek değişimleri etkileyebileceklerine dair inancı ve bu yönde tercih ettikleri olumlu seçimleri (Maddi ve diğerleri, 2006), olayları hayal ettikleri, söyledikleri ve yaptıklarıyla değiştirebileceklerine dair inançlarını ifade

eder (Klag ve Bradley, 2004). Sonuç olarak kontrol alt boyutu, olayların sonuçlarından pasif olarak etkilenmeye ve pasif kalmaya karşı yapılan bir duruştur (Hanton ve diğerleri, 2003).

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol bireyin davranış ve hareketlerinde meydana gelen, kişinin içinde bulunduğu şartları düzenleyerek arzu ettiği sonuçlara ulaşmasını sağlamak için yardımcı olur. Bundan dolayı yüksek kontrol düzeyine sahip bireyler, değişen çevre şartlarına ve bunların sebep olduğu olayları etkileyebileceğine dair güçlü bir inanca sahiptirler (Williams, 2001; Akt: Tekin, 2011).

#### **2.3.4. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Kavramlar**

Psikolojik dayanıklılık kavramı birçok kavramı kapsamakla birlikte birçok kavramla ilişkilidir. Bu noktada psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olan kavramları bilmekte ve bu kavramların psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisine bakmakta fayda vardır (Bayraklı, 2010).

#### ***İncinirlik ve Psikolojik Dayanıklılık***

İngilizce 'de "vulnerability" olarak ifade edilen incinirlik kavramı Latince *vulnus* sözcüğünden türetilmiş olup kırılmaya karşı savunmasız, saldırıya veya zarar görmeye, eleştirilmeye ve dalga geçilmeye karşı diğer bireylere kıyasla daha açık olmak olarak ifade edilmektedir (Koller ve diğerleri, 1992).

İncinirlik, risk altındaki çoğu bireylerin istenmedik sonuçlar veya sorunlar geliştirme eğiliminde olduklarını belirtmektedir (Greene ve diğerleri, 2002).

Psikolojik dayanıklılık ile incinirlik kavramları karşılaştırıldığında psikolojik dayanıklılık zorluk durumlarına karşı olumlu sonuçlara sebep olurken incinirlik kavramı psikolojik dayanıklılığın aksine bir zorluk durumu karşısında olumsuz sonuçlara neden olduğu ifade edilebilir.

#### ***Sağlık, İyi Olma Durumu ve Psikolojik Dayanıklılık***

Bayraklı (2010), sağlıklı olma durumunu kişinin fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan iyi olma tıbbi ya da psikiyatrik belirtilere sahip olmama olarak ifade etmektedir. İyi olmanın ise psikopatolojik bir problem durumuna sahip olmamayı, fizyolojik olarak sağlıklı olmayı, kişisel açıdan sürekli bir gelişim içinde olduğuna inanmayı, bir amaç doğrultusunda hareket etmeyi ve yaşamdan doyum almayı içerdiğini belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı da bu doğrultuda, aşırı stres olayları karşısında kişinin fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı kalabilmesidir.

Tıbbi bir sosyolog olan Antonovsky, insanların hastalıklara direnç gösterebilmeleri için psikolojik, sosyal ve kültürel olanakları bir arada kullanmalarının ve problem durumların üstesinden gelebileceklerine dair inançlarının gerekliliğini ifade etmektedir (Boss, 2006).

Psikolojik dayanıklılığın sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, stresli olaylara karşı olumlu duygularını koruyabilirler. Bundan dolayı maruz kaldıkları zorluklara karşı koyabilmekte ve normal durumlarına tekrar dönebilmektedirler. Bu tür olumlu duygular, sağlık problemlerine karşı bireyi korur (Tugade ve diğerleri, 2004).

### ***Stres ve Psikolojik Dayanıklılık***

Lazarus ve Folkman (1984) stres kavramını tanımlarken, bireyin çevreyle olan ilişkisi sonucunda çevreden gelen ihtiyaçların kişinin kendi becerilerini aştığı durumlarda çevreye uyum yapma çabası içine girer ve içsel ve dışsal koşulların dengesini kuramaz. Bu doğrultuda birey fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamaya başlar ve stres durumu oluşur.

Stres, bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak yorulmasını etkileyen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle bedensel ve ruhsal olarak tehdit edilmesi ve zorlanması sonucunda stres durumu meydana gelir (Kaner ve Bayraklı, 2009).

Psikolojik dayanıklılık ile stres arasındaki ilişkide bu doğrultuda stres nedeniyle kişinin fizyolojik yapısında görülen aksamaların çabucak üstesinden gelmek bununla birlikte normal fonksiyonlarına geri dönmesine yardımcı olmaktadır (Carver, 1998).

Psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler stresli olayları birer tehdit olarak görmek yerine gelişimleri için birer fırsat olarak görürler (O'Rourke, 2004).

### ***Kriz ve Psikolojik Dayanıklılık***

Yunanca bir kelime olan *krisis* kavramından türeyen kriz kavramı karar veya dönüm noktası olarak ifade edilmektedir. Kriz, hem tehlike hem de değişim için fırsat anlamlarını taşımaktadır. Bu kriz durumu, kritik kararları almayı gerektirirken hem tehlikeli hem de umut vericidir (Echterling ve diğerleri, 2005).



Psikolojik dayanıklılık bu durumda bireylerin kriz durumunu en olumlu sonuçla atlatmasına ve gelişim için bir alternatifine dönüştürmesine yardımcı olur.

### ***Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikolojik Dayanıklılık***

Antonovsky (1990) öğrenilmiş güçlülük kavramını, çeşitli olumsuzluklarla karşı karşıya kalan bireylerin bu durumun üstesinden gelebilmek adına başvurduğu yolları olarak tanımlamaktadır (Akt. Echterling ve diğerleri, 2005). Bireyler, yalnızca çevreleri tarafından şekillendirilen varlıklar olmayıp güçlü yönlerini, yeteneklerini ve sahip oldukları imkânlarını kullanarak dayanıklılık özelliklerini gösterebilirler.

### ***Öz Yeterlilik ve Psikolojik Dayanıklılık***

Bandura (1986) öz yeterlilik kavramını bireylerin olası durumlar ile başa çıkabilmeleri için gerekli olan durumları ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin sahip oldukları algılarıdır. Bir başka ifadeyle, bireyin belli bir performansı göstererek bir duruma ilişkin başarılı bir şekilde yerine getirme yeteneğine ilişkin inancıdır. Bireyler, belirli çalışmaları istenilen şekilde sonuçlandırdığına inandığında, çevrelerini kontrol edebilir ve etkileyebilirler. Bu inanç, dayanıklı olmanın önemli bir ögesidir. Psikolojik dayanıklılık ile öz yeterlilik farklı iki kavram olmakla birlikte meydana gelebilecek herhangi bir risk veya zorluk durumu karşısında öz yeterlilik algısı bireyin psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkilemektedir (Patterson, 2002).

### ***Psikolojik Dayanıklılık ve Anksiyete İlişkisi***

Psikolojik dayanıklılık depresyon ve anksiyete ilişkili olmakla birlikte bu durumlara karşı koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Fredrickson ve diğerleri, 2003). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık kişinin yaşamında meydana gelen travmatik olaylarla bu travmatik olayların sonucunda olayın etkisini en az düzeye indirebilme yetisi olarak ifade edilmektedir (Bonanno ve diğerleri, 2007).

### ***Psikolojik Dayanıklılık ve İntihar Olgusu***

Cleverley ve Kidd (2011) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerde intihar düşüncesine olan eğiliminin düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığı düşük olan ve stres düzeyi yüksek olan bireylerin intihar eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### ***Psikolojik Dayanıklılık ve Zorbalık Davranışları Arasındaki İlişki***

Zorbalık olaylarıyla karşı karşıya kalan bireylerin özgüven, yalnız kalabilme ve zorluklara karşı dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir (Marini ve diğerleri, 2006; Patchin ve Hinduja 2010).

Bu tür kişilik özelliklerine sahip bireyler yaşadığı olumsuz durumlarla başa çıkabilme noktasında daha başarılıdırlar. Bununla birlikte aile içinde kurulan dengenin doğru şekilde uyarlanması, bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasına yardımcı olmaktadır (Bowes ve diğerleri, 2010).

### ***Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Başarı***

Allan ve diğerleri (2014), yaptığı bir çalışmada ergenlik döneminde bulunan gençlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ve sene sonu akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin yeni durumlara daha kolay alıştıkları ve daha fazla uyum sağladıkları bulgusuna varılmıştır. Bu durumda öğrencilerin üniversite ortamının da yeni bir ortam olması itibarıyla bu ortama da kolaylıkla uyum sağlayarak başarı düzeylerinin de bu durumla doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.3.5. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri**

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler, davranış ve eylemlerinde yalnız karar veren değil aynı zamanda bu eylemler üzerine düşünebilen bireylerdir. Özgüven duygusuna sahip, zorluklara karşı meydan okuyan, değişime açık olan, başına gelen stresli yaşam olaylarına karşı güvenliğini tehdit edici bir durum olarak değil kişisel gelişim için bir fırsat olarak kabul eden kişilerdir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler kendileri için önemli ve daha az önemli amaçları ayırt edebilmektedirler. Ayrıca motivasyon düzeyi yüksek, işbirliği yapmayı seven, içsel kontrol odağına sahip kişilerdir.

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olan pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Bunlardan bazıları öz saygı, umut, yaşam doyumu, olumlu duygusallık, iyimserlik gibi özellikler psikolojik dayanıklılıkla ilişkilidir. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin doğuştan gelen ve sonradan kazanılan kişisel özellikleri şu şekilde ifade sıralanabilir:

- ✓ Sakin bir mizaç veya karaktere sahip olmak
- ✓ Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği
- ✓ Başkalarına karşı empati ve sevgi göstermek

- ✓ İyi düzeyde iletişim becerilerine sahip olmak
- ✓ Nüktedan olmak
- ✓ Kimlik duygusuna sahip olmak
- ✓ Bağımsız hareket etme yeteneği
- ✓ Zararlı olduğunu düşündüğü ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği
- ✓ Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak (Bernard, 1991; Akt. Gürkan, 2006).
- ✓ Sosyal yetkinlik; diğer insanlardan olumlu tepkiler içerisine girebilme, sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurabilme
- ✓ İletişim ve problem çözme becerileri
- ✓ Özerklik
- ✓ İnanç
- ✓ İyi düzeyde zihinsel yeterlilik
- ✓ İyimser ve uyumlu olma
- ✓ Planlama yeteneği
- ✓ Yüksek benlik saygısı
- ✓ Empati
- ✓ Mizah
- ✓ Deneyimleri yapıcı olarak algılama yeteneği
- ✓ Destekleyici aile ilişkileri
- ✓ Uyum sağlayıcı karakter (Toprak, 2014).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Tez çalışmasında kullanılan araştırma modeli sosyal ve duygusal yalnızlık, akran zorbalığı, akran mağduriyeti ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkisel ve betimsel tarama modelidir. Tarama modelinde ilişkisel araştırmalar ise, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2011). Ergenlerde sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, akran zorbalığı, akran mağduriyeti ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler betimsel ve ilişkisel tarama modeli kapsamında incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı'nda Bayburt İl'inde Ortaöğretim Kademesinde öğrenimlerine devam etmekte olan 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

#### 3.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini belirleme sürecinde öncelikle lise türleri belirlenmiş ve araştırmanın uygulanacağı liseler 'basit seçkisiz örnekleme' yöntemi kullanılarak saptanmıştır. "Seçkisiz örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimlerin, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Diğer bir deyişle tüm bireylerin seçilme olasılığı aynıdır ve bir bireyin seçimi diğer bireylerin seçimini etkilememektedir" (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009: 84). Daha sonra küme örnekleme yöntemi kullanılarak her liseden 9, 10, 11 ve 12. sınıf düzeyinden araştırmanın yapılacağı birer sınıf belirlenmiştir. Araştırmaya katılan liseler ve araştırmaya katılan öğrenci sayıları; Bayburt Fen Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 15 kız, 13 erkek, 10. sınıf öğrencilerinden 17 kız, 12 erkek, 11. sınıf öğrencilerinden 15 kız, 6 erkek ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 15 kız ve 10 erkek ile beraber toplamda 62 kız ve 41 erkek olmak üzere 103 kişi araştırmaya katılmıştır. Bununla birlikte Sebahattin Bozo Anadolu Lisesi 10. sınıf öğrencilerinden 2 kız, 14 erkek, 11. sınıf öğrencilerinden 4 kız, 7 erkek ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 8 kız ve 4 erkek ile beraber toplamda 14 kız ve 25 erkek olmak üzere 39 kişi araştırmaya katılmıştır.

Korkut Ata Anadolu Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 15 kız, 19 erkek, 10. sınıf öğrencilerinden 11 kız, 18 erkek, 11. sınıf öğrencilerinden 15 kız, 9 erkek ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 7 kız ve 9 erkek ile beraber toplamda 48 kız ve 55 erkek olmak üzere 103 kişi araştırmaya katılmıştır. Bayburt Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 29 erkek, 10. sınıf öğrencilerinden 25 erkek, 11. sınıf öğrencilerinden 14 erkek ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 16 erkek olmak üzere toplamda 84 kişi araştırmaya katılmıştır. Bayburt Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 31 kız, 10. sınıf öğrencilerinden 31 kız, 11. sınıf öğrencilerinden 24 kız ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 20 kız ile beraber toplamda 106 kişi araştırmaya katılmıştır. Rekabet Kurumu Anadolu Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 34 kız, 10. sınıf öğrencilerinden 32 kız, 11. sınıf öğrencilerinden 20 kız ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 11 kız ve 8 erkek ile beraber toplamda 99 kız ve 8 erkek olmak üzere 107 kişi araştırmaya katılmıştır. Milli İrade Anadolu Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 5 kız, 29 erkek, 10. sınıf öğrencilerinden 6 kız, 24 erkek, 11. sınıf öğrencilerinden 20 erkek ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 15 kız ve 13 erkek ile beraber toplamda 26 kız ve 86 erkek olmak üzere 112 kişi araştırmaya katılmıştır. Çoruh Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 29 kız, 10. sınıf öğrencilerinden 19 kız, 11. sınıf öğrencilerinden 17 kız ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 13 kız ile beraber toplamda 78 kişi araştırmaya katılmıştır. Bayburt Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 32 erkek, 10. sınıf öğrencilerinden 19 erkek, 11. sınıf öğrencilerinden 9 erkek ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 9 erkek ile beraber toplamda 69 kişi araştırmaya katılmıştır. Son olarak ise Kop Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden 17 kız, 14 erkek, 10. sınıf öğrencilerinden 11 kız, 8 erkek, 11. sınıf öğrencilerinden 15 kız, 6 erkek ve son olarak 12. sınıf öğrencilerinden 12 kız ve 14 erkek ile beraber toplamda 55 kız ve 42 erkek olmak üzere 97 kişi araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın örneklemini toplamda 10 lise ve 897 kişiden oluşmaktadır. Araştırma örneklemine ilişkin demografik bilgiler Tablo 1.'de gösterilmiştir.

*Tablo 1. Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler*

Kişisel Bilgilerin Dağılımı (N=897)		N	%
Cinsiyet	Kız	489	54.5
	Erkek	408	45.5
Sınıf düzeyi	9	281	31.3
	10	250	27.9
	11	181	20.2
	12	185	20.6
	0-1000	103	11.5
Sosyoekonomik Düzey	1000-2000	334	37.2
	2000-3000	270	30.1
	3000 ve üstü	190	21.2

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırma sürecinde toplanılan veriler dört farklı ölçme aracı kullanılarak elde edilmiştir. İlk olarak bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık durumlarını belirlemek amacıyla Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Bununla birlikte bireylerin akran zorbalığına uğrayıp uğramadıklarını ve zorba ve mağduriyet durumlarını belirlemek amacıyla Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile ilgili verileri de Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile elde edilmiştir. Son olarak ise öğrencilerden toplanan cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzey gibi demografik özelliklere ise Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla ulaşılmıştır. Bu ölçme araçları aşağıda ayrıntılı bir şekilde tanıtılmıştır.

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırmada kullanılacak olan değişkenlerden cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzey gibi demografik özelliklerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen veri toplama aracıdır. Üç sorudan oluşan kişisel bilgi formu akademik ve demografik bilgileri içermektedir (EK 1).

### 3.4.2. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği

Ölçeğin ilk formu Mynard ve Joseph tarafından geliştirilen “Akran Zorbaları Kurbanlarını Belirleme Ölçeği”dir. Daha sonra Gültekin tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek Pekel ve Uludağlı tarafından "Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği" şekline dönüştürülmüştür. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması 731 öğrencinin oluşturduğu 6., 7., 8., 9. ve 10. sınıf öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmanın yapıldığı örneklemden elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda, altında en az 4 maddenin olduğu, .50 ve üzeri yükünün bulunduğu maddeler seçilmiş, 5 yorumlanabilir faktör belirlenmiştir. Bunlar: “korkutma/sindirme (terör)”, “açık saldırı”, “alay”, “ilişkisel saldırı” ve “kişisel eşyalara saldırı” alt boyutlarından oluşmaktadır.

Bireysel ya da grup halinde uygulanabilen ölçek 27 maddeden oluşmakta 3’lü likert tipi kendini bildirim türünde bir ölçme aracıdır. Verilen cevaplara göre puanlama şekli hiçbir zaman için (0), bir kere için (1) ve birden fazla için 2 puan verilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 54 olmakla beraber ölçekten alınan puanlar arttıkça akran zorbalığına maruz kaldığını, düşük puan alındığında ise çok az veya hiç maruz kalmadığını ifade etmektedir.

Ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri .92’dir. Araştırmaya katılan örneklem üzerinde yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmasında cronbach alfa değerleri akran zorbalığına maruz kalma bölümü için 92, zorbalık yapma için .91’dir.

### 3.4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Ölçek DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Türkçeye uyarlama işlemi Çeçen (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek likert tipi olup kendini bildirim türünde bir ölçektir. 15 maddeden oluşmakla birlikte, “bana tamamıyla uygun değil” seçeneğine (1) puan verilirken “bana tamamıyla uygun” (7) puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105 en düşük puan 15’tir. Ölçek aile ile ilişkiler, romantik ilişkiler ve sosyal ilişkiler olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin sosyal boyutunu sosyal ilişkiler oluştururken duygusal boyutunu ise romantik ilişkiler ve aile ile ilişkiler oluşturmaktadır. Ölçekte aile ile ilişkiler boyutunu 1, 4, 8, 11 ve 12. maddeler, romantik ilişkiler boyutunu 3, 6, 10 ve 14. maddeler sosyal ilişkiler boyutunu ise 2, 5, 7, 9 ve 13. maddeler ölçmektedir. Ayrıca ölçekte 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12 ve 14. maddeler ters maddelerdir. Ölçeğe ilişkin Cronbach alpha değerleri ise sosyal

yalnızlık alt boyutu için .71, duygusal yalnızlık için .68, ölçeğin bütünü için ise .68 olarak bulunmuştur.

Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yürütüldüğü için ölçeğin üç faktörden oluşan yapısının ergenlerde uyum sağlayıp sağlamadığı doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde ilk olarak duygusal yalnızlığın aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık, sosyal yalnızlığın ise sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutları ile ölçüldüğü üç faktörlü yapı test edilmiş ve bu yapının ergenlerden oluşan örnekleme uyum sağlamadığı görülmüştür. Daha sonra alt boyutların iç tutarlık katsayıları incelendiğinde romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunun iç tutarlık katsayısının oldukça düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeği geliştiren Çeçen (2007) ile iletişime geçildiğinde romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunun ergenlerde çalışmadığına ilişkin geribildirim alınması üzerine romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunun ölçme modeline dâhil edilmemesi kararlaştırılmıştır. Duygusal yalnızlığın aile ilişkilerindeki yalnızlık, sosyal yalnızlığın ise sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutlarıyla ölçüldüğü iki faktörlü ölçme modelinin iyi uyum ( $\chi^2/sd=4.05$ , RMSEA=.074, CFI=.95, GFI=.96, IFI=.95, AGFI=.93, SRMR=.068) verdiği görülmüş ve sonraki analizlerde bu ölçüm modeli temel alınmıştır.

#### **3.4.4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Ölçek Bulut, Doğan ve Altundağ (2012) tarafından geliştirilmiş 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 'Bana hiç uygun değil', 'Bana uygun değil', 'Bana uygun' ve 'Bana hiç uygun değil' seçenekleri bulunmaktadır. 29 maddeden oluşan ölçek okul desteği, akran desteği, aile desteği, empati, uyum ve mücadele azmi olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan aile desteği 1, 2, 3, 4, 8, 9, 12, akran desteği alt boyutu 24, 25, 27, 28, 29, okul desteği alt boyutu 10, 11, 17, 22, 23, uyum alt boyutu 5, 6, 10, 13, mücadele azmi alt boyutu 14, 15, 16, 18, 26 ve son olarak empati alt boyutu 19, 20 ve 21. maddelerden oluşmaktadır. "Bana hiç uygun değil" seçeneğine 1 puan verilirken "bana çok uygun" seçeneği 4 puan ile ölçülmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 116 iken en düşük alınabilecek puan ise 29'dur. Ölçekte bazı maddelere ters kodlanmıştır. Ters kodlanan maddeler 7, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 22, 23 ve 26. maddelerdir. Alınan puanların yükselmesi, yüksek psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Alınan puanların düşmesi ise düşük psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Ayrıca ölçeğin bütünü için güvenilirlik katsayısı 0.87, "aile desteği" boyutu için .89, "akran desteği" alt boyutu için .84, "uyum"



alt boyutu için .70, “okul desteği” alt boyutu için .81, “mücadele azmi” alt boyutu için .67 ve son olarak “empati” alt boyutu için ise .61’dir.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Kişisel Bilgi Formu, Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve son olarak Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini uygulamak adına Bayburt İli Merkez İlçe ’sinde farklı öğretim türünde liseler belirlenmiştir. İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden izin alınarak araştırmacı tarafından uygulanmaya başlanmıştır. 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı Ortaöğretim Kademesinde öğrenimlerine devam etmekte olan 9, 10, 11 ve 12. sınıf toplam 897 öğrenciden oluşmaktadır. Uygulama sırasında her sınıf düzeyinden bir sınıf belirlenerek ölçekler araştırmacı tarafından bizzat uygulanmıştır. Ölçekleri uygulamadan önce ölçeklerin hangi amaçla kullanılacağı ifade edilmiştir. Bunun yanında ölçeğe katılımın gönüllülük ilkesi dâhilinde olduğunu ve ölçeklerdeki bilgilerin gizli kalacağı noktasında açıklama yapılmıştır. Ayrıca ölçeğin doldurulmasına ilişkin açıklamalar yapılmış ve öğrencilerin uygulama sürecinde soruları cevaplandırılmıştır. Son olarak da ölçeklerden tam doldurulmayan veya boş bırakılan ölçekler analize dâhil edilmemiştir. Ölçeğin uygulama süreci yaklaşık 15 gün sürmüştür.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Araştırmada ilk olarak sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve akran zorbalığı ile akran mağduriyeti arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. İkinci adımda ise akran zorbalığı ve mağduriyetin cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. Akran zorbalığı ve mağduriyetin cinsiyet açısından farklılaşmasında bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır. Sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyi açısından farklılaşma durumu ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Farklılaşmanın tespit edilmesi durumunda farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı ve mağduriyeti arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın oynadığı aracı rolün incelenmesinde parametrik olmayan bootstrap yönteminden yararlanılmıştır. Bootstrap yöntemi normal dağılım gerektirmemesi ve Tip I hatanın azaltılmasına katkı sunması nedeniyle aracılık çalışmalarında sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir (Preacher & Hayes, 2004). Bootstrap yöntemi Preacher ve Hayes (2004) tarafından SPSS için üretilen

PROCESS macro kullanılarak yapılmıştır. Dolaylı etkinin anlamlılığının belirlenmesinde % 95 yanlılığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı içermemesi ölçüt olarak kabul edilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

#### 1. Sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, akran zorbalığı, akran mağduriyeti ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler

Sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ile akran zorbalığı ve mağduriyeti arasındaki Pearson Korelasyon sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4
1.Sosyal yalnızlık	14.06	6.85				
2. Duygusal yalnızlık	13.13	7.15	.39**			
3. Psikolojik dayanıklılık	95.18	11.39	-.34**	-.29**		
4. Akran zorbalığı	7.36	8.67	.18**	.11**	-.32**	
5. Akran mağduriyeti	5.008	7.40	.06	.07*	-.21**	.54**

\*p<.05, \*\*p<.01

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre akran zorbalığının, sosyal ( $r=.18$ ,  $p<.01$ ) ve duygusal ( $r=.11$ ,  $p<.05$ ) yalnızlık ile pozitif, psikolojik dayanıklılık ( $r=-.32$ ,  $p<.01$ ) ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde akran mağduriyetinin de duygusal yalnızlık ile pozitif ( $r=.07$ ,  $p<.05$ ), psikolojik dayanıklılık ( $r=-.21$ ,  $p<.01$ ) ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Akran mağduriyeti ile sosyal yalnızlık arasında herhangi anlamlı bir istatistiksel ilişkiye rastlanamamıştır. Bunun yanında psikolojik dayanıklılığın hem sosyal ( $r=-.34$ ,  $p<.01$ ) hem de duygusal ( $r=-.29$ ,  $p<.01$ ) yalnızlık ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda ilk olarak akran zorbalığı ve mağduriyeti ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Akran zorbalığının sosyal ve duygusal yalnızlık ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Akran mağduriyetine bakıldığında ise duygusal yalnızlık ile pozitif ilişkide olduğu sosyal yalnızlık ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgular ışığında akran zorbalığı arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlık arttığını bununla birlikte akran mağduriyeti arttıkça

duygusal yalnızlığın arttığını fakat sosyal yalnızlıkta herhangi bir değişimin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunu destekler nitelikte yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak yalnızlık olgusu çalışılmakla birlikte alanyazında sosyal ve duygusal yalnızlık konusunda çalışma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki temel boyutta ele almıştır. Duygusal yalnızlık bireyin yakın ilişki kurabileceği birisinin olmamasını; sosyal yalnızlık ise bireyin sosyal ağlarının yokluğunu içermektedir. Diğer bir deyişle sosyal yalnızlık, bireyin ilgileri ve davranışları açısından kendisine benzeyen kişilerden oluşan grup içerisinde yer almamasını ifade etmektedir. Bununla birlikte Çeçen (2007) uyarlamış olduğu sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin ergen formunda ölçeğin sosyal boyutunu sosyal ilişkiler oluştururken duygusal boyutunu ise romantik ilişkiler ve aile ile ilişkiler oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişki literatürle desteklenecek olunursa bazı araştırmalarda, zorbaca eylemlerde bulunan çocukların, akranları tarafından reddedildikleri veya düşük oranda kabul gördükleri ortaya konmuştur (Austin ve Joseph, 1996; Perry ve diğerleri, 1988; Schwartz, 2000). Bununla birlikte bazı çalışmalar ise farklı sonuçlara ulaşmıştır. Cairns ve diğerleri (1988) bazı zorba çocukların, diğer saldırgan çocuklar tarafından arkadaş olarak tercih edildiklerini ve üstelik kendi gruplarında popüler olabildiklerini belirtmişlerdir. Pellegrini ve diğerleri (1999) da akran zorbalığı yapan çocuklar, çoğunlukla diğer zorba çocuklarla arkadaş olduklarını ve akran gruplarının çoğunluğu tarafından reddedilseler bile diğer saldırgan çocuklarla arkadaşlık kurduklarını ifade etmişlerdir. Öfke ve yalnızlıkla ilgili ergenlerle yapılan çalışmada Çivitçi (2011) ergenlik dönemindeki yalnız bireylerin okul yaşantılarına dayalı öfkeleri ile olumlu bir biçimde başa çıkmada yetersiz oldukları, okul ortamında öfke duygularını çoğunlukla kendilerine veya diğerlerine zarar veren yıkıcı bir biçimde ifade ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Yüksek şiddet eğilimi olan bireylerde yalnızlık seviyesinin manidar olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Thomas ve Smith (2004) yaptığı bir çalışmada öfkeli olduğunda şiddete eğilim gösterenlerin oranı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki ve negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, şiddete eğilimli ergenlerin oldukça yüksek bir kısmı (erkek öğrencilerde % 49, kız öğrencilerde % 41) arkadaşları tarafından sevilmediklerini ve yalnız olduklarını belirtmişlerdir. Yıldırım (2007)'ın % 51,5'i şiddete başvurmuş, % 48,5'i şiddete başvurmamış 507 ortaöğretim öğrencisinin yalnızlık düzeylerini incelediği araştırmaya göre de, şiddete başvuran ergenlerin şiddete başvurmayan ergenlere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca

şiddete başvuran ergenlerin akran baskısı düzeyleri şiddete başvurmayan ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bazı araştırmalar ise mağdur ve zorba/mağdur statüsünde yer alan bireylerin daha çok yalnızlık duygusu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunu destekler nitelikte (Boivin ve Hymel, 1997; Graham ve Bellmore, 2007; Kochenderfer ve Ladd, 1996; Ladd ve diğerleri, 1997; Pekel Uludağlı ve Uçanok, 2005; Schafer ve diğerleri, 2004; Storch ve Masia Warner, 2004) farklı araştırmalar yapılmıştır. Warrington ve Younger'ın (2011) gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, Yalnızlık konusunda yapılan araştırmalarla benzer olarak dışlanan ergenlerin daha fazla zorbalığa maruz kaldıkları ve daha yüksek düzeyde kurban olma oranlarına sahip oldukları Bollmer (1999) görülmüştür. Pekel-Uludağlı ve Uçanok (2005), tarafından yapılan bir araştırmada mağdur konumunda bulunan bireylerin yalnızlık yaşadıklarını fakat zorba/mağdur bireyler kadar reddedilmedikleri belirlenmiştir. Bu ayrımı açıklarken iki gruba ait bireylerin de yalnızlık duyguları yaşadıklarını fakat farklı yalnızlık yaşadıklarını mağdur bireyler daha çok duygusal yalnızlık yaşarken, zorba/mağdur statüsünde yer alan bireylerin daha çok sosyal yalnızlık yaşadığını belirtmiştir. Duyusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkiler literatürle desteklenecek olunursa Yalçın (2004) aileden algıladıkları destek düzeyi düşük olan ergenlerin saldırganlık düzeyinin, ailelerinden algıladıkları destek düzeyi yüksek olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Avcı (2006) da yaptığı araştırmada şiddet davranışı gösteren ergenlerin ailelerinde, birbirlerine karşı ilgi, bakım ve sevgi göstermede problemler yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Sanders ve Diego (2000) tarafından, öfkelerinden dolayı şiddete eğilim gösterdiğini ifade eden ergenlerin araştırıldığı çalışmada, öfke grubu, öfkeli olmayan grupla karşılaştırılmıştır. Gözlenen birkaç farklılıktan en önemlisi öfke grubunun ebeveynleriyle ve kardeşleriyle daha az yakın oldukları ve daha az destek gördükleridir. Sonuç olarak literatür incelendiğinde akran zorbalığı ve mağduriyeti ile duygusal yalnızlık arasında pozitif ilişkili olduğunu bununla birlikte sosyal yalnızlık, akran zorbalığı ile pozitif ilişkiliyken akran mağduriyeti ile ilişkisi olmadığı bulgularla desteklenmiştir.

Araştırmanın sonuçlarında hareketle bu durumun nedenleri üzerinde tartışıldığında Hazler (1996) zorbaca eylemlerde bulunan kişilerin özellikle empatik eğilimlerinin yetersiz olduğunu, olaylara karşı tekdüze bakış açısına sahip olduklarını ve bu nedenle diğer bireylerin bakış açılarını anlamakta yetersiz olduklarını ifade etmiştir. Bu doğrultuda zorba bireyler diğerleri ile arkadaşlık ilişkileri kurmada gerekli becerileri gösterememekte genel olarak bu bireyler akranları tarafından dışlanmaktadır. Randall (1997)'da benzer bir

ifadeyle zorbaca eylemlerde bulunan kişileri “sosyal açıdan kör” kişiler olarak belirtmektedir. Bu bireylerin algıladıkları sosyal iletileri yanlış yorumladıklarını ve kişiler arası ilişkilerinde birçok durumu kendilerine tehdit olarak algılayarak bu durumlara saldırganca tepkilerle karşılık verdiklerini ifade etmiştir. Mağdur bireylere bakıldığında ise Frerichs (2009) yüksek düzeyde ilişkisel zorbalığa maruz kalan erinlerin, ilişkisel zorbalığa daha az maruz kalan öğrencilere nazaran daha yüksek oranda depresif belirtiler gözlemlendiğini ve yalnızlık/sosyal memnuniyetsizlik duyguları yaşadığını ifade etmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde akran zorbalığı ve mağduriyeti ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda akran zorbalığı artarken psikolojik dayanıklılık azalmakta bununla beraber benzer şekilde akran mağduriyeti arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara veya farklı sonuçlara ilişkin destekler nitelikte bir çalışma bulunamamıştır.

Araştırmadan çıkarılan sonuç çerçevesinde nedenleri üzerine düşünüldüğünde Marini ve diğerleri (2006); Patchin ve Hinduja (2010), zorbalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve zorbalık olaylarıyla karşı karşıya kalan bireylerin özgüven, yalnız kalabilme ve zorluklara karşı dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması gerektiğini ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler yaşadığı olumsuz durumlarla başa çıkabilme noktasında daha başarılıdırlar. Aynı zamanda Toprak (2014) psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özelliklerini belirtirken sakin bir mizaç veya karaktere sahip olmak, başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği, başkalarına karşı empati ve sevgi göstermek olarak sıralamaktadır. Bu noktada bu kişilik özellikleri bireylerin zorbalık olayına maruz kalma ve zorbaca eylemlerde bulunma olasılığını düşürmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler bununla birlikte empatik eğilimleri arttığı, yüksek iletişim becerilerine sahip olması ve zorlu yaşam olaylarına ve stresli yaşantılara dayanıklı olması akran zorbalığı ve akran mağduriyeti yaşama olasılığını azaltmaktadır.

Son olarak araştırmadan elde edilen bulgular ışığında sosyal ve duygusal yalnızlıkla psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgudan hareketle sosyal ve duygusal yalnızlık artarken psikolojik dayanıklılık azaldığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçla ilgili literatür incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte (Kılıç, 2004) Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılığını incelediği bir çalışmada yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif bir ilişkinin

olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda bu araştırmada elde edilen sonucu destekler niteliktedir.

Bu sonuçlar ışığında nedenleri üzerine tartışıldığında bireyin diğer insanlar ile olan ilişkisinin niteliği ve kendisini bir kişinin, grubun veya toplumun bir parçası olarak görmesi (Meredith ve diğerleri, 2011) psikolojik dayanıklılık süreci üzerinde önemli bir rol üstlenir (Fraser ve Pakenham, 2009; Levett Jones ve diğerleri, 2008). Bireyin güçlü sosyal bağlara sahip olması, onu olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kıldığı ve başa çıkma sürecini kolaylaştırıcı bir faktör olduğu belirtilmektedir (Doll ve diğerleri, 2007). Ayrıca bireyin sosyal bağlarının zayıflaması, bireyde bazı uyum sorunlarına ve psikolojik sağlamlığın zayıflamasına neden olduğu belirtilmiştir (Armstrong ve Oomen Early, 2009; Pietrzak ve diğerleri, 2010). Mandleco ve Peery (2000), psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çocuk veya ergenlerin özelliklerinden bahsederken aile yaşamlarına bakıldığında, onların çocuklarının bakımlarını yeterince karşıladığını, yeterlik davranışı için onlara model oldukları, güvenli bir ilişki ile birlikte kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sağladıklarını, zor koşullarla karşılaştıkları zaman onları başarmaları için cesaretlendirdikleri ve birlikte zaman geçirdikleri görülmüştür. Bu noktada psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler bebeklik döneminde gerekli ihtiyaçları karşılanarak bakım veren kişi annesi ile güvenli bağlanma gerçekleştirdikleri için diğer bireylerle ilerleyen yaşlarda olumlu ilişkiler kurdukları bununla birlikte yalnızlık düzeylerinin azaldığı söylenilebilir. Ayrıca psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin aile özelliklerine bakıldığında, onların çocuklarının bakımlarını yeterince karşıladığını, yeterlik davranışı için onlara model oldukları, güvenli bir ilişki ile birlikte kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sağladıklarını, zor koşullarla karşılaştıkları zaman onları başarmaları için cesaretlendirdikleri ve birlikte zaman geçirdikleri görülmüştür. Bu noktada aile bağları ve güven ilişkisi yeterince gelişmiş bireyler diğer bireylerle ilişkileri daha ılımlı ve çevresindeki insanlarla daha iyi iletişim kurdukları ve daha iyi ilişkiler içine girebildikleri sonucuna ulaşılabilir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça bireylerde diğer bireylere kıyasla yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

## **2. Akran zorbalığı ve mağduriyetin cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin sonuçlar**

Akran zorbalığı ve mağduriyetin cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin bağımsız örneklemelerde t test sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin Akran Zorbalığı ve Mağduriyeti Puan Ortalamalarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	SD	p
Akran Zorbalığı	Kız	489	6.01	7.13	-5.17	895	.00
	Erkek	409	8.97	9.98			
Akran Mağduriyeti	Kız	489	3.57	5.62	-6.47	895	.00
	Erkek	409	6.72	8.79			

\*p<.05

Bağımsız örneklerde t testi sonuçlarına göre akran zorbalığının cinsiyet açısından farklılaştığı görülmüştür,  $t(895)=-5.17$ ,  $p=.00$ . Erkeklerin akran zorbalığı puan ortalamalarının ( $\bar{X}=8.97$ ,  $SS=9.98$ ) kızlardan ( $\bar{X}=6.01$ ,  $SS=7.13$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer biçimde akran mağduriyeti puan ortalamalarının da cinsiyet açısından farklılaştığı ( $t(895)=-6.47$ ,  $p=.00$ ) ve erkeklerin akran mağduriyeti puan ortalamalarının ( $\bar{X}=6.72$ ,  $SS=8.79$ ) kızlardan ( $\bar{X}=3.57$ ,  $SS=5.62$ ) daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular ışığında zorbalık davranışını erkeklerin kızlara kıyasla daha yüksek ortalama ile gerçekleştirdiği bununla beraber benzer şekilde akran mağduriyeti yaşamayan erkeklerin kızlara oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu akran zorbalığı yapmanın ve akran mağduriyeti yaşamayan ergenlik döneminde kızlara kıyasla erkeklerde daha fazla ve yüksek oranda olduğu sonucunu göstermektedir.

Bunu destekler nitelikte literatürde pek çok araştırma yapılmıştır. Aynı zamanda yapılan araştırmalara bakıldığında ise genel olarak cinsiyet değişkeninin akran zorbalığı ve mağduriyeti alt boyutları ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Literatürde akran zorbalığı ve mağduriyetini cinsiyet değişkenine göre ele alan çalışmalara baktığımızda yapılan açıklamalar iki grupta ele alınmaktadır. Bunlardan ilki zorba ve mağduriyet durumunun cinsiyetle ilişkili olmadığını ifade eden araştırmalar olmakla beraber bu gerekçeyi destekler nitelikte (Austin ve Joseph, 1996; Pellegrini ve diğerleri, 1999; Alikışıfoğlu ve diğerleri, 2007; Dölek, 2002; Pekel Uludağlı ve Uçanok, 2005; Gültekin, 2003; Totan, 2008) tarafından yapılan çalışmalar bulunmaktadır.

Diğer gruba baktığımızda ise bu araştırmada yapılan bulguları destekler nitelikte olan akran zorbalığı ve mağduriyeti durumunun cinsiyet değişkeniyle ilişkili olduğunu açıklayan araştırmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte zorba ve mağdur olmanın erkek



öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla daha fazla görüldüğü bulgusu (Ateş ve Yağmurlu, 2010; Ayas ve Pişkin, 2010; Aypay ve Durmuş, 2008; Bulut, 2008; ; Eroğlu, 2009; Junoven Adrienne ve Graham, 2000; ; Kartal ve Bilgin, 2009; Nansel ve diğerleri, 2001; Olweus, 1993; Olweus, 2005; Pekel, 2004; Smokowski ve Kopasz, 2005; Şahin ve Sarı, 2010; Topçu, 2008; Tura, 2008) gibi pek çok araştırmacı tarafından yapılan çalışmalarla desteklenmektedir.

Literatür incelendiğinde bu duruma ilişkin pek çok neden ileri sürülmesine karşın genel olarak bireylerin yetiştirilme tarzı ve toplumsal normların etken olduğu görüşü savunulmaktadır. Bunu destekler nitelikte Shariff (2008) tarafından yapılan bir araştırmada kızların daha kırılgan bir yapıya sahip olduğunu ve toplum tarafından bu durumun desteklendiğini ifade etmektedir. Ayrıca bireylerin yetiştirilme tarzlarına ilişkin yapılan araştırmalara bakıldığında çocukluk yıllarında uygulanan ağır disiplin yöntemlerinin ya da fiziksel cezaların ilerleyen yıllarda zorbalık olarak hayata geçtiğini ifade eden birçok çalışmaya rastlanılmaktadır (Garrett, 2003; Shore, 2005).

Bununla beraber erkek ve kızların yaşamlarında sosyalleşme sürecinin farklı olması ve iletişim çağının parçası olan medya ve televizyon organlarının bu durumu pekiştirerek toplumsal yapıya aşılması erkeklerin zorbaca davranış göstermelerine ve bu durumda erkeklerin mağduriyet yaşamalarına etken olarak gösterilebilir

### 3. Akran zorbalığı ve mağduriyetin sınıf düzeyi açısından farklılaşmasına ilişkin sonuçlar

Akran zorbalığı ve mağduriyetin sınıf düzeyi açısından farklılaşmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

*Tablo 4. Ergenlerin Akran Zorbalığı ve Mağduriyetlerinin Sınıf Düzeyi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Akran zorbalığı	9	281	7.46	9.06	Gruplar arası	387.399	3	129.133	1.72	.16	
	10	250	6.74	8.27	Gruplarıçi	67031.571	893	75.063			
	11	181	6.87	7.84	Toplam	67418.97	896				
	12	185	8.51	9.29							

Akran mağduriyeti	9	281	4.37	6.97	Gruplar arası	741.714	3	247.238	4.56	.004	10-12
	10	250	4.14	6.30	Grupları içi	48414.215	893	54.215			
	11	181	5.90	7.89	Toplam	49155.929	896				
	12	185	6.27	8.61							

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre akran zorbalığının ( $F(3, 893)=1.72, p=.16$ ) sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte akran mağduriyetinin ise sınıf düzeyi açısından farklılaştığı saptanmıştır,  $F(3, 893)=4.56, p=.004$ . Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonuçlarına göre 12. sınıf öğrencilerinin akran mağduriyeti puan ortalamalarının ( $\bar{X}=6.27, SS=8.61$ ) 10. Sınıf öğrencilerinin akran mağduriyeti puan ortalamalarından ( $\bar{X}=4.14, SS=6.30$ ) daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda akran zorbalığı ve akran mağduriyetinin sınıf düzeyi açısından farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Akran zorbalığının sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı görülmekle beraber akran mağduriyeti bu durumun aksine farklılaştığı ve bu farklılaşmanın da 12. Sınıf öğrencilerinin 10.sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla akran mağduriyeti görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Akran zorbalığı ve akran mağduriyeti alanında pek çok araştırma yapılmakla beraber bu araştırmaların çoğunda sınıf düzeyi değişkeni de ele alınmıştır. Genel olarak yapılan çalışmalara bakıldığında zorbalık davranışı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmasına karşın bu çalışmada zorbalık davranışı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte yapılan çalışmalara bakıldığında (Aypay ve Durmuş, 2008; Baldry ve Farrington, 2000; Kapçı, 2004; Kocaşahan, 2012; Mynard ve Joseph, 2000) bu gibi araştırmalar elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Bunun nedenleri üzerine düşünüldüğünde ise lise dönemi bireylerin ergenlik dönemi içinde olduğu bilinmekle beraber öğrencilerin kendilerini göstermek istemeleri bu nedenle şiddet ve zorbalık olaylarının her sınıf düzeyinde görülmesi ve bununla beraber sınıf düzeyinde anlamlı farklılıkların oluşmamasının nedenleri olarak gösterilebilir. Ayrıca örneklem grubu içinde yer alan okulların akademik anlamda yüksek olmaması ve bununla beraber liseler arasında farklılıkların olması sonuçta etkili olmuş olabilir. Çalışma daha geniş bir örneklem ile yapıldığında ise literatürü destekler bir sonuç elde edilebilir.

Akran mağduriyeti açısından bakıldığında ise 12. Sınıf öğrencilerinin 10. Sınıf öğrencilerinden daha fazla zorbalığa maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu destekler nitelikte (Açıkgöz, 2017; Albayrak, 2012; Kılıç, 2009; Gofin ve diğerleri 2002; Özkal, 2011; Toksöz, 2010) gibi çeşitli çalışmalardan elde edilen sonuçlar benzer şekilde üst sınıflarda mağduriyetin fazla olduğu şeklindedir. Buna etken olarak da liselerde sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin sınıf düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha gelişmekte ve fiziksel olarak daha güçlü hissetmektedirler Bu durumda zorbaca davranışlara maruz kalma süreleri sınıf düzeyiyle artmakta bununla birlikte daha fazla zorbalık olaylarına maruz kalmaktadırlar.

#### 4. Akran zorbalığı ve mağduriyetin sosyoekonomik düzey açısından farklılaşmasına ilişkin sonuçlar

Akran zorbalığı ve mağduriyetin sosyoekonomik düzey açısından farklılaşmasına ilişkin sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

*Tablo 5. Ergenlerin Akran Zorbalığı ve Mağduriyetlerinin Sosyoekonomik Düzey Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Sosyoekonomik Düzey	N	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Akran Zorbalığı	0-1000	103	8.34	9.05	Gruplar Arası	281.625	3	93.875	1.24	.29
	1000-2000	334	7.72	8.73	Gruplar İçi	67137.345	893	75.182		
	2000-3000	270	6.66	8.25	Toplam	67418.970	896			
	3000 ve üstü	190	7.17	8.91						
Akran mağduriyeti	0-1000	103	3.58	5.27	Gruplar Arası	402.128	3	134.043	2.45	.06
	1000-2000	334	5.41	7.40	Gruplar İçi	48753.80	893	54.596		
	2000-3000	270	4.57	7.02	Toplam	49155.929	896			
	3000 ve üstü	197	5.67	8.72						

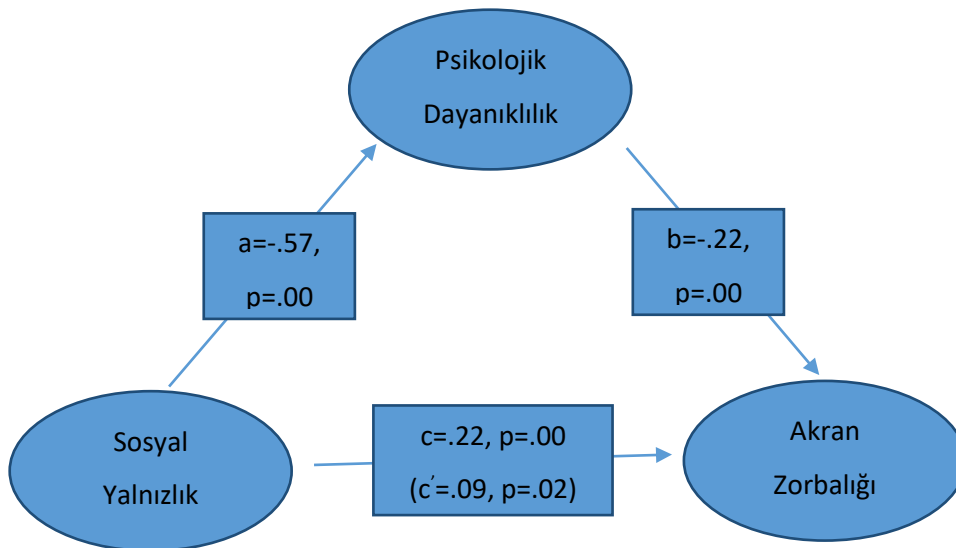
Tek yönlü varyans analizi sonuçları ergenlerin akran zorbalığı ( $F(3,893)=1.24, p=.29$ ) ve akran mağduriyeti ( $F(3, 893)=2.45, p=.06$ ) puan ortalamalarının sosyoekonomik düzey açısından farklılaşmadığını göstermiştir.

Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular sonucunda ergenlerde akran zorbalığı yapma ve mağdur olma durumunun sosyoekonomik düzey açısından farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde akran zorbalığı ve mağduriyeti sosyoekonomik düzey açısından ele alınan çok fazla çalışma bulunamamıştır. Bununla birlikte Başaran Gümüşler (2014) tarafından yapılan araştırmada da bu araştırmayı destekler nitelikte ergenlerde akran zorbalığı yapmanın ve mağdur olmanın sosyoekonomik açıdan farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın Özgür ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada ise gelir durumu düşük ve gelir durumu yüksek olan ailelerdeki ergenlerde daha fazla oranda zorbalık olaylarına karıştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bunun nedenleri üzerinde tartışıldığında artan zorbalık olaylarının medya ve televizyon yayın organları aracılığıyla sosyoekonomik düzeyi düşük, orta ve yüksek gelirli olmak üzere her eve girmesi aynı zamanda toplumsal normlarla birlikte bu durumun pekiştirilmesi öğrencilerin bu konuda zorbalık olaylarına katılma ve maruz kalma noktasında gelir düzeylerine göre farklılık oluşmamasına önemli bir etken oluşturmuştur.

##### 5. Sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin sonuçlar

Sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü test etmek için bootstrap (Preacher ve Hayes, 2004) yöntemi kullanılmıştır.

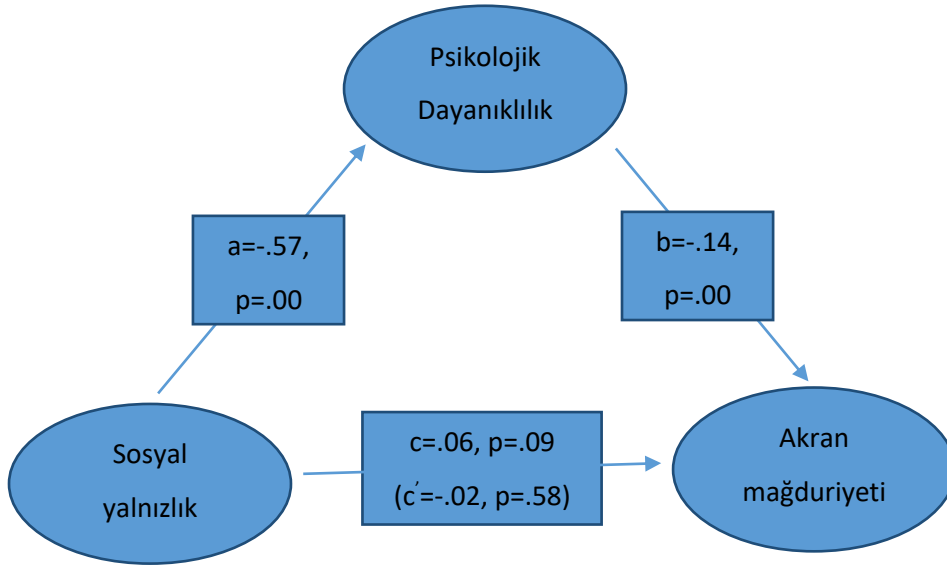


Şekil 1: Sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü

Aracılık analizlerinden elde edilen sonuçlar sosyal yalnızlığın akran zorbalığı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $c=.22$ ,  $p=.00$ ). % 95 oranında yanlılığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı içermemesi, psikolojik dayanıklılığın sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı şeklinde yorumlanabilir,  $ab=.09$ , % 95 CI (.07, .13). Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığı modelde sosyal yalnızlığın akran zorbalığı üzerindeki anlamlı etkisini sürdürmeye devam ettiği görülmüştür ( $c'=.09$ ,  $p=.02$ ). Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığın sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı şeklinde değerlendirilebilir. Psikolojik dayanıklılığın, sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide oynadığı kısmi aracı rol, bu ilişkide koruyucu bir etmen olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Diğer bir deyişle sosyal yalnızlık düzeyleri yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça akran zorbalığına karışma olasılıkları azalmakta, psikolojik dayanıklılık düzeyleri azaldıkça ise akran zorbalığına karışma olasılıkları artmaktadır. Graber, Turner ve Madill (2015) doyurucu akran ilişkileri kurmanın ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırdığını ve bu durumun dışsallaştırılmış davranışlara karışma açısından koruyucu rol oynadığını belirlemiştir. Sapouna ve Wolke (2013) doyurucu sosyal ilişkiler kurabilen bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimler karşısında daha yüksek düzeyde sosyal ve duygusal dayanıklılık gösterebildiğini ortaya koymuştur. Tüm bu araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde sosyal yalnızlık yaşayan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükselmesinin onların zorbaca davranışlarda bulunma olasılığını azalttığı söylenebilir.

## **6. Sosyal yalnızlık ile akran mağduriyeti arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin sonuçlar**

Sosyal yalnızlık ile akran mağduriyeti arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 2'de gösterilmiştir.



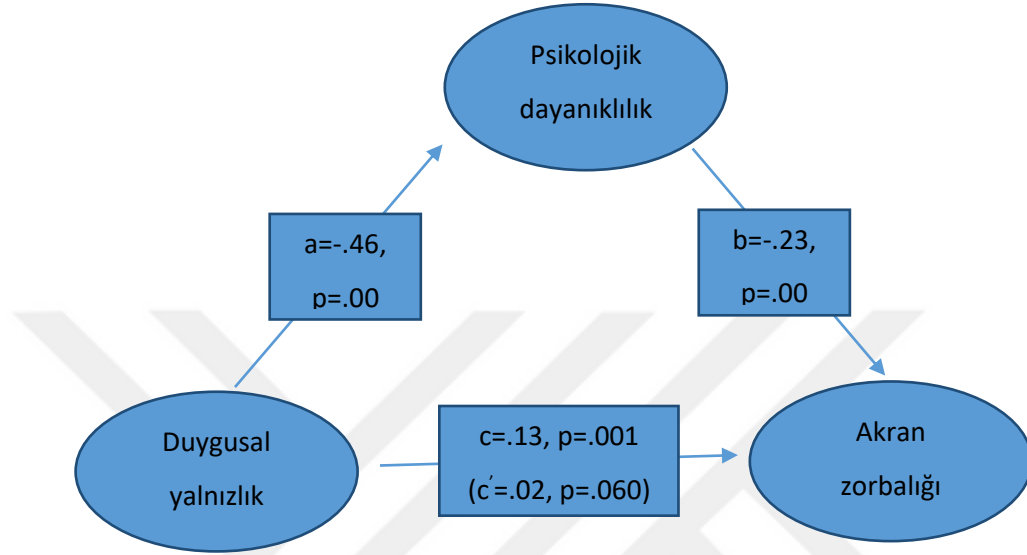
Şekil 2: Sosyal yalnızlık ile akran mağduriyeti arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü

Araştırmadan elde edilen bulgular, sosyal yalnızlığın akran mağduriyeti üzerindeki toplam ( $c = .06$ ,  $p = .09$ ) ve doğrudan ( $c' = -.02$ ,  $p = .58$ ) etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte sosyal yalnızlığın psikolojik dayanıklılık ( $a = -.57$ ,  $p = .00$ ) ve psikolojik dayanıklılığın akran mağduriyeti ( $b = -.14$ ,  $p = .00$ ) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Sosyal yalnızlığın akran mağduriyeti üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamsız olması sosyal yalnızlık yaşasın veya yaşamasın her ergenin akran zorbalığına maruz kalabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda söz konusu bulgu her ergenin akran zorbalığının potansiyel hedefi olabileceği gerçeğinin göz önünde tutulması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ancak sosyal destek alan ergenlerin akran zorbalığının olumsuz sonuçlarıyla daha kolay baş edebildiğine ilişkin bulgular (Storch ve Masia, 2001; Storch ve Warner, 2004) dikkate alındığında sosyal yalnızlığın azaltılmasının akran mağduriyetinin olumsuz sonuçlarıyla baş etmede önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu psikolojik dayanıklılığın akran mağduriyetini negatif şekilde yordadığıdır. Psikolojik dayanıklılık bireylerin stres yaratan durumlardan kolaylıkla kurtulmasını sağlamaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik dayanıklılık ile akran mağduriyeti arasındaki araştırmalar (Sapouna ve Wolke, 2013; Wu, Zhang, Cheng ve Hu, 2018) daha çok akran mağduriyetinin yarattığı olumsuz sonuçlarla baş etmede psikolojik dayanıklılığın koruyucu rolüne odaklanmaktadır. Bununla birlikte bu araştırma, psikolojik dayanıklılığın, akran mağduriyetinin oluşumunu önlemede de oldukça önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

## 7. Duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin sonuçlar

Duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin sonuçlar Şekil 3’de gösterilmiştir.



Şekil 3: Duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü

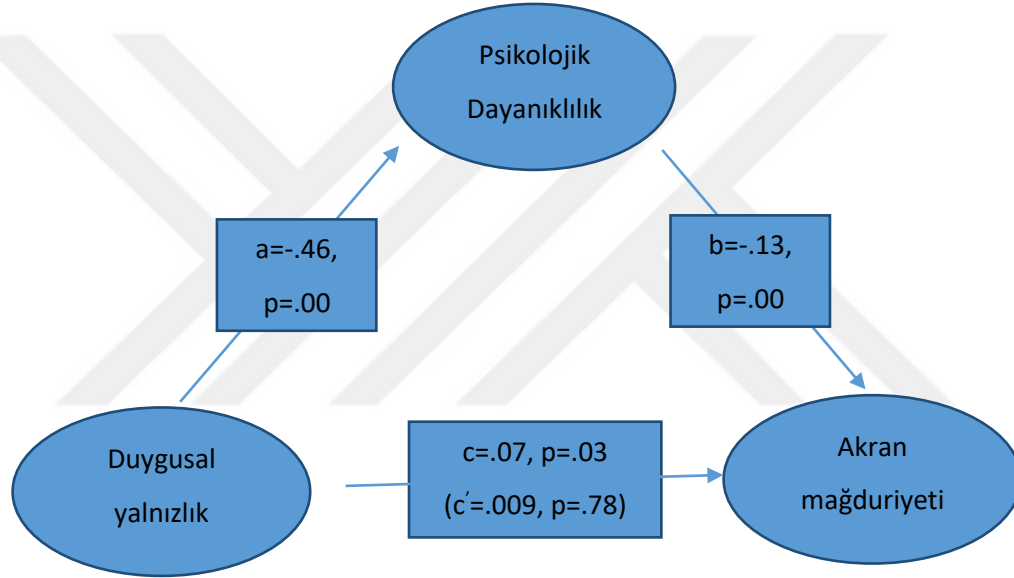
Araştırma bulguları duygusal yalnızlığın akran zorbalığı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $c=.13, p=.0013$ ). % 95 oranında yanlılığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı içermemesi, psikolojik dayanıklılığın duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur ( $ab=.09, \% 95 \text{ CI } (.06, .12)$ ). Psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığı modelde, duygusal yalnızlığın akran zorbalığı üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamsız ( $c'=.02, p=.60$ ) olduğu bulunmuştur. Doğrudan etkinin anlamsız olduğunun bulunması tam aracılığa işaret etmektedir. Özetlemek gerekirse, duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişki tamamıyla psikolojik dayanıklılık üzerinden dolaylı olarak gerçekleşmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında tam aracı rol oynaması duygusal yalnızlık hisseden ergenlerin psikolojik dayanıklılığının düşmesinin akran zorbalığına karışmasıyla sonuçlanabileceğini göstermektedir. Rotenberg, MacDonald ve King (2004) duygusal yalnızlık yaşayan bireylerin başkalarına güvenmekte sıkıntı yaşadıklarını ve bu durumun onların duygusal ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmelerini önleyen güçlükler yaşamalarına yol açtığını belirtmiştir. Duygusal

ilişkilerinde yaşadıkları güçlükler bu ergenlerde stresli bir durumla karşılaştıklarında yeterli baş etme becerileri sergileyememe veya içe kapanma gibi davranışlar göstermelerine neden olabilir. Yeterli baş etme becerileri gösteremeyen ergenlerin stresli durumla baş etmek için tepkisel bir eylem olarak zorbalığa yönelebileceği söylenebilir (Ireland ve Qualter, 2008).

## 8. Duygusal yalnızlık ile akran mağduriyeti arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin sonuçlar

Duygusal yalnızlık ile akran mağduriyeti arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin sonuçlar Şekil 4'te gösterilmiştir.



Şekil 4: Duygusal yalnızlık ile akran mağduriyeti arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü

Araştırma sonuçları duygusal yalnızlığın akran mağduriyeti üzerindeki toplam ( $c=.07$ ,  $p=.03$ ) ve doğrudan ( $c'=.009$ ,  $p=.78$ ) etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Buna karşın duygusal yalnızlığın psikolojik dayanıklılık ( $a=-.46$ ,  $p=.00$ ) ve psikolojik dayanıklılığın akran mağduriyeti ( $b=-.13$ ,  $p=.00$ ) üzerindeki yordayıcı etkilerinin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen ilginç bir bulgu duygusal yalnızlığın akran mağduriyeti üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmamasıdır. Yapılan araştırmalar duygusal yalnızlığın akran zorbalığına maruz kalma açısından hem bir neden hem de bir sonuç olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur. Fleming ve Jacobsen (2009) yalnızlığın akran zorbalığına maruz kalmanın önemli sonuçlarından birisi olduğunu



belirlemiştir. Diğer taraftan bazı araştırmacılar (Kochenfender ve Ladd, 1996; Kochenfender ve Ladd ve Wardrop, 2001) yalnızlığın zorbalığın nedeni olduğunu ifade etmişler ve yalnız ergenlerin zorbalık açısından daha çok risk altında bulunduğunu belirtmişlerdir. Kochenfender ve Ladd (1996) yaptığı araştırmada akran zorbalığına maruz kalmanın yaşamın sonraki süreçlerindeki etkisini incelemiş ve sürekli akran zorbalığına maruz kalan ergenlerin daha çok yalnızlık yaşadıklarını, daha çok yalnızlık yaşamalarının gelecekte bu ergenleri daha çok zorbalığa maruz kalma riskiyle karşı karşıya bıraktığını belirlemiştir. Bütün bu araştırma bulgularına rağmen bu araştırmada duygusal yalnızlığın akran mağduriyetinin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısının olmadığı bulunması, duygusal yalnızlık yaşamalarından bağımsız olarak her ergenin akran zorbalığına maruz kalabileceğini ortaya koymaktadır.

## **SONUÇ VE ÖNERİLİR**

Bu araştırma ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün varlığını belirlemek ve elde edilen sonuçları yapılan araştırmalarla desteklemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sürecinde toplanılan veriler dört farklı ölçme aracı kullanılarak elde edilmiştir. İlk olarak bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık durumlarını belirlemek amacıyla Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Çeçen, 2007) kullanılmıştır. Bununla birlikte bireylerin akran zorbalığına uğrayıp uğramadıklarını ve zorba ve mağduriyet durumlarını belirlemek amacıyla Pekel ve Uludağlı tarafından geliştirilen Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile ilgili verileri de Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012) ile elde edilmiştir. Son olarak ise öğrencilerden toplanan cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzey gibi demografik özelliklere ise Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla ulaşılmıştır.

Araştırma sürecinde kullanılmak üzere 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı'nda Bayburt İl'inde Ortaöğretim Kademesinde öğrenimlerine devam etmekte olan 9, 10, 11 ve 12. sınıf 489 kız ve 408 erkek olmak üzere 897 öğrenciden veri toplanılmıştır. Araştırmada zorbalık olaylarının ergenlik döneminde fazlaca görülmesi bu örneklem grubunun seçilmesine neden olmuştur.

Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin analizi için farklı istatistiksel işlem yapılmıştır. İlk olarak sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve akran zorbalığı ile akran mağduriyeti arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. İkinci adımda ise akran zorbalığı ve mağduriyetin cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Akran zorbalığı ve mağduriyetin cinsiyet açısından farklılaşmasında bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır. Sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyi açısından farklılaşma durumu ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Farklılaşmanın tespit edilmesi durumunda farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı ve mağduriyeti arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın oynadığı aracı rolün incelenmesinde parametrik olmayan bootstrap yönteminden yararlanılmıştır.

Araştırmada amaçlanan problemin genel anlamda elde edilen sonucuna bakıldığında akran zorbalığı ve akran mağduriyeti sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık değişkenleri ile tek tek incelenmiştir. Bunun sonucunda sosyal ve duygusal yalnızlığın akran zorbalığı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Yani psikolojik dayanıklılığın sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı şeklinde ifade edilebilir. Bununla birlikte sosyal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık kısmi aracı rol oynarken duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık tam aracı rol oynamaktadır. Akran mağduriyeti ile olan ilişkiye bakıldığında ise sosyal ve duygusal yalnızlığın akran mağduriyeti üzerindeki toplam ve doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi ve ailenin gelir düzeyine göre öğrencilerin akran zorbalığı ve zorbalığa maruz kalma durumları incelenmiştir.

İlk olarak zorba ve mağduriyet ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında akran zorbalığı yapmanın ve akran mağduriyeti yaşamının ergenlik döneminde kızlara kıyasla erkeklerde daha fazla ve yüksek oranda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sınıf düzeyi değişkenine bakıldığında ise akran zorbalığı ve akran mağduriyeti ile arasındaki ilişki incelendiğinde akran zorbalığının sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı görülmekle beraber akran mağduriyeti bu durumun aksine farklılaştığı ve bu farklılaşmanın da 12. Sınıf öğrencilerinin 10.sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla akran mağduriyeti görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Son olarak akran zorbalığı ve mağduriyetinin ailenin gelir düzeyi ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ergenlerde akran zorbalığı yapma ve mağdur olma durumunun sosyoekonomik düzey açısından farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarından hareketle sonraki yıllarda yapılacak olan bilimsel araştırmalara, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara ve ailelere ve yapılabilecek öneriler şunlardır:

1. Bu araştırmanın örneklemini yalnız ortaöğretim kademesi öğrencileri ile sınırlı kalmıştır. Örneklem grubu büyütülerek ortaokul öğrencilerini de kapsayan ergenlik dönemi adına genellenebilir nitelikte bir çalışma yapılabilir.
2. Akran zorbalığı ve mağduriyeti ile ailenin gelir düzeyi arasında yeteri kadar çalışma bulunmama ile birlikte bu doğrultuda çalışmalar yapılabilir.
3. Akran zorbalığı ile ilgili deneysel çalışmalar yapılması müdahale programları geliştirilmesi konusunda farklı bakış açıları kazandırılmasına yardımcı olacaktır.
4. Öğretmenler zorbalık olaylarına karşı dikkatli olmalı ve zorbalığa uğrayan öğrencileri fark edip öğrencileri etkili destek sağlamaları adına bilgi verilmelidir.
5. Öğretmenler öğrencilerin sorunlarını ifade edebileceği anlayışlı, hoşgörüyü dayalı ve empatik bir sınıf ortamı oluşturmalarıdır.
6. Okul psikolojik danışmanlar zorbalık olayları ile ilgili okul yöneticileri, öğretmenler öğrenciler ve aileler ile işbirliği yaparak akran zorbalığına ilişkin farkındalıklarını artırıcı eğitsel çalışmalar yapılabilir.
7. Okul psikolojik danışmanlar öğrencilere akran zorbalığı ile etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için etkili iletişim becerileri bunla birlikte atılganlık becerilerini geliştirecek çalışmalarda bulunabilir.
8. Okul psikolojik danışmanlar okul ortamında öğrencileri sürekli gözlemeli olası zorbalık olaylarına karşı gerekli ön müdahaleler ve eğitsel programlar hazırlanmalıdır.
9. Okul psikolojik danışmanlar öğrencilere öfke kontrol eğitimi ve ergenlik döneminde artan enerjilerini sağlıklı bir şekilde dışa vurmalarını sağlayıcı rehberlik çalışmaları yapılabilir.
10. Aileler çocuklarını zorbalık olaylarına karşı koruma adına onların problemlerini anlatabilmelerine olanak sağlayacak ortamlar sunmalı ve çocuklarını ifade etmeleri adına desteklemelidir.

11. Medya ve televizyon gibi yayın organlarında zorbalık olayları ve bu durumun olumsuz boyutları hakkında bilgilendirmeler yapılmalı ve zorbalık olayları özendirilmemelidir.



## KAYNAKÇA

- ABD Eğitim Bakanlığı El Kitabı (2006), “**Preventing Bullying-A Manual For Schools and Communities Source**” [http:// www.LDOnline.org.tr](http://www.LDOnline.org.tr) (14.11.2017).
- Açıkgöz, Tacettin (2017), **Ortaokul Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ile Okula Karşı Tutum (Kartepe İlçesi Örneği)**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Agabi, Christine, E ve Wilson, John, P (2005), “Trauma, PTSD and Resilience”, **Trauma, Violence and Abuse**, 6(3), 195-216.
- Akbağ, Müge ve Erden-İmamoğlu, Seval (2010), “Cinsiyet Ve Bağlanma Stilllerinin Utanç, Suçluluk Ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması”, **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice**, 10 (2), 651-682.
- Akın, Ahmet (2012), **Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları**. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Alikaşifoğlu, Müjgân (2011). Akran İstismarı, **Türk Pediatri Arşivi Dergisi**, 46: 31-4.
- Alikaşifoğlu, Müjgân ve diğerleri (2004), “Violent Behavior Among Turkish High School Students And Correlates Of Physical Fighting”, **European Journal of Public Health**, 14: 173-177.
- Alikaşifoğlu, Müjgân ve diğerleri (2007), “Bullying Behaviours And Psychosocial Health”, **Results From A Cross-Sectional Survey Among High School Students İn İstanbul, Turkey. Eur J Pediatr**, 166:1253-60.
- Allan, John ve diğerleri (2014), “Degrees Of Resilience: Profiling Psychological Resilience And Prospective Academic Achievement İn University Inductees”, **British Journal of Guidance & Counselling**, 42 (1), 9-25.
- Alkan, Saliha (1996), **Hastanede Yatan Bireylerde Yalnızlık**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alper-İlhan, Selda, **İlköğretimde Zorbalık**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Armstrong, Mary ve diğerleri (2005), “Pathways Between Social Support, Family Well-Being, Quality Of Parenting, And Child Resilience: What We Know?”, **Journal of Child and Family Studies**, 14 (2), 269–281.

- Arsenio, William ve Lemerise, Elizabeth, A (2001), "Varieties Of Childhood Bullying: Values, Emotion Processes, And Social Competence", **Social development**, 10, 59-73.
- Ateş-Doğan, Aysun ve Yağmurlu, Bilge (2010), "Examining Victimization İn Turkish Schools", **European Journal of Educational Studies**, 2 (1), 31-37.
- Austin, Sharon ve Joseph, Stephen (1996), "Assessment Of Bully/Victim Problems İn 8 To 11 Year Olds", **British Journal of Educational Psychology**, 66, 447-456.
- Avcı, Raşit (2006), **Şiddet Davranışı Gösteren Ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayas, Tuncay, "Okullarda Yaygın Sorun Şiddet ve Zorbalık", **İlköğretmen Eğitimci Dergisi**, (14),16–19.
- Ayas, Tuncay ve Pişkin, Metin (2010), "Investigation Of Bullying Among High School Students With Regard To Sex, Grade Level And School Type", **İlköğretim Online**, 10(2), 550-568.
- Aydın, Betül (2005), **Çocuk ve Ergen Psikolojisi**, 2. Baskı. İstanbul: Atlas Yayınevi.
- Aypay, Ayşe ve Durmuş, Emine (2008), "Zorba, Kendine Güvenen ve Zorbalıktan Kaçınan Tutumları Sergileyen Lise Öğrencilerinin İş Birliği Yapma Karakter Özelliği Açısından Değerlendirilmesi", **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 41(2), 23-42.
- Baldry, Anna, C ve Farrington, David, P (2000), "Bullies And Delinquents: Personal Characteristics And Parental Styles", **Journal of Community and Applied Social Psychology**, 10(1), 17–31.
- Baldwin, Alferd, L (1993), "Contextual Risk and Resiliency During Late Adolescence", **Development and Psychopathology**, 741-761.
- Bandura, Albert (1973), **Aggression: A Social Learning Analysis**, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- (1986), **Social Foundations Of Thought And Action**, Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.
- Banks, Ron (1997), **Bullying in Schools**, (ERIC Report No. EDO-PS–97–170), University of Illinois Champaign, III.
- Barret, Karen, C (2000), "The Developmental Of The Self-İn Relationships", Rosemary Mills and Stave Duck (Ed.), **The Developmental Psychology Of Personal Relationship içinde** (11-91), New York: John Wiley.

- Batsche, George, M ve Knoff, Howard, M (1994), "Bullies And Their Victims-Understanding A Pervasive Problem In The Schools", **Social Psychology Review**, 23(2), 165-174.
- Baymur, Feriha (1994), **Genel Psikoloji**, 13. Baskı, İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayraklı, Hatice (2010), **Zihinsel Engelli ve Engelli Olmayan Çocuğa Sahip Annelerde Yılmazlığa Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bell, Carl ve diğerleri (2001), "Strategies For The Prevention Of Youth Violence In Chicago Public Schools", M. Shaffi and S. L. Shafii (Ed), **School Violence: Assessment, Management And Prevention içinde** (251-272), Washington: Psychiatry Press.
- Berger, Kathleen, Stassen (2007), "Update on Bullying at School Science Forgotten?", **Developmental Review**, 27, 90-126.
- Bernstein, Judith, Y ve Watson, Malcolm, W (1997), "Children Who Are Targets Of Bullying: A Victim Pattern", **Journal of Interpersonal Violence**, 12,483-498.
- Besag, Valerie, E (1989), **Bullies and Victims in Schools**, **Open University Press**.
- Bilgen, Suzan (1989), **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilgiç, Necati (2000), **Arkadaşlık Becerisi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgiç, Elif ve Yurtal, Filiz (2009) "Zorbalık Eğilimlerinin Sınıf İklimine Göre İncelenmesi", **Eğitimde Kuram ve Uygulama**, 5(2), 180-194.
- Bitney, James ve Title, B (1997), **No-Bullying Program: Preventing Bullying/Victim Violence At School (Programs Directors Manual)**. Central City: Hazelden and Johnson Institute.
- Block, Jeanne, H (1983), "Differential Premise, S Arising From Differential Socialization Of The Sexes: Some Conjectures", **Child Development**, 54, 1335-1354.
- Boivin, Michel ve Hymel, Shelley (1997), "Peer Experiences And Social Self-Perceptions: A Sequential Model", **Developmental Psychology**, 33 (1), 135-145.
- Bollmer, Julie, M ve diğerleri (2005), "A Friend In Need: The Role Of Friendship Quality As A Protective Factor In Peer Victimization And Bullying", **Journal of Interpersonal Violence**, 20, 701-12.

- Bonanno, George ve diğerleri (2007). "What Predicts Psychological Resilience After Disaster. The Role Of Demographics, Resources, And Life Stress", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 75, 671-682.
- Boss, Pauline (2006), **Loss, Trauma And Resilience: Rherapeutic Work With Ambiguous Loss**, USA: W. W. Norton & Company.
- Boulton, Micheal, J (1996), "Bullying İn Mixed Sex Groups Of Children", **Educational Psychology**, 16 (4): 439-443.
- Boulton, Micheal, J ve Hawker, David, S (1997), "Non-Physical Forms Of Bullying Among School Pupils: A Cause For Concern", **Health Education**, 2, 61- 64.
- Boulton, Micheal, J ve Underwood, Kerry (1992), "Bully/Victim Problems Among Middle School Children", **British Journal of Education Psychology**, 62,73–87.
- Bowes, Lucy ve diğerleri (2010), "Families Promote Emotional And Behavioural Resilience To Bullying: Evidence Of An Environmental Effect", **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 51, 809–817.
- Bozkurt, Satı ve diğerleri (2011), "Bir Yatılı Bölge Okulunda Akran İstismarı Ve Farkındalık Eğitiminin Etkisi", **Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi**, 14(4) 1-9
- Bradley, Robert H ve diğerleri (1994), "Early İndications Of Resilience And Their Relation To Experiences İn The Home Environments Of Low Birthweight, Premature Children Living İn Poverty", **Child Development**, 65(2), 346-360.
- Brehm, Sharon ve diğerleri (2002), **Social Psychology**, 5th ed., Boston: Houghton Mifflin Company.
- Brennan, Tim (1982), "Loneliness at Adolescence", Peplau ve Daniel Perlman (Ed.), **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy içinde** ( 269-290), New York: Wiley.
- Brooks, Robert (2008), **Self-Esteem and Resilience in Children**, [http://www.schwablearning.org/pdfs/expert\\_brooks.pdf](http://www.schwablearning.org/pdfs/expert_brooks.pdf) (19.08.2017).
- Brooks, Robert ve Goldstein, Sam (2001), **Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child**, New York: McGraw-Hill Professional.
- Buchholz, Ester S ve Catton, Rochelle (1999), "Adolescents' Perceptions Of Aloneness And Loneliness", **Adolescence**, 34(133), 203-213.
- Buluş, Mustafa (1996), **Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı Ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



- Bulut, Sefa (2008), “Okullarda Görülen Öğrenciden Öğrenciye Yönelik Şiddet Olaylarının Bazı Değişkenler Açısından Arşiv Araştırması Yöntemiyle İncelenmesi”, **Abant İzzet Baysal Eğitim Fakültesi Dergisi**, 8(2), 23–38.
- Büyüköztürk, Şener ve diğerleri (2009), **Bilimsel araştırma yöntemleri**, 4. Baskı, Ankara: Pegem Yayınları.
- Cairns, Robert, B ve diğerleri (1988), “Social Networks And Aggressive Behavior: Peer Support Or Peer Rejection?”, **Developmental Psychology**, 24, 815-823.
- Campbell-Sills, Laura ve diğerleri (2006), “Relationship Of Resilience To Personality, Coping, And Psychiatric Symptoms In Young Adults”, **Behaviour Research and Therapy**, 44, 585 – 599.
- Carlson, Deborah, Jean (2001), **Development And Validation Of A College Resilience Questionnaire**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Nebraska.
- Carver, Charles, S (1998), “Resilience And Thriving: Issues, Models, And Linkages”, **Journal Of Social Issues**, 54(2), 245-266.
- Charach, A ve diğerleri (1995), “Bullying At Schools: A Canadian Perspective” **Education Canada**, 35, 12-18.
- Clark, Pat (1995), “Risk And Resiliency In Adolescence: The Current Status Of Research O Gender Differences”, **Equity Issues**, 1(1), 1-13.
- Cleverley, Kiddy ve Kidd, Sean, A (2011), “Resilience And Suicidality Among Homeless Youth”, **Journal of Adolescence**, 34, 1049-1054.
- Coloroso, Barbara (2003), **The Bully, The Bullied, And The Bystander: From Preschool To High School. Harper Collns Publishing**, <http://books.google.com/books>. (04.05.2010).
- Conger, Rand, D ve Conger, Katherine, J (2002), “Resilience in Midwestern Familios: Selected Findings, from the First decade of a Prospective, Longitudial Study” **Journal Of Marriage Family**, 64,361-373.
- Cooper, Doug ve Snell, Jennie, L (2003), “Bullying”, **Educational Leadership**, 22–25.
- Corey, Gerald (2008), **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**, (Çev. Turgay Ergene), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Craig, Wendy, M (1998), “The Relationship Among Bullying, Victimization, Depression, Anxiety, And Agression In Elementary School Children”, **Personality and Individual Differences**, 24, (1), 123-130.

- Craig Wendy M ve Pepler Debra J (2003), “Identifying And Targeting Risk For Involvement In Bullying And Victimization”, **Canadian Journal of Psychiatry**, 48, 577- 582.
- Crick, Nikki, R ve Bigbee, M, A (1998). “Relational And Overt Forms Of Peer Victimization: A Ultiinformant Approach”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 66, 337-347.
- Crick, Nikki R ve Dodge, Kenneth, A (1994) “A Review And Reformulation Of Social Informationproession Mechanisms In Children’s Social Adjustment”, **Psychological Bulletin**, 115, 74-101.
- Criss, Micheal, M ve diğlerleri (2002). “Family Adversity, Positive Peer Relationship, And Children’s Externalizing Behavior: A Longitudinal Perspective On Risk And Resilience”, **Child Development**, 73, 1220-1237.
- Çakıl, Nazmiye (1998), **Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çivitçi, Nazmiye (2011), “Lise Öğrencilerinde Oklu Öfkesi Ve Yalnızlık”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4(35), 18-29.
- De Jong Gierveld, Jenny (1988), “A Review Of Loneliness: Concept And Definitions, Determinants, And Consequences”, **Review in Clinical Gerontology**, 8, 73-80.
- Demir, Ayhan (1990), **Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DiTommaso, Enrico ve Spinner, Barry (1997), “Social And Emotional Loneliness: A Re-Examination Of Weiss' Typology Of Loneliness”, **Personality And Individual Differences**, 22(3), 417-427.
- Dölek, Nevin (2002), **Öğrencilerde zorbaca davranışların araştırılması ve önleyici bir program Modeli**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Durak, Mithat (2002), **Predictive Role Of Hardiness On Psychological Symptomatology Of University Students Experienced Earthquake (Unpublished Master Thesis)**, The Middle East Technical University.
- Duru, Erdiñç (2004), “Yalnızlık Duygusu ile İlgili Temel Karakteristik ve Boyutların Psikolojik Danışma Süreci Çerçevesinde İncelenmesi”, **Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 15, 36-48.

- Duy, Baki (2003), **Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarını Azaltmadaki Etkililiği**, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dwyer, M, C (2000), **An Exploration Of Resiliency Amongst College Students: Investigating The Relationship Amongst A Measure Of Resilience, Life Stressors, Social Sources, And Overall Adjustment To College During The First Year**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Truman State University.
- Echterling, Lennis ve diğerleri (2005), **Crisis Intervention: Promoting Resilience and Resolution in Troubled Times**, USA: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Ekinci, Nurullah ve diğerleri (2015), “Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarının Rekreatif Etkinliklere Katılımları Ve Bireysel Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2 (2), 71-78.
- Elliot, Michele (2002), **Bullying: A Practical Guide To Coping For Schools**, London: Pearson.
- Er, Gökül (2009), “**Ailesi Parçalanmış Olan İkinci Kademe Öğrencilerin Akademik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması**”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eroğlu, Susran, Erkan (2009), “Saldırganlık Davranışının Boyutları Ve İlişkili Olduğu Faktörler: Lise Ve Üniversite Öğrencileri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 20, 205-221.
- Ewart, Craig, K ve diğerleri (2002), “Measuring Stress Resilience And Coping In Vulnerable Youth: The Social Competence Interview”, **Psychological Assessment**, 14(3), 339-352.
- Farber, Eugene, W ve diğerleri (2000), “Resilience Factors Associated With Adaptation To HIV Disease”, **Psychosomatics**, 41, 140-146.
- Fredrickson, Barbara, L ve diğerleri (2003), “A Prospective Study Of Resilience And Emotions Following The Terrorist Attacks On The United States On September 11th, 2002”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 365-376.
- Frerichs, L, J (2009), **Sad And Alone: Social And Psychological Correlates Of Relational Victimization In Preadolescence**, Unpublished Doctor of Philosophy Dissertation, University of Nebraska, Lincoln.
- Garip, Gülcan ve Şavkın, Banu (2008), “Akran Zorbalığı”, **PDREM Bülteni**.

- Garrett, Anne, G (2003), **Bullying In American Schools**, Jefferson: McFarlandve company, Inc. Publisher.
- Geçtan, Engin (2004), **İnsan Olmak**, (3. Basım), İstanbul: Metis Yayınları.
- (2005), **Psikanaliz ve Sonrası**, (8. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Genç, Gülten (2007), **Genel Liselerde Akran Zorbalığı ve Yönetimi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizir, Cem, Ali (2004), **Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- (2007), “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 28(3), 114-126.
- Gofin, R ve diğerleri (2002), “Bullying İn Jerusalem Schools: Victims And Perpetrators”, **Public Health**, 116,173- 178.
- Gökçe, Birgül (1993), **Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökler, Rıza (2007), **İlköğretim Öğrencilerinde Akran Zorbalığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Graham, Sandra ve Bellmore, Amy, D (2007), “Peer Victimization And Mental Health During Early Adolescence”, **Theory Into Practice**, 46 (2), 138–146.
- Greene, Roberta, Rubin ve diğerleri (2002), **An İntegrated Approach To Practice, Policy, And Research**, Washington, DC: NASW Press.
- Gross, James, J ve diğerleri (baskıda), **Emotion Regulation İn Everyday Life**, (<http://www-psych.stanford.edu/~psyphy/pdfs/everyday.pdf>).
- Gültekin, Zeynep (2003), **Akran Zorbalığını Belirleme Ölçeği Geliştirme Çalışması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gümüşler- Başaran, Ayşe (2014), **Rize İli Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Ve Zorbalığı Önleme Eğitimi Etkisinin Değerlendirilmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gün, H., **Okul Zorbalığı**, [www.okulweb.meb.gov.tr](http://www.okulweb.meb.gov.tr) (18.11.2017).

- Güner, Filiz (2009), **İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinden Akran Zorbalığı Zorba ve Kurbanlarının Okul Başarı Düzeyleri ve Sosyometrik Statülerinin Değerlendirilmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürkan, Uğur (2006), **Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güvenir, Taner (2004), **Okulda Akran İstismarı**, Ankara: Kök Yayıncılık.
- Haliloğlu, Sümeyye (2008), **Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri Ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hanish, Laura, D ve Guerra, Nancy, G (2000), Predictors Of Peer Victimization Among Urban Youth, **Social Development**, 9, 521– 543.
- Hanton, Sheldon ve diğerleri (2003), Hardiness And The Competitive Trait Anxiety Response, **Anxiety, Stress and Coping**, 16(2), 167-184.
- Haavet, Ole ve diğerleri (2006), “Depressive Symptoms In Adolescent Pupils Are Heavily Influenced By The School They Go To. A Study Of 10th Grade Pupils In Oslo, Norway”, **European Journal of Public Health**, 16,(4),400-404.
- Hawker, David, S, J ve Boulton, Micheal, J (2000), “Twenty Years’ Research On Peer Victimization And Psychological Maladjustment: A Meta-Analytic Review Of Cross-Sectional Studies”, **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 41, 441-455.
- Hazler, Richard, J (1996), **Breaking the Cycle of Violence: Interventions for Bullying and Victimization**, Washington, DC: Accelerated Development.
- Hetherington, E, Mavis ve Stanley – Hagan, Margaret (1999), “The Adjustment Of Children With Divorced Parents: A Risk And Resiliency Perspective”, **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 40(1), 129-140.
- Hetherington, E, Mavis ve Elmore, A, M (2003), “Risk And Resilience In Children Coping With Their Parents’ Divorce And Remarriage”, Suniya, S, Luthar (Ed), **Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities içinde** (182-212), New York: Cambridge University Press.
- Hoglund, Collette, L ve Collison, Brooke, B (1989), “Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students”, **Journal of College Students Development**, 30, 53-58.

- Holt, Penni ve diğeri (1987), "Mediating Stress: Survival Of The Harrdy", **Psychology In the Schools**, 24,(1), 51-58.
- Hortaçsu, Nuran ( 2003), **İnsan İlişkileri**, Ankara: İmge Kitabevi
- Houbre, B ve diğeri (2006), "Bullying Among Students And İts Consequences On Health", **European Journal of Psychology of Education**, 2,183-20.
- Hsu, Lorie, R ve diğeri (1987), "Cultural And Emotional Components Of Loneliness And Depression", **The Journal of psychology**, 121(1), 61-70.
- Ireland, Jane L.ve Qualter, Pamela (2008), "Bullying and Social and Emotional Loneliness in a Sample of Adult Male Prisoners", **International Journal of Law and Psychiatry**, 31, 19-29.
- İmamoğlu, Seval (2008), **Genç Yetişkinlikte Kişiler Arası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi**, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Jones, Warren, H ve diğeri (1981), "The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants", **Journal of Personality**, 49, (1), 27-48.
- Jones, Warren, H ve Hebb, Lauriann (2003) "The Experience Of Loneliness: Objective And Subjective Factors", **The International Scope Rewiew**, 5 (9), 41-68.
- Jones, Warren, H ve diğeri (1985), "Personality And İnterpersonal Predictors Of Loneliness İn Two Cultures", **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 1503–1511.
- Juvonen, Jaana ve diğeri (2000) "Peer Harassment, Psychological Adjustment And School Functioning İn Early Adolescence," **Journal Of Educational Psychology**, (92), 349-359.
- Juvonen, Jaana ve diğeri (2001), "Peer Harrassment, Psychological Adjustment, And School Functioning İn Early Adolescence", **Journal of Educational Psychology**, 92 (2), 349-359.
- Kamya, Hugo (2000), "Hardiness and Spiriuial Well-Being Among Social Work Students", **Journal of Social Work Education**, 36, (2), 231-241.
- Kanada Sosyal Kalkınma Konseyi Araştırma Raporu, (2003) **Children's Exposure to Violence in Canada: What it Means for Parents; Research Report and Forum Proceedings; September, Canadian Council on Social Development**, <http://www.ccsd.ca>, (14.11.2017).

- Kandemir, Mehmet (2006), **İlköğretimde Algılanan Sınıf İçi Empatik Atmosfer İle Benlik Algısı Arasındaki Etkileşimin Akran Zorbalığı İle İlişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kaner, Sema ve Bayraklı, Hatice (2009), **Aile Yılmazlık Ölçeği' nin Psikometrik Özellikleri**, Yayınlanmamış Araştırma Raporu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Kapçı, Emine, Gül (2004), "İlköğretim Öğrencilerinin Zorbalığa Maruz Kalma Türünün Ve Sıklığının Depresyon, Kaygı, Benlik Saygısıyla İlişkisi", **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 37(1), 1-13.
- Karaduman, Mustafa (2013), **İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama**, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karahan, T, Fikret ve diğerleri (2004), "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler", **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 18, 27-39.
- Karasar, Niyazi (2011), **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, (22. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karavardar, Gülşah (2010), "Psikolojik Yıldırma İle Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki", **e-Journal of New World Sciences Academy**, 5(1),212-232.
- Kartal, Hülya ve Bilgin, Asude (2007) "İlköğretim Öğrencilerine Yönelik Bir Zorbalık Karşıtı Program Uygulaması: Okulu Zorbalıktan Arındırma Programı", **Eğitimde Kuram ve Uygulama**, 3(2), 207-227.
- Kartal, Hülya ve Bilgin, Asude (2008), "Bullying in the Elementary Schools: from the Aspects of the Students, the Teachers and the Parents", **İlköğretim Online**, 7(2), 485-495.
- (2009), "İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenler Ve Öğrenim Gören Öğrencilerin Zorbalığa Yönelik Görüşleri", **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 7 (3), 539-562.
- Kılıç, Hasan (2009), **Sosyoekonomik Değişmeler Açısından Eğitimde Yabancılaşma Olgusu ve Öğretmen**, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyoloji Anabilim Dalı.
- (2005), **Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Killeen, Colin (1998), "Loneliness: An Epidemice İn Modern Society", **Journal of Advanced Nursing**, 28(4), 762-770.
- Klag, Stefanie ve Bradley, Graham (2004), The Role Of Hardiness İn Stress And İllness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender, **British Journal of Health Psychology**, 9, 137-161.
- Kobasa, Suzanne (1982), "Commitment And Coping İn Stress Resistance Among Lawyers", **Journal of Personality and Social Psychology**, 42(4). 707-717.
- (1979), "Stressful Life Events, Personality, And Health: An İnquiry İnto Hardiness", **Journal of Personality and Social Psychology**, 37,1, 1-110.
- Kocaşahan, Nurhayat (2012), **Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Ve Sanal Zorbalık**, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kochenderfer, Becky, J ve Ladd, Gary, W (1996), Peer Victimization: Cause Or Consequence Of School Maladjustment, **Child Development**, 67, 1305–1317.
- Kochenderfer-Ladd B ve Wardrop JL (2001), "Chronicity and instability of children's peer victimization experiences as predictors of loneliness and social satisfaction trajectories", **Child Dev** 72(1), 134-51.
- Koç, Zihni (2006), **Lise Öğrencilerinin Zorbalık Düzeylerinin Yordanması**, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- (2007), "Çocuklar ve Ergenlerde Okul Zorbalığının Toplumsal Nedenleri", **İlköğretmen Eğitimci Dergisi**, 12,32–37.
- Koçak, Erhan (2008), **Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı, Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, Recep (2003), **Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koller, Helene., Richardson, Stephen. A., & Katz, Mindy, (1992). Families of children with mental retardation: Comprehensive view from an epidemiologic perspective. *American journal on mental retardation*.
- Kozaklı, Hatice (2006), **Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



- Köse, Nihat (2015), “Ergenlerde Akran İlişkilerinin Mutluluk Düzeyine Etkisi”, **İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 2(4), 1-6.
- Krause-Parello, Cheryl, A (2008), “The Mediating Effect Of Pet Attachment Supportbetween Loneliness And General Health İn Older Females Living İn The Community”, **Journal of Community Health Nursing**, 25 (1).
- Ladd, Gary W, ve diğerleri (1997), “Classroom Peer Acceptance, Friendship, And Victimization: Distinct Relational Systems That Contribute Uniquely To Children’s School Adjustment?”, **Child Development**, 68 (6), 1181 – 1197.
- Larson, Reed (1990), “The Solitary Side Of Life : “An Examination Of The Time People Spend Alone From Childhood To Old Age””, **Developmental Review**, 10, 155-183.
- Lazarus, Richard, S ve Folkman, Susan (1984), **Stress, Appraisal, and Coping**, Amazon.
- Luthar, Suniya ve Cushing, G (1999), “Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview”, Glantz ve J. L. Johnson (Ed), **Resilience and Development: Positive Life Adaptations**, New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Luthar, Suniya ve diğerleri (2000), “The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work”, **Child Development**, 71(3), 543-562.
- Maddi, Salvatore R (1990), “Issues And Interventions İn Stres Mastery”, S. Friedman (Ed), **Personality and Disease**, New York: Wiley.
- (1998), “Dispositional Hardiness İn Health And Effectiveness”, Friedman (Ed), **Encyclopedia of Mental Health**, San Diego, CA: Academic Press.
- (2004), “Hardiness: An Operationalization Of Existential Courage”, **Journal of Humanistic Psychology**, 44(3), 279-298.
- Maddi, Salvatore, R ve Khoshoba, Deborah M (1984), **The Hardy Executive: Health Under Stres**, Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Maddi, Salvatore, R ve Khoshaba, Deborah, M (1994), “Hardiness And Mental Health”, **Journal of Personality Assessment**, 63(2), 265-274.
- Maddi, Salvatore. R ve diğerleri (2006), “The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression, İnnovativeness, Authoritarianism, Andperformance”, **Journal of Personality**, 74(2), 575-598.
- Maddi, Salvatore, R (2002), “The Story Of Hardiness: Twenty Years Of Theoring, Research, And Practice”, **Consulting Psychology Journal**, 54, 173-185.

- Mandleco, Barbara, L ve Peery, James, C (2000), An Organizational Framework For Conceptualizing Resilience In Children, **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, 13(3), 99-111.
- Marcoen, Alfons ve Brumagne, Mia (1985), "Loneliness Among Children And Young Adolescents", **Developmental Psychology**, 21, 1025-1031.
- Marini, Zopito ve diğ erleri (2006), "Direct And İ ndirect Bullyvictims: Differential Psychosocial Risk Factors Associated With Adolescents İ nvolved İ n Bullying And Victimization", **Aggressive Behavior**, 32, 551-569.
- Masten, Ann, S ve diğ erleri (1988), "Competence And Stres İ n School Children: The Moderating Effects Of İ ndividual And Family Qualities", **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 29, 745-764.
- Masten, Ann. S ve diğ erleri (1990), "Competence Under Stress: Risk And Protective Factors", Jon, Rolf ve diğ erleri (Ed), **Risk And Protective Factors İ n The Development Of Psychopathology içinde** (236-256), New York: Cambridge University Press.
- Masten, Ann, S (1994), "Resilience İ n İ ndividual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity", M.C. Wang ve E.W. Gordon. (Ed), **Educational Resilience İ n İ nner-City America: Challenges And Prospects içinde** (3-26), Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, Ann S ve Coatsworth, J, Douglas (1998), "The Development Of Competence İ n Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children", **American Psychologist**, 53(2), 205-220.
- McWhiter, Benedict (1990), "Loneliness: A Review of Current Literature with Implications For Counseling And Research", **Journal Of Counseling And Development**, 68, 417-422.
- McCubbin, M, Balling ve diğ erleri (2002), "Family Resiliency İ n Childhood Cancer", **Family Relations**, 51, 103-111.
- Mellor, Andrew (1997), "Bulling in Scottish Secondary Schools", **SCRE Spotlights From The Scottish Council For Researce In Education** 23.
- Melton, Gary, B ve diğ erleri (1998), **Violence Among Rural Youth, Final Report**, United States of America.
- Moore, Dewayne W ve Schultz, Norman, R (1983), "Loneliness At Adolescence: Correlates, Attributions And Coping", **Journal of Youth and Adolescence**, 12 (2), 95-100.

- Motan, İ (2002), **Distinguishing Anxiety And Depression: Hardiness (Unpublished Master Thesis)**, The Middle East Technical University.
- Moustakas, Clark, E (1961), **Loneliness**. New York: Prentice-Hall.
- Mouratidis, Athanasios A ve Sideridis, Georgios, D (2009), “On Social Achievement Goals: Their Relations With Peer Acceptance, Classroom Belongingness, And Perceptions Of Loneliness”, **The Journal of Experimental Education**, 77(3), 285-308.
- Mullholland, Debra ve diğerleri (1991), “Academic Performance İn Children Of Divorce: Psychological Resilience And Vulnerability”, **Psychiatry**, 54(3), 268-280
- Mynard, Helen ve Joseph, Stephen (1997), “Bully Victim Problems And Their Association With Eysenck’s Personality Dimensions İn 8 To 13 Year-Olds”, **British Journal of Educational Psychology**, 67, 51–54.
- Mynard, Helen ve Joseph, Stephen (2000), “Development Of The Multidimensional Peer-Victimization Scale”, **Aggressive Behavior**. 26 (2), 169-178.
- Nansel, Tonja ve diğerleri (2001), “Bullying Behaviors Among USA Youth: Prevalance And Association With Psychological Adjustment”, **Journal of American Medical Association**, 285, 2094–2100.
- Newman, Richard ve diğerleri (2001), “Confrontation With Aggressive Peers At School: Students' Reluctance To Seek Help From The Teacher”, **Journal of Educational Psychology**, 93(2), 398–410.
- Newton, Pihilips, Ann, E (2004), **Cyberbullying: When Bullies Follow You Home**, Yayınlanmamış Master Tezi, University of North Texas.
- Noller, Patricia ve Callan, Victor J (1989) “Nonverbal Behavior İn Families With Adolescents”, **Journal of Nonverbal Behavior, Springer Netherlands**, Vol. 13, (1).
- O’Donnell, Deborah, A ve diğerleri (2002), “Multidimensional Resilience İn Urban Children Exposed To Community Violence”, **Child Development**, 73, 1265-1282.
- O’Moore, Mona ve Hillery (1989), “Bullying in Dublin School”, **Irish Journal of Psychology**, 10, 426-441
- O’Rourke, Norm (2004), “Psychological Resilience And The Well-Being Of Widowed Women”, **Ageing International**, 29 (3), 267-280.
- Tübitak, **Okullarda Şiddet Ve Zorbalığın Önlenmesi, Öğretmen El Kitabı**, Ankara Üniversitesi, 27s.

- Olweus, Dan (1994) "Bullying At School: Long-Term Outcomes For The Victims And An Effective School-Based İntervention Program", Huesmann LR. (Ed.), **Aggressive Behavior: Current Perspectives içinde** (97-130), New York: Plenum Press.
- Olweus, Dan (1978), **Aggression İn The Schools: Bullies And Whipping Boys**, Washington, DC: Hemisphere Press.
- (1987), "Schoolyard Bullying: Grounds for Intervention", **School Safety**, 6, 4–11.
- (1991), "Bully/Victim Problems Among School Children: Basic Facts And Effects Of A School Based İntervention Program", Pepler ve K. H. Rubin (Ed), **The Development And Treatment Of Childhood Aggression**, HillDFAle, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- (1993), "Bullying At School: What We Know And What We Can Do?", **Cambridge, MA: Blackwell**, 384- 437.
- (1995), "Bullying Or Peer Abuse At School: Facts And İntervention", **Current Directions in Psychological Science**, 4, 196-200.
- (1999), "The nature of school bullying: A cross-national perspective", Smith Peter K, Morita Yohji, Junger-Tas Jonise, Olweus Dan, Catalano Richard, Slee Philip (Ed), London and New York: Routledge. 2–27. 9.
- (1999), **The Nature Of School Bullying: A Cross-National Perspective**, London and New York: Routledge.
- (1993), **Bullying At School: What We Know And What We Can Do**, Oxford and Cambiridge, MA: Blackwell Publishers.
- Olweus, Dan (1994), "Bullying At Scholl: Long-Term Outcomes Fort He Victims And An Effective School Based İntervention Program", L. Rowell Huesmann (Ed.) **Aggressive Behavior, Current Perspectives içinde** 97-130, Plenum press, New York.
- Olweus, Dan ve Endresen, Inger (1998), "The Importance of Sex-of-Stimulus Object: Age Trends and Sex Differences in Empathic Responsiveness", **Social Development**, 7, 370–388.
- Olweus, Dan (2005), **Bullying At School. What We Know And What We Can Do?**, 108 Cowley Road Oxford Ox4, IJF, UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Ögel, Kültegin ve diğerleri (2005), **Okullarda Suç ve Şiddeti Önleme. Yeniden Sağlık ve Eğitim Özel Sayısı** [www.yeniden.org.tr](http://www.yeniden.org.tr) (13.02. 2006).

- Özatça, Arzu (2009), **Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, Bahadır (2005), **Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özen, Dilek, Şirvanlı (2006), **Akran Zorbalığına Uğramanın Olası Yordayıcıları Ve Cinsiyet İle Yaşa Bağlı Değişimi**, 1.Şiddet ve Okul Sempozyumu: Bildiri Özetleri, İstanbul.
- Özgür, Gönül ve diğerleri (2011), “Lise Öğrencilerinin Şiddet Algıları, Şiddet Eğilim Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler”, **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, 2(2). 53-60.
- Özkal-Uğur, Ümmiye (2011), **Üniversite Öğrencileri Arasında Zorbalık ve Zorbalığın Psikolojik Sorunlarla İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özodaşık, Mustafa (1989), **Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi: Atılganlık, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, Mustafa (1997), **10-13 Yaşları Arasındaki Çocuklarda Umutsuzluk ve Yalnızlığın Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Patchin, Justin, W ve Hinduja, Sameer (2010), “Cyberbullying and Self-Esteem”, **Journal of School Health**, 80, 614-621.
- Patterson, Joan M (2002), “Integrating Family Resilience and Family Stress Theory”, **Journal of Marriage and Family**, 64(2), 349-360.
- Paul, Jennifer, J ve Cillessen, Antonius, H, N (2003), “Dynamics Of Peer Victimization İn Early Adolescence: Results From A Four-Year Longitudinal Study”, **Journal of Applied School Psychology**, 19(2), 25-43.
- Pekel, Nilay (2004), **Akran Zorbalığı Grupları Arasında Sosyometrik Statü, Yalnızlık Ve Akademik Başarı Durumlarının İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Pekel-Uludağlı, Nilay ve Uçanok, Zehra (2005), “Akran Zorbalığı Gruplarında Yalnızlık Ve Akademik Başarı İle Sosyometrik Statüye Göre Zorba/Kurban Davranış Türleri”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 20 (56), 77-92.

- Pellegrini, Anthony, D (2002), "Bullying, Victimization and Sexual Harassment During The Transition To Middle School", **Educational Psychologist**. 37 (3), 151-163.
- Pellegrini, Anthony D ve diğ erleri (1999), "School Bullies, Victims And Aggressive Victims: Factors Relating To Group Affiliation And Victimization In Early Adolescence", **Journal Of Educational Psychology**, 91, (2), 216-224.
- Peplau, Letita, Anne ve Perlman, Daniel (1984), "Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings", Peplau ve S.E. Goldston (Ed), **Preventing the Harmful Consequences of Severe & Persistent Loneliness**, içinde (13-47), Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Peplau, Letita, Anne ve Perlman, Daniel (1982) "Perspectives on Loneliness", **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therap**, içinde, New York: Wiley Interscience.
- Peplau, Letita, Anne ve diğ erleri (1982), "Loneliness and self-evaluation", **Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy**, New York: Wiley-Inter Science, 135-151.
- Peplau, Letita, Anne ve Perlman, Daniel (1982a), "Perspectives on Loneliness", In Ed. L.A Peplau and D Perlman (Ed), **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy içinde** (206-223), New York: Wiley.
- Perry, David, G ve diğ erleri (1988), "Victims Of Peer Aggression", **Developmental Psychology**, 24, 807-814.
- Pişkin Metin. (2002), "Okul Zorbalığı: Tanımı, Türleri, İlişkili Olduğ u Faktörler Ve Alınabilecek Önlemler", **Kuram ve Uygulamada Eđ itim Bilimleri**, 2, 531-562.
- (2006). Akran Zorbalığı Olgusunun İlköğ retim Öğrencileri Arasında Yaygınlığ ının İncelenmesi, **I. şiddet ve okul: Okul ve Çevresinde Çocuğ a Yönelik şiddet ve Alınabilecek 1 Tedbirler Sempozyumu**, İstanbul.
- Pişkin, Metin ve diğ erleri (2011), **Güvenli Okul Ortamı Oluşturma, Öğretmen ve Yönetici Kitabı**, Tübitak, Ankara Üniversitesi, 49s.
- Pişkin, Metin (2002), "Okul Zorbalığı: Tanımı, Türleri, İlişkili Olduğ u Faktörler ve Alınabilecek Önlemler", **Kuram ve Uygulamada Eđ itim Bilimleri/Educational Sciences. Theory & Practice**, 2, (2), 531-562.
- Preacher, Kristopher, J ve Hayes, Andrew, F (2004), "SPSS and SAS Procedures For Estimating İndirect Effects İn Simple Mediation Models", **Behavior Research Methods, Instruments, & Computers**, 36(4), 717-731.

- Quay, Lorena, C (2002), "Personel And Family Effects On Loneliness", **Journal of Applied Developmental Psychology**, 13 (1), 97-110.
- Ramirez, M, Earvolino (2007), "Resilience: A Concept Analysis", **Nursing Forum**, 42(2), 73-82.
- Randall, L, Peter (1997), **Adult Bullying, Perpetrators and Victims**, London: Routledge.
- Richaud de Minzi, M, C ve Sacchi, Carla (2004), "Adolescent Loneliness Assesment", **Adolescence**, 39 (156), 701-709.
- Rigby, Ken (2003), "Consequences Of Bullying İn Schools", **The Canadian Journal Of Psychiatr**, 48,583-590.
- Rigby, Ken (1997), "Bullying In Schools. What to do about it?", Melbourne: Acer.
- Rigby, Ken (2000), "Effects of Peer Victimization in Schools and Perceived Social Support on Adolescent well-being", **Journal of Adolescence**, 23, 57-68
- Rigby, Ken (2002), **New Perspectives on Bullying**, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
- Rigby, Ken ve Slee, Phillip, T (1991), "Bullying Among Australian School Children: Reported Behavior And Attitudes Toward Victims", **The Journal of Social Psychology**, 131(5), 615-627.
- Robert, W, B (2001), "The Bully As Victim", **Professinal School Counseling**, 4,148-156.
- Rodgers-Spencer, Julie ve Collins, N, L (2006), "Risk And Resilience: Dual Effects Of Perceptions Of Group Disadvantage Among Latines", **Journal Of Experimental Social Psychology**, 42, 729-737.
- Rogers, Carl (1994), **Etkileşim Grupları**, (Çev. Hamdullah, Erbil), Ankara: Ekin Yayınları.
- Roland, Erling ve Thormod, Idsoe (2001), "Aggression And Bullying", **Aggressive Behavior**, 27, 446-462.
- Rook, Karen (1984), "Promoting Social Bonding: Strategies for Helping The Lonely and Socially Isolated", **American Psychologist**, 39(12), 1389-1407.
- Roscoe, B, Skomski, G, Grant (1989), "Loneliness Among Late Adolesents" **Journal of Adolesences**, 24, 947-955.
- Russell, Dan ve diğerleri (1984), "Social And Emotional Loneliness: An Examination Of Weiss's Typology Of Loneliness", **Journal Of Personality and Social Psychology**, 46(6), 1313-1321.

- Rutter, Micheal (1990), “Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms”, In Ann. S. Masten ve diğlerleri (Ed), **Risk And Protective Factors İn The Development Of Psychopathology içinde** (181-214). New York: Cambridge University Press.
- Sadler, William, A ve Johnson, Thomas, B (1980), “From Loneliness To Anomia”, **The Anatomy of Loneliness**, 34-64.
- Sarıbeyoğlu, Nuriye, Sevda (2007) **Lise Öğrencilerinde Aile İçi Çocuk İstismarı İle Zorbalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, Hakan (2011), **Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Schafer, Mechthild ve diğlerleri (2004), “Lonely İn The Crowd: Recollections Of Bullying”, **British Journal of Developmental Psychology**, 22, 379-394.
- Schonert-Reichl, Kimberly, A (2000), “Children and Youth at Risk: Some Conceptual Considerations”, **Paper presented at Pan-Canadian Education Research Agenda Symposium**, Ottawa, Canada.
- Schwartz, David (2000), “Subtypes Of Victims And Aggressors İn Children’s Peer Groups”, **Journal of Abnormal Child Psychology**, 28, 181-192.
- Sezen, Göksal (2014), **Öğretmenlerin İşle Bütünleşme ve İş Yaşamında Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Shariff, Shaheen (2008), **Cyber-Bullying: Issues And Solutions For School, The Classroom And The Home**, New York: Routledge.
- Shariff, Shaheen (2009), **Confronting Cyber-Bullying: What Schools Need To Know To Control Misconduct And Avoid Legal Consequences**, Cambridge: Cambridge University Press.
- Sharp, Sonia ve Smith, Peter, K (1994), **Tackling Bullying İn Your School**, New York: Routledge.
- Shore, Kenneth (2005), **The ABC’s of Bullying Prevention: A Comprehensive Schoolwide Approach**, New York: Dude Publishing.
- Sipahioğlu, Önder (2008), **Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.



- Slee, Philip, T (1993), "Bullying: A Preliminary Investigation Of Its Nature And The Effects Of Social Cognition", **Early Child Development and Care**, 87, 47- 57.
- Smith, Peter, K ve Ananiadou, Katerina (2003) "The Nature Of School Bullying And The Effectiveness Of School-Based Interventions", **Journal of Applied Psychoanalytic Studies**, 5 (2), 189-209.
- Smith, Peter, K ve Shu, Shu (2000), "What Good School Can Do About Bullying: Findings From A Survey In English Schools After A Decade Of Research And Action", **Childhood**, 7(2), 93-212.
- Smokowski, Paul, R ve Kopasz, Kelly, Holland (2005), "Bullying In School: An Overview Of Types, Effects, Family Characteristics And Intervention Strategies", **Children and Schools**, 27,101–110.
- Storch, Eric, A ve Masia-Warner, Carrie (2004), "The Relationship Of Peer Victimization To Social Anxiety And Loneliness In Adolescent Females", **Journal of Adolescence**, 27, 351–362.
- Sullivan, Keith (2000), **The Anti-Bullying Handbook**, Auckland, New Zealand: Oxford.
- Şahin, Mustafa (2007), **İlköğretim Okullarında Zorbacı Davranışların Azaltılmasına Yönelik Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, Mustafa ve Sarı, Serkan, Volkan (2010), "Ergenlerde Görülen Zorbalık Eğiliminin Bilişsel Çarpıtmalar Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi", **Akademik Bakış Dergisi**, 20.
- Tekin, Emel (2011), **Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Terzi, Şerife (2005), **Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli**, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Thomas, Sandra, P ve Smith, Helen (2004), "School Connectedness, Anger Behaviors, and Relationships of Violent and Nonviolent American Youth", **Perspectives in Psychiatric Care**, 40 ( 4), 135-138.
- Toksöz, Erkan (2010), **İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbalık Eğilimleri Ve Aile Tutumu Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Topçu, Çiğdem (2008), **The Relationship Of Cyberbullying To Empathy, Gender, Traditional Bullying, İnternet Use And Adult Monitoring**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Toprak, Handan (2014), **Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu**, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Totan, Tarık (2008), **Ergenlerde Zorbalığın Anne-Baba Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Tugade, M, Michele ve diğerleri (2004), “Psychological Resilience And Positive Emotional Granularity: Examining The Benefits Of Positive Emotions On Coping And Health”, **Boston College Journal of Personality**, 72 (2).
- Tura, Gülşah (2008), **Akran Zorbalığına Maruz Kalmayı Yordayan Özellikler**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, Ahmet, Fırat (2010), **Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet Ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü**, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tümlü-Ülker, Gamze, (2012), **Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uludağlı-Pekel, Nilay ve Uçanok, Zehra (2005), “Akran Zorbalığı Gruplarında Yalnızlık ve Akademik Başarıları ile Sosyometrik Statüye Göre Zorba-Mağdur Davranışı Türleri”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 20(56), 77–92
- Ungar, Michael (2004), “A Constructionist Discourse On Resilience: Multiple Context, Multiple Realities Among At-Risk Children And Youth”, **Youth Society**, 35, 341-365.
- Warrington, Molly & Younger, Mike (2011), “‘Life Is A Tightrope’: Reflections On Peer Group Inclusion And Exclusion Amongst Adolescent Girls And Boys”, **Gender and Education**, 23(2), 153, 168, DOI: 10.1080/09540251003674121.
- Weiss, Robert, Stuart (1973), **Loneliness: The Experience Of Emotion And Social İsolation**, Cambridge, MA: MIT Press.
- Werner, Emmy, E (1993), “Risk, Resilience, And Recovery: Perspectives From The Kauai Longitudinal Study”, [Çevrimiçi sürüm], **Development and Psychopathology**, 5,503 – 515.

- Werner, Emmy, E (1994 ), “Resilient Children”, **Young Children**, 68-72.
- Werner, Emmy, E (2000), “Protective Factors And Individual Resilience”, Jack. P. Shonkoff ve Samuel. J. Meisels (Ed), **Handbook Of Early Childhood Intervention** 2. baskı içinde (115-134), New York: Cambridge University Press.
- West, Donald ve diğerleri (1986), “The Effect Of Loneliness: Review Of The Literature”, **Comprehensive Psychiatry**, 27 (4), 351–363.
- Whitney, Irene ve diğerleri (1992), “Bullying İn Schools: Mainstreams And Special Needs”, **Support for Learning**, 7, 3–7.
- Widom, Cathy (2000), Childhood Victimization: Early Adversity, Later Psychopathology, **National Institute of Justice Journal**, 1, 2–9.
- Wolke, Dieter, Woods ve diğerleri (2000), “Bullying and victimization of primary school children in England and Germany: Prevalence And School Factors”, **British Journal of Psychology**, 92, 673-696.
- Wu, Lille ve diğerleri (2018), “Bullying and Social Anxiety in Chinese Children: Moderating Roles of Trait Resilience and Psychological Suzhi”, **Child Abuse & Neglect**, 76, 204-215.
- Yalçın, İlhan (2004), **Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Yalom, Irwin (2001), **Varoluşçu Psikoterapi** (Çev. Z. İ. Babayığıt), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaman, Erkan, Eroğlu, Yüksel ve Peker, Âdem (2011). **Başa çıkma stratejileriyle okul zorbalığı ve siber zorbalık**. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık
- Yaşar, M, Ruhat (2007), “Yalnızlık”, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 17(1), 237-260.
- Yıldırım-Koç, Pınar (2003), **Çıkmaz Sokak: Okulda Şiddet ve Zorbalık**, Ankara ve İstanbul: Nobel Yayınları.
- Yıldırım, Mustafa (2007), **Şiddete Başvuran Ve Başvurmayan Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Akran Baskısı Düzeyleri Açısından İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, Ercan ve Altınok, Vicdan (2009), “Okul Yöneticilerin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**, 15,(59), 451-469

Young, Jeffrey, E (1982), “Loneliness, Depression And Cognitive Therapy: Theory And Application”, **Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy**, 379-405.

----- (1999), **Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach**, 3rd. Edition, Florida: Proffesional Resource Press.

Yöndem-Deniz, Zeynep ve Tarık, Totan (2008), “Ergenlerde Zorbalık Ve Stresle Başetme”, **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 3(35), 28-37.

Yurtal, Filiz (2006), **İlköğretim Okullarında Zorbalığın İncelenmesi**, I. Şiddet ve Okul Sempozyumu, MEB ve Unicef İşbirliği, İstanbul.



## **EKLER**

### **Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

#### **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili Öğrenciler,

Formlarda bir araştırmada kullanılmak üzere size yöneltilen sorular bulunmaktadır. Kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde başkasıyla paylaşılmayacaktır. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Size en uygun yanıtları vermeniz araştırmamızda doğru sonuçları bulmamıza yardımcı olacaktır. Soruları boş bırakmamanız önemle rica olunur. Bu nedenle lütfen açıklamaları ve soruları dikkatlice okuyunuz ve içtenlikle yanıtlayınız.

#### ***CİNSİYETİNİZ***

**Kız ( ) Erkek ( )**

#### ***SINIF DÜZEYİNİZ***

**9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )**

#### ***AİLENİZİN SOSYOEKONOMİK DÜZEYİ***

**0-1000 ( )**

**1000-2000 ( )**

**2000-3000 ( )**

**3000 ve üstü ( )**

**Araştırmama sunduğunuz katkıdan dolayı teşekkür ederim.**

**Bayburt Üniversitesi**

**Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri**

**PDR Yüksek Lisans Öğrencisi**

**Mehmet EMİNOĞLU**

## Ek 2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

### SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (SELSA-S)

Aşağıda bireylerin kişisel olarak sosyal ilişkilerini anlamaya yönelik cümleler yer almaktadır. Lütfen kısa bir süre için kendi yaşamınızdaki partnerinizle, ailenizle ve arkadaşlarınızla olan son bir yıllık ilişkinizi gözden geçirin. Her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Mümkün olduğunca boş, cevap verilmemiş madde bırakmamaya, dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya gayret edin.

Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Son bir yıl içerisinde ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Son bir yıl içerisinde arkadaş grubuma ait biri olduğumu hissettim	1	2	3	4	5	6	7
3. Son bir yıl içerisinde benim için özel olan duygu ve düşüncelerimi paylaşabileceğim romantik bir arkadaşım/partnerim oldu.	1	2	3	4	5	6	7
4. Son bir yıl içerisinde ailemden destek ve cesaret alabileceğim kimse olmadı ama keşke olsaydı.	1	2	3	4	5	6	7
5. Son bir yıl içerisinde benim düşünce biçimimi ve niyetimi anlayan arkadaş/arkadaşlara sahip oldum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Son bir yıl içerisinde ihtiyacım olan desteği	1	2	3	4	5	6	7

ve cesareti bana veren romantik bir arkadaşım ya da eşim oldu.							
7. Son bir yıl içerisinde benim görüşlerimi paylaşan bir arkadaşım /arkadaşlarım olmadı ama olmasını isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Son bir yıl içerisinde kendimi aileme yakın hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Son bir yıl içerisinde yardıma ihtiyacım olduğunda güven duyabileceğim arkadaşım/arkadaşlarım oldu.	1	2	3	4	5	6	7
10. Son bir yıl içerisinde keşke beni daha fazla tatmin edecek romantik bir ilişkiye sahip olsaydım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Son bir yılda kendimi ailemin bir parçası olarak hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Son bir yıl içerisinde ailem beni gerçekten önemsendi.	1	2	3	4	5	6	7
13. Son bir yıl içerisinde beni anlayan arkadaşım/arkadaşlarım olmadı ama olmasını isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Son bir yıl içerisinde mutluluğuna katkıda bulunduğum romantik bir ilişkim oldu.	1	2	3	4	5	6	7
15. Son bir yıl içerisinde yakın bir duygusal ilişkiye olan ihtiyacım karşılanmadı.	1	2	3	4	5	6	7

### Ek 3. Akran Zorbalarını Belirleme Ölçeği

#### AKRAN ZORBALARINI BELİRLEME ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler,

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

1) a. Beni çeşitli vurucu ve kırıcı aletlerle tehdit ederler. ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun? ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
2) a. Beni o kadar korkuturlar ki onlardan uzak dururum. ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun? ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
3) a. Bana çirkin saldırılarda bulunurlar. ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun? ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
4) a. Okula giderken ya da okuldan dönerken beni rahatsız ederler. ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun? ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
5) a. Üstümü başımı kirletirler. ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun? ( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla



( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
6) a. Grup halinde üstüme gelip beni rahatsız ederler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
7) a. Bana yumruk atarlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
8) a. Bana isim takarlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
9) a. Görünüşümle alay ederler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
10) a. Herhangi bir nedenden dolayı benimle alay ederler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
11) a. Bana “gerzek”, “aptal” ve benzeri sözler söylerler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
12) a. Konuşma biçimimle alay ederler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
13) a. Beni tekmelerler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
14) a. Canımı acıtlarlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
15) a. Beni döverler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
16) a. Bana küfür ederler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
17) a. Çelme takıp beni düşürmeye çalışırlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
18) a. Bana tükürürler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
19) a. Arkadaşlarımla aramı bozmaya çalışırlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
20) a. Arkadaşlarımı bana karşı kışkırtmaya çalışırlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
21) a. Başkalarının benimle konuşmasına engel olurlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
22) a. Hakkımda yalan söylerler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
23) a. İzinim olmadan bana ait eşyaları	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?

alırlar.	
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
24) a. Bana ait eşyalara bilerek zarar verirler.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
25) a. Bana ait eşyaları çalarlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
26) a. Bana ait bir şeyi kırıp bozmaya çalışırlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
27) a. Paramı çalarlar.	b. Peki sen bu davranışı ne kadar yapıyorsun?
( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla	( ) Hiçbir zaman ( )Bir kere ( )Birden fazla
28) a. Sana tüm bu davranışları çoğunlukla kız arkadaşınız mı yoksa erkek arkadaşlarınız mı yapıyor?	
( ) Çoğunlukla kızlar ( )Çoğunlukla erkekler ( )Hem kızlar hem erkekler	
b. Peki sen bu davranışları çoğunlukla kız arkadaşına mı yoksa erkek arkadaşlarına mı yapıyorsun?	
( ) Çoğunlukla kızlar ( )Çoğunlukla erkekler ( )Hem kızlar hem erkekler	

#### Ek 4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

##### Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)

Sevgili Öğrenciler.

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serinkanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini				

	anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				

## Ek 5. Bayburt Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Uygulama İzin Formu



T.C.  
BAYBURT VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 13616634-355.01-E.16668607  
Konu : Uygulama İzni

13.10.2017

### BAYBURT MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 10/10/2017 tarihli ve 83542712-604.99/E.2635 sayılı yazısı.

İlgi yazıda Bayburt Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mehmet EMİNOĞLU 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde ilimizde bulunan ortaöğretim okullarında "Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Akran Zorbalığı Arasındaki Psikolojik Sağlamlığın Aracı ve Düzenleyici Rolü" başlıklı Tez Çalışması için 18.09.2017-19.01.2018 tarihleri arasında Araştırma-Uygulama çalışması yapacağı belirtilmektedir.

Söz konusu çalışmanın ilgili okullarımızda okul müdürünün sorumluluğunda, ders dışında, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esasına uygun olarak yapılması müdürlüğümüz tarafından uygun bulunmaktadır.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mehmet GÜVEN  
Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

EKLER:  
İlgi yazı ve ekleri (4 sayfa)

OLUR  
13.10.2017

Soner CAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza

Aşlı ile Aynıdır

13.10.2017

H.Mete TÜRKER

Tel: (0.458)21125

Adres: Cumhuriyet Cad.BAYBURT  
e-posta: spor69@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: H.Mete TÜRKER  
Tel: (0.458)21125

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 28a4-0ca8-33d1-90ff-4a3c kodu ile teyit edilebilir.

## Ek 6. Ölçek Kullanımına İlişkin İzin Yazıları

The screenshot shows a Gmail inbox on a Windows 7 desktop. The browser is Google Chrome, displaying the Gmail interface. The email subject is "Ölçek Kullanım İzni" (Scale Usage Permission). The sender is Mehmet Eminoglu, and the recipient is Yunus Altundağ. The email content is in Turkish and discusses a psychological scale used in a study. The email is dated October 6, 2017, at 13:46. The desktop taskbar shows various icons including Resimler, Sony, Masaüstü, araştırma uygula..., İndirilenler, and Ölçek Kullanım İzni. The system tray shows the time as 12:33 on 7.10.2017.

**E-POSTA YAZ**

**Ölçek Kullanım İzni** Gelen Kutusu

**Gelen Kutusu**  
Yıldızlı  
Gönderilmiş Postalar  
Taslaqlar  
Diğer

**Mehmet**

**Mehmet Eminoglu** Merhaba hocam, Ben Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Psikoloj... 13:46 (22 saat önce)

**Yunus Altundağ** Alıcı: bana 13:51 (22 saat önce)

merhaba hocam  
Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait psikometrik veriler ve ölçek formu ektedir. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Çalışmanız bittiğinde özetini gönderirseniz mutlu olurum. Başarılar.

**Kimden:** "Mehmet Eminoglu" <eminoglumehmet27@gmail.com>  
**Kime:** yunusaltundag@ibu.edu.tr  
**Gönderilenler:** 6 Ekim Cuma 2017 13:46:48  
**Konu:** Ölçek Kullanım İzni

epdö ölçeği istekl...

**Mehmet Eminoglu** <eminoglumehmet27@gmail.com> 14:00 (22 saat önce)

Alıcı: Yunus

Resimler Sony Masaüstü araştırma uygula... İndirilenler Ölçek Kullanım İzni

12:33  
7.10.2017

Ölçek Kullanım İzni - em X Bayburt Üniversitesi X MEHMET EMİNOĞLU - C X

Güvenli | https://excogr.bayburt.edu.tr/owa/#path=/mail

Outlook Web App Posta Takvim Kişiler Görevler MEHMET EMİNOĞLU ?

Yeni Posta

Posta ve Kişi ara

Gelen Kutusu TARIHE GÖRE KONUŞMALAR

tümü okunmamış bana bayrak eklenmiş

Sık Kullanılanlar

DÜN

Gelen Kutusu

Gönderilmiş Ölçek Kullanım İzni 15:09 (Cum)

Taslaqlar

MEHMET EMİN

Gelen Kutusu

Taslaqlar

Gönderilmiş Ölçek Kullanım İzni

Silinmiş Ögele

Gerelsiz E-po

Notlar

### Ölçek Kullanım İzni

**MEHMET EMİNOĞLU**  
6.10.2017 (Cum) 21:04  
Çok teşekkür ederim hocam. İyi günler.

**Nilay PEKEL ULUDAĞLI** <npekel@baskent.edu.tr>  
6.10.2017 (Cum) 15:09  
okunmadı olarak işaretle

**Kime:** MEHMET EMİNOĞLU;

6.10.2017 21:04 tarihinde yanıt verdiniz.

Kullanmanızda bir sakınca yoktur, başarılar dilerim.

Yrd. Doç. Dr. Nilay Pekel Uludağlı  
Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü  
Tel: 0 312 246 66 66/1645  
<http://www.baskent.edu.tr/~npekel/>

**MEHMET EMİNOĞLU**  
6.10.2017 (Cum) 13:55  
Merhaba hocam, Ben Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. "Erg..."

Resimler Sony Masaüstü araştırma uygula... İndirilenler MEHMET EMİNO...

12:34  
7.10.2017



Ölçek Kullanım İzni - em... x Bayburt Üniversitesi x Ekran Görüntüsü Kaydet... x

Güvenli | <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/15ef13ef97412e9d>

Google

Gmail

2 ileti dizisinden 1.

**E-POSTA YAZ**

**Ölçek Kullanım İzni** Gelen Kutusu x

**Gelen Kutusu**

Yıldızlı

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar

Diğer

M Mehmet +

**Mehmet Eminoğlu** Merhaba hocam, Ben Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Psikoloji... 13:33 (22 saat önce)

**Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL** 21:00 (15 saat önce)

Alıcı: bana

Hocam merhaba,

Ölçeğin ergenlerde romantik yanlılık boyutunun çalışmadığını gördük. Diğer iki boyut kullanılabiliyor. Şu anda yurtdışındayım ve bilgisayarım yanımda değil. Ölçme aracını Arzu Özatçanın tezinin sonunda bulabilirsiniz. Eğer bulamazsamız tekrar haberleşelim. Kolay gelsin  
Prof. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı  
48000, Kotekli/ MUĞLA  
Tel: 0252 211 3182

Prof. A. Rezan CEÇEN EROGUL PhD.

Mugla Sıtkı Kocman University Faculty of Education  
Psychological Counseling Department  
48000, Kotekli/ MUĞLA

<http://www.mu.edu.tr>  
<http://akademik.mu.edu.tr/rezancecen>

Kimden: Mehmet Eminoğlu [eminoglumehmet27@gmail.com]  
Gönderildi: 06 Ekim 2017 Cuma 13:33  
Kime: Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL  
Konu: Ölçek Kullanım İzni

Yakın zamanda gerçekleşen bir sohbet yok  
Yeni bir tane başlatın

Resimler Sony Masaüstü araştırma uygula... İndirilenler Ölçek Kullanım İzni...

12:28  
7.10.2017

## Ek 7. SPSS Makro Kullanım Talimatları

```
DEFINE SOBEL (y = !charend('/')/x = !charend('/')/m = !charend('/')/boot =  
!charend('/)).
```

```
SET MXLOOPS = 10000001.
```

```
MATRIX.
```

```
/* READ ACTIVE SPSS DATA FILE */.
```

```
get dd/variables = !y !x !m/MISSING = OMIT.
```

```
compute n = nrow(dd).
```

```
/* DEFINE NUMBER OF BOOTSTRAP SAMPLES */.
```

```
do if (!boot > 999).
```

```
    compute btn = trunc(!boot/1000)*1000.
```

```
    compute btnp = btn+1.
```

```
    else.
```

```
    compute btn = 1000.
```

```
    compute btnp = btn+1.
```

```
end if.
```

```
compute res=make(btnp,1,0).
```

```
compute dat=dd.
```

```
/* START OF THE LOOP FOR BOOTSTRAPPING */.
```

```
loop #j = 1 to btnp.
```

```
    do if (#j = 2 and !boot < 1000).
```

```
        BREAK.
```

```
    end if.
```

```
/* DO THE RESAMPLING OF THE DATA */.
```

```
do if (#j > 1).
```

```
    loop #m = 1 to n.
```

```
        compute v=trunc(uniform(1,1)*n)+1.
```

```
        compute dat(#m,1:3)=dd(v,1:3).
```

```
    end loop.
```

```
end if.
```

```

/* SET UP THE DATA COLUMNS FOR PROCESSING */.
compute y = dat(:,1).
compute x = dat(:,2).
compute z = dat(:,3).
compute xz = dat(:,2:3).

/* CALCULATE REGRESSION STATISTICS NEEDED TO COMPUTE c-c' */
/* c-c' is held as variable 'ind' */.

compute con = make(n,1,1).
compute xo = {con,x}.
compute bzx = inv(t(xo)*xo)*t(xo)*z.
compute bzx = bzx(2,1).
compute xzo = {con,xz}.
compute byzx2 = inv(t(xzo)*xzo)*t(xzo)*y.
compute byzx = byzx2(3,1).
compute byxz = byzx2(2,1).
compute ind = bzx*byzx.
compute res(#j,1) = ind.

/* GENERATE STATISTICS FOR BARON AND KENNY AND NORMAL SOBEL
SECTION OF OUTPUT */.
do if (#j = 1).
    compute sd = sqrt(((n*cssq(dat))-(csum(dat)**2))/(n-1)*n).
    compute num = (n*sscp(dat)-(transpos(csum(dat))*(csum(dat)))).
    compute den = sqrt(transpos((n*cssq(dat)) - (csum(dat)**2))*((n*cssq(dat)) -
(csum(dat)**2))).
    compute r = num&/den.
    compute sdbzx = (sd(1,3)/sd(1,2))*sqrt((1-(r(3,2)*r(3,2)))/(n-2)).
    compute ryi = r(2:3,1).
    compute rii = r(2:3,2:3).
    compute bi=inv(rii)*ryi.

```

```

compute rsq = t(ryi)*bi.
compute sec=sqrt((1-rsq)/(n-3))*sqrt(1/(1-(r(3,2)*r(3,2)))).
compute sdyzx = (sd(1,1)/sd(1,3))*sec. compute sdyxz = (sd(1,1)/sd(1,2))*sec.
compute                               seind                               =
sqrt(((byzx*byzx)*(sdbzx*sdbzx))+((bzx*bzx)*(sdyzx*sdyzx))+
((sdbzx*sdbzx)*(sdyzx*sdyzx))).
compute byx = r(2,1)*sd(1,1)/sd(1,2).
compute sebyx = (sd(1,1)/sd(1,2))*sqrt((1-(r(2,1)*r(2,1)))/(n-2)).
compute se = {sebyx; sdbzx; sdyzx; sdyxz}.
compute bb = {byx; bzx; byzx; byxz}.
compute tt = bb&/se.
compute p =2*(1-tcdf(abs(tt),n-2)).
compute p(3,1)=2*(1-tcdf(abs(tt(3,1)),n-3)).
compute p(4,1)=2*(1-tcdf(abs(tt(4,1)),n-3)).
compute tst = ind/seind.
compute bw = {bb,se,tt,p}.
compute p2=2*(1-cdfnorm(abs(tst))).
compute LL95 = ind-1.96*seind.
compute UL95=ind+1.96*seind. compute op={ind, seind, LL95,UL95, tst, p2}.

end if.
end loop.
/* END OF BOOTSTRAPPING LOOP */.

/* COMPUTE MEAN AND STANDARD DEV OF INDIRECT EFFECT ACROSS
BOOTSTRAP SAMPLES */.
compute res = res(2:btnp,1).
compute mnbt = csum(res)/btn.
compute se = (sqrt(((btn*cssq(res))-csum(res)**2))/((btn-1)*btn)).

/* SORT THE BOOTSTRAP ESTIMATES */.
do if (!boot > 999).
compute res = {-999;res}.
loop #i = 2 to btnp.

```

```

compute ix = res(#i,1).
loop #k= #i to 2 by -1.
    compute k = #k.
    do if (res(#k-1,1) > ix).
        compute res(#k,1)=res(#k-1,1).
        else if (res(#k-1,1) <= ix).
            BREAK.
        end if.
    end loop.
    compute res(k,1)=ix.
end loop.
compute res = res(2:btnp,1).
end if.

/* GENERATE BOOTSTRAP CONFIDENCE INTERVAL FOR INDIRECT EFFECT */.
compute lower99 = res(.005*btn,1).
compute lower95 = res(.025*btn,1).
compute upper95 = res(1+.975*btn,1).
compute upper99 = res(1+.995*btn,1).
compute bt = {mnbt, se, lower95, upper95, lower99, upper99}.

/* GENERATE OUTPUT */.
print bw/title = "DIRECT AND TOTAL EFFECTS"/clabels = "Coeff" "s.e." "t "
    "Sig(two)"/rlabels = "b(YX)" "b(MX)" "b(YM.X)" "b(YX.M)"/format f9.4.
print op/title = "INDIRECT EFFECT AND SIGNIFICANCE USING NORMAL
DISTRIBUTION"/rlabels
    = " Sobel"/clabels = "Value" "s.e." "LL 95 CI" "UL 95 CI" "Z"
    "Sig(two)"/format f9.4.
do if (!boot > 999).
    print bt/title = "BOOTSTRAP RESULTS FOR INDIRECT EFFECT"/rlabels = "
Effect"/clabels
    "Mean" "s.e." "LL 95 CI" "UL 95 CI" "LL 99 CI" "UL 99 CI"/format f9.4.
    print n/title = "SAMPLE SIZE"/format F8.0.

```

```
        print btn/title = "NUMBER OF BOOTSTRAP RESAMPLES"/format F8.0.  
end if.  
END MATRIX.  
!END DEFINE.
```



## ÖZGEÇMİŞ

1995 yılında Gaziantep’te doğdu. İlköğretimi Gaziantep Mustafa Necati İlköğretim Okulu’nda tamamladı. 2008 yılında Gaziantep Nizip Maruf Marufoğlu Anadolu Lisesi’ne başladı. 2011 yılında Gaziantep Türk Telekom Lisesi’ne geçerek 2012 yılında lise eğitimini tamamladı. Aynı yıl Malatya İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’ne başladı. 2013-2014 Eğitim öğretim yılında Farabi Programı kapsamında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi’nde bir yıl lisans eğitime devam etti. 2015 yılında İnönü Üniversitesine dönerek aynı yıl lisans eğitimini tamamlayarak mezun oldu. 2016 yılında Bayburt Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programına başladı ve halen yüksek lisans eğitime devam etmektedir.