

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**GENÇ ERGENLERDE OBEZİTE, AKRAN
ZORBALIĞI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN
BENLİK SAYGISIYLA İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Ferdican MACAR**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN**

İstanbul – 2013

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

İÇİNDEKİLER	i
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
1. ERGENLİK VE GENÇ ERGENLİK KAVRAMLARI.....	5
1.1. Ergenlik ve Genç Ergenlik: Tanımlamalar ve Genel Bilgiler	5
1.1.1. Bilişsel ve Entelektüel Gelişim.....	6
1.1.2. Duygusal-Psikolojik Gelişim.....	7
1.1.3. Sosyal Gelişim	8
2. OBEZİTENİN YOL AÇTIĞI OLUMSUZ SONUÇLAR	10
2.1. Obezitenin Çocuk ve Ergenlerde Beden Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri. 10	
2.1.1. Obezitenin Çocukluk Dönemi İçinde Kısa Dönemde Yol Açtığı Sağlık Sorunları.....	10
2.1.1.1. Ortopedik Sorunlar.....	10
2.1.1.2. Nörolojik Sorunlar	11
2.1.1.3. Solunum Sisteminde Gözlenen Sorunlar	11
2.1.1.4. Sindirim Sisteminde Gözlenen Sorunlar	12
2.1.1.5. Endokrin Sisteminde Gözlenen Sorunlar	12
2.1.2. Çocuk ve Ergenlik Çağı Obezitesinin Orta ve Uzun Dönemde Yol Açtığı Sağlık Sorunları	13
2.2. Obezitenin Ergenler Üzerindeki Psikolojik ve Sosyal Etkileri	14
3. BENLİK SAYGISI.....	16
3.1. Benlik Saygısı: Tanım ve Genel Bilgiler	16
3.2. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısıyla İlişkisi Bulunan Başlıca Faktörler	17
3.2.1. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi ile Benlik Saygısı İlişkisi	17

3.2.2. Genç Ergenlik Döneminde Yaşanan Fiziksel Değişimlerin Benlik Saygısıyla İlişkisi.....	19
3.2.3. Algılanan Sosyal Desteğin Benlik Saygısıyla İlişkisi.....	19
3.2.4. Obezitenin Benlik Saygısıyla İlişkisi.....	21
4. AKRAN ZORBALIĞI.....	25
4.1. Akran Zorbaliğı: Tanım ve Genel Bilgiler.....	25
4.2. Akran Zorbaliğının Genel Sebepleri.....	27
4.2.1. Ailesel Nedenler.....	27
4.2.2. Psikolojik Nedenler.....	28
4.2.3. Çevresel Nedenler.....	29
4.3. Akran Zorbaliğının Cinsiyet ve Benlik Saygısı ile İlişkisi.....	31
4.4. Akran Zorbaliğı ile Obezite İlişkisi.....	33
5. ARAŞTIRMA PROBLEMİ.....	35
5.1. Amaçlar.....	36
5.1.1. Alt Amaçlar.....	36
6. YÖNTEM.....	37
6.1. Örneklem.....	37
6.2. Veri Toplama Yöntemi.....	37
6.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	37
6.2.2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Kısa Formu.....	37
6.2.3. Akran Zorbaliğı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği.....	38
6.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	38
6.3. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	39
7. BULGULAR.....	40
7.1. Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı.....	40
7.2. Benlik Saygısı Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbaliğına İlişkin Bulgular.....	41
7.3. Erkeklerde Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbaliğı Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	42
7.4. Kızlarda Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbaliğı Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	45
7.5. Kızlarda ve Erkeklerde Bütün Olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbaliğı Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	49

8. TARTIŞMA	53
8.1. Obezitenin Benlik Saygısıyla İlişkisi	53
8.2. Obezitenin Akran Zorbalığıyla İlişkisi	57
8.3. Akran Zorbalığının Benlik Saygısıyla İlişkisi	58
8.4. Algılanan Sosyal Desteğin Benlik Saygısı ve Akran Zorbalığı ile İlişkisi	61
9. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKLAR	66
ÖZGEÇMİŞ.....	75

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: DSÖ Vücut Ağırlığı Sınıflandırması	2
Tablo 7.1. Cinsiyete Göre Beden Kitle İndeksi (BKİ) Ortalamaları.....	40
Tablo 7.2. Aile Eğitim Düzeyi ile Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	40
Tablo 7.3. Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığının Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	41
Tablo 7.4. Akran Zorbalığı Türlerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları	41
Tablo 7.5. Erkeklerde Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı İlişkisi	42
Tablo 7.6. Erkeklerde Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Zorbalık Türleri Puanlarıyla İlişkisi.....	43
Tablo 7.7. Kızlarda Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı İlişkisi.....	45
Tablo 7.8. Kızlarda Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Zorbalık Türlerinin Puanlarıyla İlişkisi	46
Tablo 7.9. Kızlarda ve Erkeklerde Bütün Olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı Puanları Arasındaki İlişki.....	49
Tablo 7.10. Kızlarda ve Erkeklerde Bütün Olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Zorbalık Türlerinin Puanlarıyla İlişkisi	50

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Ferdican MACAR
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç.Dr.Aslı Burçak TAŞÖREN
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Eylül 2013

GENÇ ERGENLERDE OBEZİTE, AKRAN ZORBALIĞI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN BENLİK SAYGISIYLA İLİŞKİSİ

ÖZET

Obezitenin sadece vücutta yağ dokusunun aşırı miktarda artması sonucunda yaşanan sağlık sorunlarından ibaret bir hastalık olmadığı ve her yaştan bireyin sosyal yaşamı ve psikolojik durumu üzerinde olumsuzluklara yol açabildiği uzun süredir bilinmekte ve etki mekanizmaları araştırılmakta olan bir olgudur. Bu bağlamda, sunulan çalışmada, obezitenin genç ergen yaş grubuna giren bireylerde önemli bir psikolojik değişken olan benlik saygısı düzeyleriyle ilişkisi araştırılmıştır. Ek olarak, obezite gibi benlik saygısı üzerinde önemli etki potansiyeline sahip akran zorbalığı ve algılanan sosyal destek olgularının da obez genç ergenlerin benlik saygısıyla ilişkisi incelenmiştir. Beden Kitle İndeksi (BKİ) 30'un üstünde olduğu hesaplanmış olan, 12-13 yaş aralığındaki 30'u erkek ve 30'u kız 60 kişiye sosyo-demografik veri formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Akran Zorbaları Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Toplanan veriler üzerinde yapılan istatistik analizleri sonucunda, obezitenin ve akran zorbalığının genç ergenlerin benlik saygısı düzeyiyle negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Alanyazındaki araştırmalardan farklı olarak, obezitenin düzeyi ile akran zorbalığına maruz kalma sıklığı arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Algılanan sosyal destek düzeyi ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Veriler cinsiyetler açısından incelendiğinde, erkeklerin benlik saygısı düzeyi kızlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerde ve kızlarda akran zorbalığının benlik saygısıyla negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu gözlenmiştir. İki cinsiyet grubunda da algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Genç Ergenlik, Obezite, Akran Zorbaları, Sosyal Destek.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Ferdican MACAR
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Assist. Prof. Dr.Aslı Burçak TAŞÖREN
Degree Awarded and Date : Master – September 2013

OBESITY, PEER VICTIMIZATION AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND THEIR RELATIONS WITH SELF-ESTEEM IN YOUNG ADOLESCENTS

ABSTRACT

It has for a long time been a well-known fact that obesity is not only a disease about excessive increase in adipose tissue in the body resulting in many health issues, but also it is a disease with significantly negative consequences on the psychological and social well-being of individuals of all ages. The present study, in this context, examined its possible relationship with young adolescents' self-esteem, which is a crucial psychological variable for their psychosocial development. Possible relationships of perceived social support and peer victimization with obese young adolescents' self-esteem was also investigated. Socio-demographic Information Form, Coopersmith Self-Esteem Scale (25-item short form), Multidimensional Peer Victimization Scale (culturally adapted version) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support were administered to 60 participants (30 male and 30 female) of ages 12-13, whose Body Mass Index (BMI) was above 30. Statistical analyses indicated that obesity and peer victimization was negatively and significantly correlated with young adolescents' self-esteem. Another result, different from the current literature, was that BMI was not found significantly correlated with the frequency of peer victimization. A significantly positive correlation between perceived social support and self-esteem was also found. Examining the data by gender revealed that male adolescents' level of self-esteem was significantly higher than those of females. For both males and females, peer victimization was negatively and significantly correlated with participants' self-esteem. A significantly positive correlation between perceived social support and self-esteem in both genders was also found.

Keywords: Young Adolescence, Obesity, Peer Victimization, Social Support.

GİRİŞ

Obezite, yağ dokusunun vücut ağırlığına oranla aşırı miktarda artması şeklinde tanımlanmaktadır. Obezite, enerji alımının enerji tüketiminden daha fazla olduğu durumlarda yağ dokusunun artmasıyla ortaya çıkan sosyal, psikolojik ve ciddi tıbbi sorunlar yaratabilen önemli bir sağlık problemidir (Parlak ve Çetinkaya, 2006).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi küresel bir salgın olarak nitelendirmektedir. Gelişmiş ülkelerin yanında gelişmekte olan ülkelerde de obezite her geçen gün artış göstermektedir. DSÖ tarafından Asya, Afrika ve Avrupa'nın 6 ayrı bölgesinde yapılan ve 12 yıl süren MONICA çalışmasında obezite görülme sıklığında geçmiş yıllara göre %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir. Obezitenin en sık görüldüğü ABD'de Kronik Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi (CDC) tarafından yürütülen ABD-Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırması Çalışmasına (NHANES) göre 2003-2004 yılında obezite görülme sıklığının erkeklerde %31,1, kadınlarda %33,2, 2005-2006 yılında ise erkeklerde %33,3, kadınlarda ise %35,3 olarak tespit edildiği açıklanmıştır. Avrupa'da yetişkinlerde fazla kilolu olma sıklığı araştırmanın yapıldığı bölgelere bağlı olarak erkeklerde %32-79, kadınlarda ise %28-78 arasında değişmektedir. Fazla kilolu olma durumunun en yüksek olduğu ülkeler Arnavutluk, Bosna-Hersek ve İngiltere'nin İskoçya bölgesindedir. Türkmenistan ve Özbekistan ise görülme sıklığının en düşük olduğu ülkelerdir. Bu ülkelerde obezite görülme sıklığı ise erkeklerde %5-23, kadınlarda %7-36 arasında değişmektedir (Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Başkanlığı, 2013).

Obezite çocuklar ve ergenlerde de alarm verici düzeydedir. Çocukluk çağı obezitesindeki artış giderek büyümektedir. Bugün gelinen noktada çocukluk çağı obezitesi görülme sıklığının 1970'lerdeki değerlerden 10 kat fazla olduğu bildirilmektedir. ABD'de, CDC tarafından çocuklarda ve ergenlerde obezite görülme sıklığının değerlendirilmesi sonucunda 2003-2006 yıllarında 2-19 yaş grubu çocuklar ve ergenlerin %16,3'ünün obez olduğu bildirilmiştir. Okul çağı çocuklarda her iki cinsiyette fazla kilolu olma sıklığı en yüksek olan ülkeler İspanya (6-9 yaşta

%35) ve Portekiz (7-9 yaşta %32), en düşük olan ülkeler ise Slovakya (7-9 yaşta %15), Fransa (7-9 yaşta %18), İsviçre (6-9 yaş %18) ve İzlanda (9 yaşta %18)'dir (Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Başkanlığı, 2013).

DSÖ'nün obezite sınıflandırması esas alınarak obeziteyi belirlemek için Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının (kg cinsinden), boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine bölünmesiyle elde edilen bir değerdir (BKİ=kg/m²). Elde edilen değer sonucunda dâhil olunan kategoriler yaş, cinsiyet ve vücut yapısından bağımsızdır. DSÖ'nün zayıflık, fazla kilolu olma ve obezite sınıflandırması Tablo 1'de verilmiştir

Tablo 1: DSÖ Vücut Ağırlığı Sınıflandırması

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)	
	Temel Kesişim Noktaları	Geliştirilmiş Kesişim Noktaları
Zayıf	<18.50	<18.50
Aşırı Zayıflık	<16.00	<16.00
Orta Derece Zayıflık	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Hafif Zayıflık	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Hafif Şişman, Fazla Kilolu	≥25.00	≥25.00
Şişmanlık Öncesi (Pre-obese)	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Şişman (Obese)	≥30.00	≥30.00
Şişman I. derece	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Şişman II. derece	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Şişman III. derece	≥40.00	≥40.00

(Kaynak: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu – Obezite, Diyabet ve Metabolik Hst. Bşk.)

Ülkemizde de giderek önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen obezitenin yaygınlığı üzerine Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan bir araştırmada 31 Aralık 2012 tarihi itibarıyla nüfusu 75 milyona ulaşan Türkiye'de 15 yaş ve üstü nüfusun %16,9'u obeziteye yakalanırken, %33'ünün fazla kilolu olduğu belirtilmektedir. 15 yaş ve üstü nüfusun temel alındığı TÜİK raporundan edinilen bilgilere göre; 8,5 milyon kişi obezite sorunuyla karşı karşıya kalırken 16,5 milyon kişi olması gerekenden fazla kilolu olarak görülmüştür. Belirtilen bu rakamlar toplandığında ise 25 milyon kişinin aşırı kilolu olma ve obezite sorunuyla karşı karşıya kalmış durumda olduğu ortaya çıkmaktadır. Kentlerde obeziteye yakalanan kişilerin %50,6'sını erkekler, %49,4'ünü kadınların oluşturduğu açıklanmıştır (“Obesiteyle İlgili Korkutan Rakamlar”, 2013)

Obesite çocukluk ve ergenlik döneminde en sık görülen kronik hastalıktır. Çocukluk ve ergenlik obesitesi beraberinde yüksek riskli morbiditeyi taşır ve geç sekelleri önemlidir. Çocukluk çağında başlayan şişmanlığın erişkin yaşlarda devam ettiğine ilişkin çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu konudaki bir çalışmada okul öncesi yaşlarda şişman çocukların % 26-41'inin ve okul çocuklarında şişman olanların % 42-63'ünün erişkin yaşta şişman kalmaya devam ettiği gösterilmiştir (Köksal ve Özel, 2008).

Ergenlik döneminde obez olanların ise uygun rehabilitasyon programları uygulanmadıkça, %75-80'inin obez yetişkinler olduğu ifade edilmektedir. Bu konuda yapılan uzun süreli çalışmalarda fazla kilolu ergenlerin ergenlik döneminden sonra kilo verseler bile, obezitenin olumsuz etkilerini erişkin hayata taşıdıkları gösterilmiştir. Bu nedenle obez ergenlere yönelik beslenme, egzersiz ve medikal izlem gibi rehabilitasyon programlarının zaman kaybedilmeden ergenlik döneminde başlatılması önem taşımaktadır (Aile Hekimliği, 2013).

Obesitenin vücutta yağ dokusunun aşırı miktarda artması sonucunda yaşanan sağlık sorunlarından ibaret bir hastalık olmadığı ve her yaş grubundaki bireylerin

sosyal yaşamı ve psikolojik durumu üzerinde de olumsuzluklara yol açabildiği uzun süredir bilinmekte ve etki mekanizmaları araştırılmakta olan bir olgudur.

Fazla kilolu genç bireylerin akranları tarafından özellikle okullarda ve diğer sosyal ortamlarda kötü muamele görmesi sık rastlanan bir davranıştır. Aşırı kilo, akranlardan gelen, alanyazında akran zorbalığı olarak kavramsallaştırılmış olan, olumsuz davranışlarla beraber fazla kilolu ergenlerin benlik saygılarının azalmasına ve depresyon gibi ruhsal sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Yapılan araştırmalar, ergenlere aile, arkadaşlar ve diğer önemseydiği kişilerden gelen desteğin birçok açıdan olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. İhtiyaç duyduğu sosyal desteği alabilen ergenler daha az depresyon ve anksiyete yaşamakta, daha az fiziksel hastalık belirtileri deneyimlemekte, daha yüksek benlik saygısına sahip olmakta (Ross ve ark., 1999), zorbalık ve diğer psikolojik travmaların benlikleri üzerindeki olumsuz etkilerini daha kolay atlatabilmektedirler..

Bu bağlamda, sunulan çalışmada, obezitenin genç ergen yaş grubuna giren bireylerin benlik saygısı düzeyleriyle ilişkisinin araştırılmasının yanında, bu kişilerde akran zorbalığına maruz kalmanın ve algılanan sosyal destek düzeyinin benlik saygısıyla ilişkisi incelenmiştir.

1. ERGENLİK VE GENÇ ERGENLİK KAVRAMLARI

1.1. Ergenlik ve Genç Ergenlik: Tanımlamalar ve Genel Bilgiler

Ergenlik döneminin gelişimsel özelliklerini konu edinen birçok araştırma olmasına rağmen dönemin temel özellikleri ve yaş sınırları gibi konularda görüşler farklılık göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre ergenlik dönemi 10-19 yaşları arasını kapsar. 15-24 yaş arası kişiler “genç”, 10-24 yaşları arası ise “gençlik” dönemi olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilir. Bu dönemin özelliği hızlı fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmadır. Ergenlik homojen bir süreç olmayıp, kendi içinde aşamaları olan bir süreçtir (Baltacı ve ark., 2006).

Genç Ergenlik Dönemi bireyin çocukluk dönemiyle ergenlik dönemi arasında kalan özel bir gelişim ve olgunlaşma dönemi olarak görülür. Genel olarak 10-15 yaş arasını kapsayan bu dönem içerisinde birey hızlı ve gözle görülür bir değişim süreci içerisine girer. Erken Ergenlik Dönemi olarak da adlandırılan Genç Ergenlik Dönemi kavramsal olarak ilk kez Amerikalı psikolog G. Stanley Hall tarafından 1904 yılında özgün bir gelişimsel dönem olarak ifade edilmiştir. Hall'un ergenlik dönemi üzerine çalışmaları, takip eden yıllar içerisinde Piaget, Havinhurst ve Flavell gibi psikologların ve teorisyenlerin çalışmalarıyla genç ergenlik sürecinin varlığının doğruluğu güçlenmiştir (Wiles ve Bondi, aktaran Caskey ve Anafara, 2007).

Pubertal dönemi de (buluş çağı) kapsayan genç ergenlik döneminde bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerden hızlı bir değişim sürecine girerler.

Genç ergenlik dönemi fiziksel olarak bireyin, hayatın ilk iki yılı hariç tutulursa, en hızlı gelişim gösterdiği dönemdir. Salgılanan hormonların etkisiyle kas – iskelet sistemindeki büyüme hızlanır, vücut ağırlığı artar, kaba ve ince motor

beceriler gelişir, iç organların boyutları büyür. Bu dönemde kemikler kaslardan daha hızlı geliştiği için bazı ergenler hareket koordinasyon sıkıntısı yaşarlar. Bazal metabolizmadaki değişkenlikler nedeniyle genel iştah artışı, huzursuzluk ve bitkinlik hissi yaşanabilir. Cinsiyet hormonlarının etkisiyle cinsel organlar gelişir ve cinsiyete has biçimde vücudun çeşitli bölgelerinde (kız çocuklarında göğüslerin büyümesi, erkeklerde omuzların genişlemesi gibi.) anatomik değişimler gözlenir. Kızlar erkeklerden bir ya da iki yıl daha önce ergenliğe girebilmektedir. Genç ergenlik dönemindeki bireyin beyininde de birtakım değişimler gözlenmiştir. Gözlenen değişimler beyin büyüklüğünden çok yapısında gerçekleşmektedir. Görüntüleme tekniklerinin ilerlemesiyle ergen beyininde gerçekleşen değişimler invaziv müdahalelere gerek kalmadan dışarıdan gözlenebilir hale gelmiştir. Örneğin, beyin planlama, karar verme, sonuçları öngörebilme, muhakeme etme, dikkati sürdürebilme, yönetici işlevleri yerine getirme gibi yetilerden sorumlu bölgesi olan prefrontal korteksin genç ergenlerde henüz tamamen gelişmediği gözlenmiştir (Wiles ve Bondi, aktaran Caskey ve Anafara, 2007). Bu veri ergenlerde gözlenen ani kararlar alma, fevri davranışlarda bulunma, dürtüsel arzuların etkisinde kalma, duygusal dalgalanmalar yaşama gibi durum ve davranışları beyinsel düzeyde kısmen açıklayabilmektedir. Yapılan gözlemlerde beyinde cinsiyete özel birtakım farkların bulunduğu da dikkati çekmiştir.

Bu dönemde hormonların tetiklediği fiziksel değişimlerin yanında genç ergenlerde bilişsel-entelektüel, duygusal-psikolojik ve sosyal yönlerde gelişimler de gerçekleşir.

1.1.1. Bilişsel ve Entelektüel Gelişim

Entelektüel gelişmeyle genel olarak bireylerin anlama ve yargılama kapasitelerindeki artış ifade edilmektedir. Çocuğun genç ergenlik dönemine girmesiyle bilişsel ve dolayısıyla entelektüel yeteneklerinde de gelişmeler gözlenir. Genç ergenlerde entelektüel gelişim fiziksel gelişim gibi açıkça görünür biçimde gerçekleşmemekle birlikte fiziksel gelişim kadar yoğun bir biçimde

gerçekleşmektedir. Ergenliğe geçişin başlamasıyla bireyin bağımsız düşünebilme ve kendi düşünceleri üzerine düşünebilme (üst biliş, metacognition) becerileri gelişmeye başlar. Bireyin hem kendisine hem de etrafında olup bitenlere yönelik merak düzeyi artar ve ilgi alanları genişler. Ancak, yöneldiği alanların birçoğuna ilgisini kısa sürede kaybeder. Genç ergenler ilgilerini çeken ve yararlı buldukları konular hakkında bilgiler edinmeye isteklidirler. Etkin, katılımcı öğrenme deneyimlerini edilgen, pasif öğrenme deneyimlerine tercih ederler. Genç ergenlik sürecinde ergenlerin soyut düşünme becerilerinde de gelişimler gözlenir. Bu süreçte bireyler, genel olarak, somut mantıksal operasyonlar ve problem çözme becerilerinin ötesine geçerek hipotezler geliştirip onları teste tabi tutma, verileri analiz ederek senteze varma, karmaşık kavramları kavrayabilme ve düşüncelerini ifade edebilme becerilerini edinmeye başlarlar. Gelişim süreci devam ettikçe genç ergen bireyler metaforlar arasındaki nüansları anlamaya başlarlar. Mizah yetenekleri gelişir. Bu dönem süresince deneyimler öğrenmede anahtar rol üstlenir. Ergenler çevresinde olup bitenlere anlam verebilmek için edindikleri yeni deneyimleri önceki bilgileriyle birleştirirler. Genç ergenlik dönemi boyunca bireylerin gerçek yaşam deneyimlerine ve özgün öğrenme fırsatlarına yönelik ilgisi klasik akademik konulara nazaran daha fazla olur. Bu dönemde geleceği öngörmeye, ihtiyaçlarını tanımaya ve kişisel hedefler belirlemeye başlarlar. Yetişkin davranışlarını da yakından gözlemler ve sık sık yetişkin otoritesini sorgularlar (Caskey ve Anfara, 2007).

1.1.2. Duygusal-Psikolojik Gelişim

Genç ergenlik dönemi boyunca duygusal ve psikolojik gelişim bağımsızlık arayışı ve kimlik oluşturma çabalarıyla karakterize edilir. Bu dönem genç ergenlerin kendi bireysellik algısını oluşturma ve özgünlüğünü hissetme ve hissettirme çabasıyla geçirdiği bir dönemdir. Yetişkin kimliği oluşturma ve yetişkinler tarafından kabul görme arayışı içindeyken aynı anda akranları tarafından da onay alma çabası içine girerler.

Genç ergenlik dönemi genellikle duygusal olarak yoğun ve öngörülmesi zor bir dönemdir. Genç ergenler karamsar ve huzursuz bir ruh hali içinde bulunma eğilimindedirler. Anksiyeteyi, meydan okumayı, üstünlük ve aşağılık duygularını barındıran değişkenlik gösteren tutarsız davranışlar gözlenebilmektedir. Sıklıkla dikkatlerini kendilerine odaklarlar, algıladıkları zayıflıklarına yönelik eleştirilere aşırı duyarlılık gösterirler ve benlik saygıları düşmeye eğilimlidir. Duygusal yoğunluğu yüksek durumlar karşısında çocuksu davranışlara yönelme, basit olayları abartma, naif düşünceler ileri sürme ve olayları yalnızca kendi açılarından dile getirme eğilimine girerler. Genç ergenlerin yaşadığı duygusal değişiklikler onları olumsuz sonuçları bulunan davranışlara (sigara, alkol veya uyuşturucu kullanımı, erken korunmasız cinsel deneyimler gibi) yöneltme riski taşımaktadır. Ayrıca, genç ergenler duygu, deneyim ve problemlerinin yalnızca kendilerine özel olduğunu zannetme eğilimindedirler (Caskey ve Anfara, 2007).

1.1.3. Sosyal Gelişim

Sosyal gelişimle, kişilerin diğer kişi ve gruplarla olgun etkileşimler kurabilme kapasitesi ifade edilmektedir. Genç ergenler bir gruba ait olma ihtiyacını güçlü biçimde hissederler. Bu ihtiyaçları akran gruplarına şiddetli bir sadakat duygusuyla bağlı olmalarına yol açar. Dostluklar, akranlarla kurulan pozitif ilişkiler ve sosyal etkileşimler ergenlerin benlik saygısını güçlendiren etkenler arasındadır. Genç ergenin sosyal olgunluk düzeyi arttıkça akran grupları ile aile arasında sadakat yönünden sık sık çelişkiler içine girer. İçinde bulunduğu akran grupları arasında iyi bir konumda bulunma çabası doğrultusunda argolu konuşmalar yapmaya ve aykırı görünen davranışlarda bulunmaya başlayabilir. Genç ergenler başarılı buldukları akranlarına veya ebeveyni olmayan diğer yetişkin bireylerin davranışlarına öykünebilirler. Kendi kararlarını kendileri vermeye çalışsalar da aile verilen nihai kararlarda önemli bir etken olarak varlığını sürdürmektedir. Genç ergenler ebeveynlerine ve diğer yetişkinlere karşı zaman zaman isyankâr tutum ve davranışlar gösterebilseler de onlara bağlılıklarını sürdürürler. Kabul edilebilir davranış sınırlarını zorlayarak sık sık yetişkin otoritesini sorgularlar. Ancak, yetişkinler

tarafından reddedildiklerini hissettiklerinde akran gruplarının daha güvenli buldukları sosyal ortamına yönelirler. Sosyal olgunluk çoğunlukla fiziksel ve entelektüel gelişimin arkasından seyreder. Bu yüzden, genç ergenler toplumsal olaylara aşırı tepkiler gösterebilir, utangaçlık duyguları hissedebilir ya da başkalarını alaya alabilirler. Genç ergenler medyanın etkisi nedeniyle ve yetişkinlerle yaşanabilecek olumsuz deneyimlerin etkileri nedeniyle toplumun kırılgan, zarar görmeye yatkın kesimini oluşturmaktadırlar (Caskey ve Anfara, 2007).

2. OBEZİTENİN YOL AÇTIĞI OLUMSUZ SONUÇLAR

2.1. Obezitenin Çocuk ve Ergenlerde Beden Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Ergenlerde görülen obezitenin önemli bir kısmının başlangıcı çocukluk dönemine dayandığı için ve çocuklukta yaşanan obeziteye bağlı sağlık problemleri çoğunlukla ergenlik döneminde de devam ettiğinden dolayı obezitenin sağlık üzerindeki etkilerine çocukluk ve ergenlik dönemiyle birlikte değinmek yararlı olacaktır. Obezitenin çocuk ve ergen sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya çıktıkları zaman dilimine göre üç ana grupta ele almak mümkündür: Çocukluk dönemi içinde kısa vadede ortaya çıkabilen sorunlar, orta vadede ortaya çıkan sorunlar, uzun vadede yaşanan sorunlar (Must ve Strauss, 1999).

2.1.1. Obezitenin Çocukluk Dönemi İçinde Kısa Dönemde Yol Açtığı Sağlık Sorunları

2.1.1.1. Ortopedik Sorunlar

Henüz kapanmamış büyüme kıkırdaklarının varlığı ve nispeten yumuşak kemik yapısı obez çocuklarda ortopedik anormalliklerin oluşmasına yol açmaktadır. Femurdaki büyüme kıkırdağında gerçekleşebilecek bir kaymada femur başı kalıcı olarak zarar görebilmektedir. ABD'de yapılan bir araştırmada femur başında bulunan büyüme kıkırdağında kayma (slipped capital epiphyses) gerçekleşen çocukların %50 ile %70 oranında obez olduğu tespit edilmiştir. Çift taraflı (bilateral) femur başı büyüme kıkırdağı kayması gözlenen çocukların 2/3'nün obez olduğu tespit edilmiştir. Basitçe kaval kemiklerinin içe doğru eğilmesi olarak tanımlanan Blount Hastalığının bilinen başlıca nedenleri arasında aşırı vücut ağırlığı yer almaktadır. İlerleyici olan bu hastalık zaman zaman nüksederek tedavisi için birden fazla ameliyata gerek

duyulabilmektedir. Rapor edilmiş Blount hastası çocukların %80'inin obez olduğu belirtilmektedir (Must ve Strauss, 1999).

2.1.1.2. Nörolojik Sorunlar

Baş ağrısı, kusma ve bulanık / çift görmeyle seyreden Psödötumor Serebri'nin (Kafaiçi Basıncında Nedeni Bilinmeyen Artış) ilişkili olduğu durumlardan birisi olarak obezite gösterilmektedir. Bu rahatsızlıktan mustarip olan çocukların %30 ile %80 arasında değişen oranlarda obez olduğu belirtilmektedir (Must ve Strauss, 1999).

2.1.1.3. Solunum Sisteminde Gözlenen Sorunlar

Çocuk obezitesinin astım hastalığıyla değişen derecelerde ilişkisi bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bunun yanında, standart solunum testleri kullanılarak obez çocuklar ile normal kilolu çocukların akciğer performanslarının karşılaştırıldığı bir çalışmada obez grubun %80'den fazlasında en az %15 oranında solunum performans yetersizliği gözlenmiştir. Obez grubundaki çocuklardaki bronş hiperaktivitesinin hem egzersiz performansındaki düşüşe hem de gözlenmiş olan reaktif havayolu hastalığına katkı sağlamış olabileceği düşünülmüştür.

Çocukluk dönemi şişmanlığının yol açtığı solunum bozukluklarının bir sonucu da uyku apnesi başta olmak üzere gözlenen uyku bozukluklarıdır. İleri derecede obez 41 çocukla yapılan bir çalışmada bu çocukların yaklaşık 1/3'nün uyku apnesi yaşadığı gözlenmiştir. Bu çocuklardan 2'sinin apne düzeyinin ileri derecede olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan çocukların yine yaklaşık 1/3'lük bir kısmında da normal dışı uyku test verileri kaydedilmiştir.

Obez yetişkinlerde de gözlenebilen, solunumun gereğinden yavaş veya yeterince derin olamaması dolayısıyla kan oksijen düzeyinde düşüklük ve

karbondioksit seviyesinde artış, uyku apnesi gibi sorunlara yol açan Pikkvik Sendromu da obez çocuklarda görülen solunum ve uyku bozukluklarına örnek oluşturmaktadır. Başlıca tedavisi kilo vermek olan bu hastalık tedavi edilmediği takdirde kalpte kalıcı hasara yol açabildiği gibi ölümcül akciğer embolisine de neden olabilmektedir (Must ve Strauss, 1999).

2.1.1.4. Sindirim Sisteminde Gözlenen Sorunlar

Obez bireylerin safra salgısındaki kolesterolün safra kesesinde taş oluşturma riskini artırdığı gözlenmiştir. ABD'nin güneybatı bölgesinde yaşayan, tek tip obezitenin görüldüğü Pima Yerlileri üzerinde yapılan boylamsal bir çalışmada özellikle kadınlarda 13 yaşından sonra safra taşının aşırı miktarda kolesterol barındırdığı gözlenmiştir. Bu popülasyonda 17 yaşından itibaren safra kesesi taşı görülme sıklığının keskin biçimde arttığı ve 30 yaşına gelindiğinde ise safra kesesi taşı görülme yaygınlığının %70'e vardığı ifade edilmiştir. Özellikle yetişkin obez kadınlar safra kesesi taşı görülmesi bakımından 2 kat daha fazla risk altındadırlar. Çocuklarda ise obezitenin safra kesesi taşı vakalarının %8 ile 33'ünde altta yatan neden olarak bulunduğu da gözlenmiştir. Ayrıca, yapılan başka bir araştırmada da ergenlik dönemindeki kızlarda safra kesesi taşı görülme riskinin normal ağırlıktaki ergen kızlara oranla 4,2 kat daha fazla olduğu hesaplanmıştır. Obez çocuklarda %20 – 25 oranında karaciğer yağlanması görülmektedir. İleri derecedeki obez çocuklarda karaciğer yağlanmasının görülme oranı %40-50'lere çıkmaktadır. Daha uç durumlarda ise karaciğer fibrozu ve siroz dahi görülebilmektedir (Must ve Strauss, 1999).

2.1.1.5. Endokrin Sisteminde Gözlenen Sorunlar

Çocukluk çağı obezitesinin insülin direnciyle ve kız çocuklarda özellikle ergenlik döneminde hiperandrojenizm denile androjen hormonların fazlalığıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. On yaşından küçük çocuklarda da dikkate değer oranda insülin direnci tespit edilmiştir. Obez çocuklardaki insülin direncinin yüksek düzeyde total kolesterol, düşük yoğunluklu kolesterol (LDL) ve trigliserid ile ilişkili olduğu da gözlenmektedir. Obez çocuklarda ileri derecede insülin direnci Tip 2 diyabete de

yol açabilmektedir. Obezite çocuklarda mensturasyon anomalilerine de neden olabilmektedir. Obez çocukların 10 yaşından önce regl olmaya başladıkları gözlenmektedir. Mensturasyon gecikmesi ve mensturasyonun başlamamış olması da obez çocuklarda gözlenebilen problemler arasındadır. Ayrıca, obezitenin insülin direnci ve diğer bazı risk faktörleriyle beraber polikistik over sendromuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Polikistik over sendromlu kadınların %40-60 oranında obez olduğu çalışmalarda gösterilmiştir. Ergenlik çağındaki kız çocuklarında bu sorunun görülme oranı konusunda yeterli bilgi olmasa da polikistik over sendromuna götüren hormonal örüntülere obez çocuklarda rastlanmaktadır (Must ve Strauss, 1999).

2.1.2. Çocuk ve Ergenlik Çağı Obezitesinin Orta ve Uzun Dönemde Yol Açtığı Sağlık Sorunları

Obezite çocuk ve ergenlerde varlığını sürdürdükçe onların hayatlarının daha ileri dönemlerinde kardiyovasküler hastalıklara sahip olmalarına neden olacak risk faktörlerini de beraberinde getirir. Hipertansiyon, yüksek total ve düşük yoğunluklu (LDL) kolesterol, aşırı tuz tüketimi ve hareketsizlik obez bireyleri hayatlarının ileri dönemlerinde çeşitli kalp rahatsızlıklarına yatkın hale getirmektedir. Yapılan bir çalışmada 5-11 yaş grubundaki çocukların yaklaşık %20-30'unda yüksek sistolik ya da diastolik kan basıncı gözlenmiştir. Muscatine'in çalışmasından elde edilen boylamsal verilere göre obez kız ve erkek çocuklarının genç erişkinlik dönemine geldiklerinde obez olmayan çocuklara göre 9-10 kat daha yüksek ihtimalle hipertansiyon hastası olacakları ifade edilmektedir. Ergenlik dönemi obezitesinin, özellikle erkeklerde, yüksek oranda total kolesterol ve lipoprotein değerleriyle ilintili olduğu bilinmektedir. Çocukluk veya ergenlik döneminde başlayarak yetişkinlik döneminde devam eden obezitenin bireyler üzerinde, en az yetişkinlik döneminde obez olmuş kişilerdeki kadar, kalp-dolaşım sistemi hastalıkları, tip 2 diyabet, yüksek kolesterol oranları, safra kesesi taşları, osteoartrit ve çeşitli türdeki kanserlerin gelişimi doğrultusunda bağımsız bir risk faktörü oluşturmaktadır. Çocukluk dönemindeki obezitenin erişkinlik döneminde de devam etmesi olasılığının obezitenin şiddeti ve çocukta obezitenin geliştiği yaşla bağlantılı olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. Ayrıca, obezite ne kadar şiddetliyse ve ergenliğin ne kadar ileri dönemlerinde varlığını sürdürürse obezitenin yetişkinlik döneminde kalıcı olma olasılığının arttığı sonucuna da varılmıştır. Çocukluk veya ergenlik dönemindeki obezitenin erişkinlik döneminde de devam etme oranı %25-50

civarındadır. Yetişkin obez kişiler perspektifinden duruma bakıldığında ise 33 yaşındaki yetişkinlerin yaklaşık %17-18'nin çocukluk döneminde de şişman oldukları gözlenmiştir. Yapılan çalışmalarda, çocukluk dönemindeki obezitenin yetişkinlik döneminde varlığını sürdürme oranı kız çocuklarında daha yüksek bulunmuştur. (Must ve Strauss, 1999).

2.2. Obezitenin Ergenler Üzerindeki Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Obezitenin bireyler üzerinde medikal ve psikososyal yönlerden olumsuz sonuçlar doğurduğu yaygın olarak bilinmektedir. Ancak, obezite üzerine yapılan çalışmalar çoğunlukla hastalığın medikal yönüne odaklanmış olup bu problemin psikolojik ve sosyal etkileri yeterince anlaşılmamış bir olgu olarak durmaktadır. Ayrıca, spesifik olarak, obezitenin ergenlik dönemini yaşamakta olan bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyal etkilerine yönelik çalışmaların da soruna ışık tutabilecek miktarda ve nitelikte bulunmadığı görülmüştür.

Obezite gelişme çağındaki bireylerin duygusal gelişimi üzerinde önde gelen olumsuz faktörler arasında bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda henüz 6 yaşında bulunan çocukların bile fazla kilolu bireyleri tembel, yalancı, mızıkçı, pis, çirkin ve aptal olarak betimledikleri görülmüştür. 1960'larda gerçekleştirilmiş olan, alanda referans olmuş çalışmalar obez çocukların akranları tarafından en az tercih edilen arkadaşlar olarak görüldüklerini göstermektedir. Yapılmış olan başka bir çalışmada doktorların bile obez bireyleri iradesi zayıf, çirkin ve hantal kişiler olarak gördükleri gösterilmiştir. Monello ve Mayer'in (aktaran Must ve Straus, 1999) yaptıkları bir çalışmada obez kız çocuklarının zihinlerini saplantılı biçimde beden imgeleriyle meşgul edip reddedilme beklentisi içinde bulduklarını ve kendilerini aşamalı biçimde sosyal yaşamdan soyutladıkları ifade edilmiştir. Stunkard ve arkadaşları (aktaran Must ve Straus, 1999) tarafından yapılmış olan bir çalışmada ise çocukluk döneminde obez olan kadınların beden imgelerinde ileri derecede olumsuzluk bulunduğu gözlenmiştir. Buna karşın yetişkinlik döneminde obeziteye yakalanan kadınların beden imgelerindeki olumsuzluğun minimal düzeylerde bulunduğu gözlenmiştir.

Fazla kilolu ergenlerin maruz bırakıldığı sosyal ayrımcılık, düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliğiyle birlikte, akademik başarılarının düşmesine yol açabilmektedir. Bu konuda yapılmış olan kontrolsüz çalışmalarda fazla kilolu ergenlerin normal kilolu akranlarına göre, başarı puanları aynı olmasına rağmen, üst düzey üniversitelere kabul oranlarının yarı yarıya daha düşük olduğu bildirilmiştir. Gortmaker ve arkadaşlarının (1993) 10039 ergen ve genç yetişkini 7 yıl boyunca izlemiş olan Ulusal Boylamsal Gençlik Araştırması verilerini incelemeleri sonucunda, çalışmanın başlangıcında fazla kilolu olan kadınların normal kilolulara oranla yıllık ortalama gelir bazında daha az kazandıklarını, %10 daha yüksek oranda yoksulluk içinde bulduklarını ortaya çıkarmıştır. Benzer veriler erkeklerde de elde edilmiştir ancak erkekler de fazla kilonun etkisi daha düşük oranda bulunmuştur.

Bilindiği gibi ebeveyn davranışları çocukların gelişimini pek çok açıdan şekillendirmektedir. Obez bireyler, özellikle ergenlik döneminde, obez olmalarından dolayı ebeveynler başta olmak üzere aile ortamlarında da sorunlar yaşamaktadırlar. Özellikle kilolu kızların anneleri çocuklarının ne kadar ve nasıl yemeleri ile ilgili daha fazla kontrol uygulamaktadır. Bu anne kontrolünün odak noktası, yiyecek alımını azaltmaktır (Tezcan, 2009: 25). Anneler tarafından uygulanan yiyecek miktar ve niteliğindeki kısıtlamalar sık sık anne ile kız arasında tartışmalar yaşanmasına neden olmakta ve yaşanan tartışmalar çocuğun anneye ve daha sonra kendisine öfkelenmesine, suçluluk duyguları içine girmesine, anksiyete düzeyinin artmasına yol açarak rahatlama sağlamak için daha çok yemek istemesine neden olmaktadır. Erkek çocuklar da, kız çocuklarındaki kadar yoğun olmamakla birlikte, fazla kiloları nedeniyle babaları ve kardeşleriyle sorun yaşayabilmektedirler. Fazla yeme alışkanlıkları nedeniyle baba ve özellikle ağabeyleri tarafından, uyarılır ve eleştirilirler. Gıda kısıtlamasına tabi tutulurlar. “Diyet Listesine” uyum gösteremediklerinde yargılayıcı ve küçümseyen sert tepkilerle karşılaşabilmektedirler. Bu kişiler küçük yaştaki kardeşleri için bile alay konusu olabilmektedirler.

3. BENLİK SAYGISI

3.1. Benlik Saygısı: Tanım ve Genel Bilgiler

Benlik saygısı kişinin birey olarak kendi değeri ve yeterliliği hakkında yaptığı değerlendirmeleri içeren ve birden çok boyutu bulunan bir kavramdır. Kişinin fiziksel yeterlilik, dış görünüş, yetenek ve beceriler, bilişsel ve akademik yeterlilik, aile ve diğer insanlarla ilişkiler gibi alanlarda ve bir bütün olarak kendisini ne derecede değerli ve yeterli algıladığını ifade eder.

Rosenberg, benlik saygısını kişinin kendisine karşı, olumlu veya olumsuz tutumu olarak ele almıştır. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içinde ise, benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içinde ise, benlik saygısı düşük olarak kabul edilmektedir (Tezcan, 2009: 22).

Benlik saygısının gelişimi bebeklikle başlayan, toplumla iletişime girdikçe olumlu ya da olumsuz tepkilere göre artan veya azalan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bireyin bebekken annesiyle olan iletişimi benlik saygısının gelişimi için önemlidir. Özellikle 0-1 yaşta temel güven duygusu gelişmektedir. Bebeğin bu dönemde ihtiyaçlarının giderilmesi, sevgi ve ilgi gösterilmesi güven duygusunu geliştirir. Daha sonraki dönemlerde çocuk dil gelişimi ile sosyalleşip, toplum içinde kendisini göstermeye başlar, okula başlama ile sosyalleşme hız kazanır. Bu dönemde annenin yanı sıra öğretmen, arkadaşlar gibi çevresindeki bireylerle ilişkiler önem

kazanır. Çevresel ilişkilerde çocuğun beğenilip, desteklenmesinin benlik saygısını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Bireyin bu ilişkilerde desteklenmemesi, fazlasıyla olumsuz eleştirilmesi, başkaları ile kıyaslanması, benlik saygısı düzeyinin azalmasına neden olabilir. Ergenlik döneminde birey benlik durumunu yeniden gözden geçirir. Kendisi ile ilgili düşüncelerini sorgular ve cevaplarını bulabilmek için daha önceki yaşantılarını kullanır. Bebeklikten ergenliğe kadar olan dönemde geliştirdiği benlik kavramı kişiliğin oturmasında çok önemlidir (Tatoğlu, 2006).

Erikson, benlik saygısının kökenini, psikososyal gelişim basamaklarının birinci döneminde temel güven duygusuyla kazanılan, aynılık ve süreklilik duygusuna bağlamıştır. İkinci dönemde çocuğun idrar yapma ve dışkılama kasları üzerinde kontrol sağlaması ve kendi kendini denetleyebilmesi, özerklik duygusunun kazanılmasını sağlamaktadır. Çocuğun kendisi üzerinde kontrol kurduğunu fark etmesinin verdiği haz ve sosyal varlığının farkına varması, benlik saygısını gerçekçi olarak artırmada rol oynamaktadır. Erikson'un kuramında psikososyal gelişimin beşinci dönemi olan kimlik oluşumu sürecinde de benlik saygısının önemli rolü vardır. Daha erken dönemlerde benlik saygısının ortaya çıkmasını sağlayan aynılık ve süreklilik duygusunun bu dönemde, başkaları tarafından yapılan değerlendirmenin aynılık ve sürekliliği ile uyuşması sonucunda benlik kimliği duygusu gelişmektedir. Bu şekilde kimlik duygusuna yol açan benlik saygısı, çocukça bir benmerkezcilik duygusunun aksine, yetenekler ve sosyal teknikler, ego ideali ve sosyal rol ilkelerine dayanmaktadır (Tezcan, 2009: 22).

3.2. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısıyla İlişkisi Bulunan Başlıca Faktörler

Çok boyutu bulunan bir kavram olan benlik saygısı ergenlik dönemi bağlamında ele alındığında; cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, fiziksel-atletik yeterlilik düzeyi ve akademik yeterlilik düzeyi gibi genel faktörlerin yanında, beden imgesinin, yaşanan hızlı bedensel değişimlerin, algılanan sosyal desteğin ve obezite gibi kronik hastalıkların da ergenlerin benlik saygısı düzeyiyle ilişkisi bulunmaktadır.

3.2.1. Ergenlik Döneminde Beden İmgesi ile Benlik Saygısı İlişkisi

Beden imgesi, kişinin bedeninin fiziksel görünümünü nasıl algıladığı ve bedeni hakkındaki düşüncelerini içerir. Bebeklikte oluşmaya başlayan beden imgesindeki ilk etken dokunulmadır. Anne, bebeğini öptükçe, kucağa aldıkça bebek bedenini ve dolayısıyla kendini değerli hisseder. Beden imgesi, bireyin kişiliği, değerleri, diğer insanlarla ilişkileri ve kişisel düşüncelerinden etkilenerek şekillenir. Toplumun değerleri ve genel eğilimi de beden imgesini etkiler. Ergenlik dönemi bu açıdan önemlidir. Çünkü ergen için akranlarının düşünceleri her şeyden önde gelir. Karşı cins tarafından reddedilme ya da fiziksel görünüme yönelik aşağılamalar (örneğin “kepçe kulak”, “cüce”, “şişko” gibi) bu dönemde yaşanacak olumsuz deneyimler de beden imgesini olumsuz etkileyecektir. Ergenlik döneminde, hormonal değişikliklerin etkisiyle karşı cinse yönelik ilgi ve beğenilme arzusu artar. Akademik ya da diğer alanlardaki başarıların önemi azalır ve ergen aynanın karşısında vakit geçirmeye başlar. Hemcinslerinin arasında fark edilmek, ön plana çıkmak ve karşı cins tarafından seçilmek ergenin kendine duyduğu saygıyı arttırmaktadır. Ancak, dikkate değer bir nokta da olumsuz beden imgesinin benlik saygısını düşürebilmesinin yanında düşük benlik saygısının da bireyin (ergen veya yetişkin) beden imgesinin olumsuz etkileyebilmesidir. Bu yüzden, örneğin, benlik saygısı düşük olan bir kişi vücut ağırlığı normal olsa bile kendisini şişman ve şekilsiz olarak algılayıp sağlığını bozma pahasına zayıflama çabasına girebilir (Ünsalver, 2000).

Dorak (2011) tarafından Türkiye’de 12-14 yaşlarında düzenli egzersiz yapan kızlar ile zorunlu beden eğitimi dersi dışında egzersiz yapmayan kızların beden imgeleriyle benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmanın sonucunda yüksek benlik saygısının olumlu beden imgesiyle güçlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Sık egzersiz yapan kızların beden imgelerinin sık egzersiz yapmayan kızlarıkinden daha olumlu düzeyde olduğu gözlenmiştir ve benlik saygıları daha yüksek bulunmuştur.

Ergenlik çağındaki erkek çocuklar beden imgelerine yönelik yaşadıkları olumsuzlukları kızlar kadar sözlü olarak ifade etmemektedirler. Ancak, bu durum erkeklerin böyle bir sorun yaşamadıkları anlamına gelmemektedir. Fazla kiloları yüzünden beden imgesiyle sorunu olan erkek ergenler içe kapanma, düşük akademik başarı, başa çıkma becerilerindeki yetersizlik gibi sorunlar yaşadıkları gibi, akranları

tarafından sosyal dışlanma ve sözlü ve fiziksel şiddete maruz bırakılma gibi zorba davranışlara maruz kalmaktadırlar (Bhargava, 2012).

3.2.2. Genç Ergenlik Döneminde Yaşanan Fiziksel Değişimlerin Benlik Saygısıyla İlişkisi

Genç ergenlik dönemi boyunca benlik saygısı fiziksel gelişimin de içinde olduğu çok sayıda faktör tarafından etkilenmektedir. Ergenliğe geçiş döneminin başlama zamanı (erken, zamanında ve geç) da benlik saygısını etkileyen faktörler arasında öne çıkmaktadır. Özellikle ergenliğin başlama zamanı, fiziksel değişimlere neden olup beden imgesini ve ergenlerin bedenlerinden hoşnut olup olmamasını etkilemektedir. Genç ergenlerde yapılan araştırmalarda ergenlik zamanlamasının hem bedensel imgeye yönelik algı hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ergenliğe geçiş zamanının ergen üzerindeki psikolojik etkileri üzerine geliştirilmiş başlıca görüşlerden birisi “Sapma Hipotezi”dir (The Maturational Deviance Hypothesis). Bu görüşe göre ergenliğe vaktinden önce veya geç giren ergenler ergenliğe vaktinde giren ergenlere göre daha fazla stres yaşarlar ve yaşanan fiziksel değişimlere uyum sağlayabilmeleri daha zor gerçekleşir. Bu görüş doğrultusunda yapılan çalışmalarda ergenliğe geçişte geciken veya zamanından önce ergenliğe giren bireylerin vaktinde ergenliğe giren akranlarına göre sorunlarla başa çıkabilmekte daha fazla zorluk yaşadıkları ve anti sosyal nitelikteki davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Ergenliğe erken geçiş yapan kızlarda olumsuz beden imajı, yüksek depresyon düzeyi ve madde kötüye kullanımı riski gözlenmiştir. Ergenliğe daha geç giren erkek çocuklarının ise düşük benlik saygısı, depresif ruh hali, akademik ve sosyal başarımların yetersizliği yaşama riski altında olduğu gözlenmiştir. Bu konularda yapılan araştırmalarda ergenliğe geç giren erkek çocukların yaşama riski altında olduğu belirtilen sorunlara yönelik bulgular ergenliğe erken giren kız çocuklarının altında bulunduğu risk faktörlerindeki kadar yüksek oranlarda desteklenmemiştir. Ancak, ergenliğe erken giren erkek çocukların sosyal ve psikolojik olumsuzluklar yaşadığını gösteren veriler de bulunmaktadır. Bu durum, ergenliğe geçiş zamanındaki sapmaların genel olarak iki cinsiyet grubu için de olumsuz sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Nichols, 2009).

3.2.3. Algılanan Sosyal Desteğin Benlik Saygısıyla İlişkisi

Bireyin çevresindeki kişi ve gruplardan (aile, arkadaşlar, eş gibi) görmekte olduğu ve ihtiyaç duyduğunda göreceğine inandığı destek olarak kısaca tanımlanabilecek olan algılanan sosyal destek, ergenlik dönemini yaşamakta olan birey için de kendilik algısının oluşmasında, özgüvenin ve benlik saygısının artmasında, kendini iyi hissetmesinde ve ruh sağlığının korunmasında önemli bir paya sahiptir. Bireylerin sosyal destek almak için kime yöneleceği yaşa bağlı olarak değişmektedir. Genelde çocuklukta ebeveynlerden sosyal destek almak için çabalanırken ergenlikte sosyal destek kaynağı olarak arkadaşlar ön plana çıkmaktadır (Eroğlu ve Peker, 2011).

Ailesi ve arkadaşları tarafından desteklenen ergenler, birçok açıdan olumlu özelliklere sahip olmakta, daha az depresyon ve anksiyete yaşamakta, daha az fiziksel hastalık belirtileri deneyimlemekte, yüksek benlik saygısı ve güçlü bağışıklık sistemine sahip olmaktadır (Ross ve ark., 1999). Aynı zamanda aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ergen bireyin sosyal ve psikolojik sorunlarının önlenmesinde, çözümlenmesinde, zor durumlarla başa çıkabilmesinde, ruh sağlığını koruyabilmesinde ve akademik başarılarının yükseltilmesinde de güçlü bir kaynak olarak yer almaktadır (Cutrona ve ark., 1994).

Ergenlerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Kahraman ve Polat (2003) tarafından Trabzon'daki 13730 öğrenciyle yapılan bir çalışmada ergenlerin aile ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Aile ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arttıkça, ergenlerin benlik saygısının yükseldiği sonucuna varılmıştır.

Furman, algılanan sosyal destek düzeyinin cinsiyete bağlı olarak değiştiğini bildirmektedir. Kızların algılanan sosyal destek düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu ve arkadaşlarıyla daha yakın ilişkiler kurduğu görülmektedir (aktaran Eroğlu ve Peker, 2011). Banaz'ın (1992) araştırmasında da, kızların erkeklere kıyasla daha fazla arkadaş desteği aldığı bulunurken, Yılmaz'ın (2000) araştırmasında, ailesinde kronik sağlık sorunu olmadığını belirten öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları ailesinde kronik sağlık sorunu olduğunu belirten öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, kendi cinsleri ile arkadaşlık kurmada güçlük çekmeyen

öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları arkadaşlık kurmakta güçlük çekenlerinkinden yüksek bulunmuş ve aradaki farkların anlamlı olduğu saptanmıştır.

Şahin ve Güvenç (1996), aile desteğine güvenen gençlerin okul başarısının arttığını ve arkadaşlardan yeterli sosyal destek alan ergenlerin etkili baş etme yöntemleri geliştirdiklerini ve derslerde daha başarılı olduklarını vurgulamışlardır. Cutrona ve ark. (1994) çalışmalarında öğrencilerin akademik başarıları ile aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe öğrencilerin okul başarısının da yükseldiği gözlenmiştir.

3.2.4. Obezitenin Benlik Saygısıyla İlişkisi

Kronik bir hastalık olan obeziteye karşı sosyal tutumlar obez bireylerde olumsuz duyguların güçlenmesine yol açmaktadır. Bu durum bireyde benlik saygısının azalmasına ve olumsuz bir kendilik kavramının gelişmesine neden olmaktadır. Özellikle batılı ve batılı değerleri içselleştirmiş toplumlarda zayıflık kavramı beğeni toplarken, obez bireyler dışlanmakta ve çeşitli olumsuz etkilere maruz kalmaktadırlar (Tezcan, 2009: 24).

Obezitenin benlik saygısıyla ilişkisi üzerine yapılmış 10-15 yaş grubuna giren bireyleri kapsayan çalışmada Cameron (1999) obez çocuk ve ergenlerdeki benlik saygısı düzeyini normal çocuklara göre daha düşük bulmuştur. Fazla kilolu ve obez çocuklardaki düşük benlik saygısının olası nedenleri arasında yeterince sosyalleşememe (obezitenin yol açtığı hastalıklar ve fiziksel yetersizlikler sonucunda), akranlar tarafından damgalanma, dışlanma ve sürekli kötü muameleye maruz kalma ifade edilmiştir.

Gibson ve ark. (2008), fazla kilolu çocuklarda psikososyal sorunların kümелendiği alanları araştıran çalışmalarında şişmanlık derecesinin göstergesi olan yüksek Beden Kitle İndeksi değerinin depresyon, yeme bozukluğu belirtilerinde artış, düşük benlik saygısı, akranlarla ilişki kurmada yetersizlik, bedensel hoşnutsuzluk, yaşam kalitesindeki düşmeyle güçlü bir ilişkisi bulunduğunu tespit etmişlerdir.

İlkokul çocuklarında Beden Kitle İndeksiyle (BKİ) Benlik Saygısı arasındaki ilişkiyi araştıran boylamsal çalışmalarında Hesketh, Wake ve Waters (2004) BKİ ve Benlik Saygısı düzeyi arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Çalışmada fazla kilosu bulunan çocukların benlik saygısı puanları düşük bulunmuş olup ilkokulun üst sınıflarına doğru ilerledikçe fazla kilolu ve obez çocukların benlik saygısı puanlarındaki düşüşte artış gözlenmiştir. Başlangıçta fazla kilolu olmayıp ilk değerlendirmelerde düşük benlik saygısı puanı almış olan çocukların bir kısmında kilo alımı gözlenmiş olsa da bu oranın çok küçük olduğu ifade edilmektedir.

Wang ve Veugelers (2008), 10-12 yaş grubu bireylerle yaptıkları çalışmada hareketsiz yaşam biçimi, kötü beslenme ve vücut ağırlığının benlik saygısı üzerinde olumsuz etkileri bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bu kişilerde okul başarısındaki artışın benlik saygısını da artırdığı gözlenmiştir. Çalışmada sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının çocuklarda benlik saygısının artmasına katkı sağlayıcı etkisine de değinilmiştir.

Griffiths, Parsons ve Hill (2010) obez çocuk ve ergenlerde benlik saygısı ve yaşam kalitesi üzerine alanyazını gözden geçirdikleri çalışmalarında çok sayıda araştırma verisinden yola çıkarak benlik saygısının ve yaşam kalitesinin özellikle fiziksel görünüm, atletik yeterlilik ve sosyal ilişki boyutlarında düşüş gösterdiğini ifade etmişlerdir. Ancak, bu çalışmalarda benlik saygısı düşük olan obez çocukların fazla kilolarını verdikleri zaman benlik saygılarında birebir artış gözlenmemiştir. Bu gözlem benlik saygısının kilo vermenin basit bir işlevi olmadığına işaret etmektedir.

Allen ve arkadaşları (2006) çalışmalarında fazla kilosu olan 7-13 yaş arasındaki bireylerde gözlenen düşük benlik saygısı, depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açan başlıca faktörlerin ağırlık ve vücut biçimi kaygısı (weight and shape concern) ve bedenden duyulan hoşnutsuzluk (body dissatisfaction) olduğunu iddia etmektedirler. Bedenlerinden memnuniyet duymayan normal kilodaki çocukların da aynı psikolojik sorunları yaşadığını gözlemleyen yazarlar, daha da ileri giderek, bütün çocuklarda görülen düşük benlik saygısı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarda belirleyici faktörlerin ağırlık ve vücut biçimi kaygısı ve bedenden duyulan hoşnutsuzluk olduğunu iddia etmişlerdir.

Dallar ve arkadaşlarının (2006) Çocuk Endokrinolojisi Polikliniğinden takip edilen 7-15 yaş arası 40 obez ve 40 normal ağırlıkta bireyle yapmış oldukları bir

çalışmada da obez grubuna girenlerin depresyon düzeyi normal gruptaki çocuklardakinden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, obez grubuna girenlerin özgüven düzeyleri de normal kilo grubundaki çocuklarınkinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Philips ve Hill (1998) tarafından aktarılan bir çalışmada ise obezitenin benlik saygısı üzerindeki etkisinin ergenlerde en net biçimde görüldüğü ifade edilmiştir. Bu yazarlar kendi çalışmalarında ise ergenlik öncesi dönemdeki kız çocuklarının fiziksel görünüm ve atletik yeterlilik yönlerinden benlik saygılarının normal kilodaki yaşlılarına göre daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Deveci ve arkadaşlarının (2005) 15-18 yaş arası 2101 obez, fazla kilolu ve normal kilodaki öğrenciyle obezitenin benlik saygısı, beden memnuniyeti ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkisini araştırdıkları çalışmalarının sonucunda ise; gençlerin benlik saygısı ve depresyon düzeyini etkileyen faktörün yüksek beden kitle indeksi olmadığı ancak katılımcıların bedenlerinden duydukları memnuniyet düzeyi olduğunu gözlemlediler. Gerçek vücut ağırlıklarından bağımsız olarak öğrencilerin kendilerini kilolu olarak algılamasının bedenlerinden duydukları memnuniyet ve benlik saygısı düzeyi üzerinde olumsuz etkisi olduğunu buldular. Katılımcılar bedenlerinden memnuniyet düzeyi düştükçe benlik saygılarının da düştüğünü ve depresyon düzeylerinin arttığını tespit ettiler.

Strauss'un (2000) 9-10 yaş arası 1520 obez ve normal kilodaki çocuğu 4 yıl boyunca izlediği boylamsal çalışmasında, çalışmanın başlangıcında obez çocuklar ile normal kilodaki çocuklar arasında benlik saygısı yönünden fark bulunmamaktaydı. Ancak, 4 yıllık izleme döneminin sonunda obez kızların ve erkeklerin global benlik saygısı düzeylerinin normal kilodaki kızların ve erkeklerinkinden anlamlı ölçüde düşük bulunmuştur. Çalışmada, benlik saygısındaki düşüşün obez kızlar ve erkeklerde üzüntü, yalnızlık ve huzursuzluk hisleriyle ve sağlık riski taşıyan davranışlarda (sigara içme, alkol alma gibi) bulunmalarıyla da ilişkili olduğu gözlenmiştir.

4. AKRAN ZORBALIĞI

4.1. Akran Zorbalığı: Tanım ve Genel Bilgiler

Kavramsal olarak zorbalık: Başkalarını etkilemek için iş yerinde veya okul ortamında sözlü taciz, fiziksel baskı ve bir olay hakkında kişiyi isteği dışında zorlamak, kabadayıca davranmak şeklinde uygulanan akran baskısı, arkadaş zorbalığıdır. Günümüzde genel olarak kabul edilen tanıma göre zorbalık; “daha güçlü kişi ya da kişiler tarafından daha az güçlü kişiye uygulanan, tekrar eden psikolojik ya da fiziksel eziyettir” (Rigby, 1999). Hedef alınan kurbanlar cinsiyet, dış görünüş, dil, ırk, din vb. konularda baskıya maruz bırakılır. Zorbalık, iş yerlerinde, okullarda, dini kurumlarda, askeri kurumlarda, akademik kurumlarda, göç alan bölgelerde, yetiştirme yurtlarında, huzur evlerinde, siber alanlarda ve engelli bireylerin yaşam alanlarında sıklıkla ortaya çıkabilmektedir. Araştırmacılar akran zorbalığı tanımlarından yola çıkarak “zorba”, “kurban” ve “tanık” kavramlarını geliştirmişlerdir.

Pişkin (2002) zorbalığın çeşitli tanımlarını vermekte ve bu tanımlarda bulunan ortak noktaların altını çizmektedir. Bunlar a) Zorbalık, bilinçli ve kasıtlı olarak yapılan ve kurbanı fiziksel, zihinsel, sosyal ya da psikolojik zarar verme amacı güden söz ve eylemleri içerir, b) Zorbalığın belli bir süre tekrarlanma özelliği vardır, c) Kurban kendini koruyamayacak ve savunamayacak durumdadır, ç) Zorbalar eylemlerini bireysel ya da grupta yapabildikleri gibi, kurbanlar da bu eylemlerden bireysel ya da grup olarak zarar görebilirler, d) Zorbalar, bu tür eylemlerinden dolayı genellikle kendilerine çıkar sağlayabilirler.

Akran zorbalığı olarak adlandırılan, eğitim ortamlarında çocuklar arasında zorbalığın yaşanması eskiye dayanan bir olgudur. Eğitimcilerin uzun yıllardır haberdar oldukları bu konudaki sistemli çalışmalara araştırmacılar ancak 1970’lerde başlamışlardır ancak 1990’lı yıllara kadar ortak bir tanımda uzlaşa sağlanamamıştır. Zorbalık konusunda ülkemizde sınırlı sayıda araştırma olmasına rağmen, yurt dışı alanyazın oldukça geniştir. Yapılan çalışmalar konunun önemini ortaya koyarak

durumu çeşitli yönleriyle inceleme ve alınacak önlemlere dikkat çekme üzerinde yoğunlaşmaktadır. Okul çocuklarında akran zorbalığı, bir veya birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türü olarak tanımlanmaktadır. Çocuklar, dünyayı tanıdığı, olayları anlamaya çalıştığı ve bu doğrultuda sonuçlar çıkardığı bir süreç olan bu çağlarında hayatın akışı gereği, oyun alanlarında sokaklarda, evlerde, okullarda, okul bahçelerinde, servis araçlarında diğer çocuklarla iletişim halinde olurlar. Bir yandan kendilerini, duygularını, cinsiyetlerini tanıırken bir yandan da diğer çocukları ve yetişkinleri anlamaya ve tanımaya çalışırlar ve birbirlerini yetişkinler gibi kıskanabilirler, birbirlerine üstünlük kurmaya çalışabilirler, gruplaşarak zayıf ya da yalnız kalmış çocuklara acımasızca fiziksel, ilişkisel, ya da psikolojik şiddet uygulayabilirler (Pişkin, 2002).

Fiziksel zorbalık, mağdur çocuğun canını yakmak için yapılıp ve tokat atma, tekme atma, vücudu ile yere düşürme veya sıkıştırma, çelme takma, dizi ile vurma ve daha seyrek de olsa silah, bıçak gibi tehlikeli bir aletle saldırı şeklinde olabilir. Duygusal zorbalıkta, en seyrek görülen davranış gruptan dışlama iken, en sık görülen davranış ise çocuğun bir eşyasına zarar verilmesidir. Cinsel zorbalık ise en seyrek görülen zorbalık türüdür. Ancak yine de, çocukların %30 kadarı elle rahatsız edilmeye ve cinsellikle ilgili sözleri dinlemeye maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir. İlişkisel zorbalık, mağdur çocuğun hafiften saçını çekme, önünü kesme, kalemini kırma, cinsel organına dokunma, defterini yırtma vb. şeklinde gerçekleşebilir. İlişkisel zorbalık ile fiziksel zorbalık arasındaki fark fiziksel zorbalıkta şiddetin daha sert ve can yakıcı olmasıdır. Psikolojik zorbalık, mağdur çocuğa sövme, yakınlarına sövme, yakıştırmalarda bulunma, alay etme, bağırma, lakap takma, tehdit etme, aynı şeyleri sürekli tekrarlama, dedikodu yapma, iftira atma, bıçak vb. kesici aletler gösterme, oyun içine sokmama veya rüşvet karşılığında oyuna alma, oyundan atma, eşyalarını karıştırma, çantasına korktuğu şeyleri koyma, sanal ortamda korkutucu mesajlar gönderme, laf dokundurma, diğer çocukları mağdur çocuğa karşı kışkırtma, parasını çalma, yiyecek içecek bir şeyler ısmarlamaya zorlama, tehdit etme ve gözdağı verme, mağdur çocuğu kastederek kötü içerikli şiir okuma veya fıkra anlatma vb. şeklinde yapılabilir (Gün, 2012).

Yapılan araştırmalarda öğrenciler, en sık karşılaştıkları zorbalık türünün sözel zorbalık sonrasında da fiziksel zorbalık olduğunu belirtmişlerdir. Deveci ve Açık

(Aktaran Pişkin, 2002) araştırmalarında öğrencilerin %74'ünün hayatlarında en azından bir kez fiziksel şiddete maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Ülkemizde, lise düzeyindeki öğrencilerin %33'ünün sözel, %35,5'inin fiziksel, %28,3'ünün duygusal ve %15,8'inin ise cinsel içerikli zorbalığa uğradıkları tespit edilmiştir. Cinsiyetin zorbalığa maruz kalmada bir fark yaratıp yaratmadığına bakıldığında, erkek çocukların sözel zorbalığa kızlardan daha fazla maruz kaldıkları görülmektedir (Kapçı, 2004).

Ülkemizde Pişkin (2002) tarafından 5-8. sınıf düzeyinde 1154 ilköğretim öğrencisi ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 35'i kurban, %30'u zorba/kurban (hem zorba hem de kurban olma durumu) ve % 6'sında zorba olduğu bulunmuştur.

Craig ve arkadaşlarının (2009) bir çalışmasında 40 ülkedeki, 11, 13 ve 15 yaş grubuna dâhil 200.000 civarında ergen incelenmiştir, ergenlerin %10,7'sinin akran zorbalığına uğradığı, %12,6'sının akranlarına zorbalık uyguladıkları, %3,6'sının ise hem zorbalık uyguladıkları hem de zorbalığa uğradıkları belirlenmiştir.

Yaşlara göre, zorba ve kurban kavramlarının algılanmasında ve değerlendirilmesinde bir farklılık olup olmadığının incelenmesi amacıyla yapılmış, 14 ülkeden 1245 öğrencinin katıldığı bir araştırmada, 8 yaşındakilerin yalnızca saldırgan olan ve olmayan davranışları ayırt edebildikleri görülürken, 14 yaşındakilerin kavga etmeyle bedensel zorbalığı ve sözel zorbalıkla sosyal dışlamayı ayırt edebildikleri görülmektedir (Smith ve ark, 2002).

4.2. Akran Zorbalığının Genel Sebepleri

4.2.1. Ailesel Nedenler

Çocukluk yıllarında ve ergenlik çağında, ailelerin yetersiz ilgi, sevgi ve bakım vermesiyle belirginleşen olumsuz tutumlar, aile içi şiddet, çocuğa yönelik fiziksel şiddet, tutarsız disiplin, çocuğa çok fazla özgürlük tanınması, parçalanmış aileden gelmenin öfkeyi ve saldırgan davranışları arttırdığı ifade edilmektedir (Kartal ve Bilgin, 2007).

4.2.2. Psikolojik Nedenler

Zorba ve kurban özelliklerine yönelik yurtdışı araştırma sonuçlarına bakıldığında, zorbalılar düşmanlık hisleri ile dolu, saldırgan, atak ve genellikle popüler kişilerdir (Kartal ve Bilgin, 2007).

Zorbalık yapan öğrencilerin ortak özellikleri şöyle özetlenebilir:

1. Genellikle benlik saygısı normal ya da normalin üstündedir.
2. Saldırganlığın ve çatışmanın yoğun olduğu ailelerden gelmektedirler.
3. Erişkin yaşlarına gelindiğinde bu çocukların yarısından çoğu suça eğilim gösterir.
4. Empati kurma yeteneğinden yoksundur.
5. Duygusal izolasyon vardır.
6. Ailede model olarak görebileceği erişkinler arasında istismar yaygındır.
7. Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlik vardır.
8. Saldırgan ve dürtüsel mizaca sahiptir.

Zorbalarda, erken yaşlarda sigara ve içki kullanma, özel ve kamu mallarına zarar verme, kötü arkadaş gruplarına dâhil olma, düşük akademik başarı, okul devamsızlığı ve zihinsel kapasitelerinin altına çalışma söz konusu olabilir. Erken yaşlarda saldırganlık olarak kendini gösteren zorba davranışlar sonraki dönemde silah taşıma, tecavüz, soygunculuk ve gasp gibi çok ciddi sonuçlara öncülük edebilir. Zorbanın en tipik duygusal davranışı ise empati kurmakta zorluk çekmesidir. Zorbalılar saldırgan ve dürtüsel mizaca sahiptir. Ailede model olarak görebileceği erişkinler arasında istismar yaygındır (Özdiñer Arslan, 2008).

Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ortak özellikleri ise şöyle özetlenebilir:

1. Güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir yapıdadırlar.
2. Utangaç ve içine kapanıktırlar.
3. Genellikle yakın arkadaşları yoktur.

4. Aileleri genellikle aşırı koruyucudur.
5. Farklı özelliklere sahip olabilir (Kekemelik, şişmanlık gibi.)
6. Özel öğrenme gereksinimi ya da fiziksel bir engeli olabilir.
7. Farklı ırk ya da etnik grup üyesi olabilir.

Zorbalığa maruz kalan (kurban) öğrenciler tedirgin, duyarlı, arkadaş grupları içinde kendini ispat etme güçlüğü yaşayan, öz saygıları eksik ve endişeli çocuklardır. Bu çocukların pek çok psikolojik değişken açısından risk grubunda oldukları kabul edilmektedir. Zorbalığa maruz kalan çocukların daha fazla psikolojik yardıma gereksinim duydukları, depresyon ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve benlik saygılarının daha düşük olduğu bildirilmektedir. Kurbanlarda enürezis geliştiğine ilişkin bulgular da aktarılmıştır (Özdiñer ve Aslan, 2008).

Türkiye’de zorbalıkla ilgili araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu çalışmalardan birinde, Yıldırım (2001), 8 ve 11 yaş gruplarındaki çocuklarda zorbalık, popülerite ve aile ortamı arasındaki ilişkilere bakmıştır. Çocuklar, a) zorba, b) kurban, c) zorba-kurban ve ç) kontrol grubu olmak üzere dört farklı gruba ayrıldıktan sonra, yetiştirildikleri aile ortamı ve popüler-dışlanan gibi sosyometrik değerlendirmeler açısından karşılaştırılmış, aile ortamları açısından gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. İşbirliği yapma, kavga etme, rahatsız etme, liderlik ve çekingenlik gibi davranış özellikleri açısından ise gruplar arasında farklılıklar ortaya çıkmıştır. Zorbalarda, kavga etme ve rahatsız etme özellikleri yüksek bulunurken, kurbanlarda çekingenlik özelliği daha yüksek bulunmuştur. En az sevilenler, zorbalar ve zorba-kurbanlardır. Kurbanlar ve kontrol grubundaki çocuklar –zorba ve zorba/kurbanlara göre- daha fazla sevilen çocuklar olarak değerlendirilmişlerdir.

4.2.3. Çevresel Nedenler

Akran zorbalığı sorununa toplumsal boyutta bakıldığında medyada sunulan rol modeller ya da gerçek hayat hikâyeleri olarak sunulan olaylar ve bunların popülerleştirilmesi akran zorbalığı ve son dönemlerde artan ya da su yüzüne çıkan diğer şiddet olaylarının önemli tetikleyicileridir. Ayrıca, destekleyici ve geliştirici sosyal kurumların yetersizliği, aile ve çocuk dostu bir çevre oluşturulmaması, aile

danışma merkezlerinin yetersizliği, korunmaya muhtaç çocuklara hizmet veren kurumların yeterli olmaması, sosyal faaliyet alanlarının yokluğu da toplumsal ve çevresel faktörlerden bazılarıdır (Kartal ve Bilgin, 2007).

Okullar her yaştaki öğrencinin, izleyici ya da katılımcı olarak günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü zorbalıkla ilintili olarak geçirdikleri sosyal ortamlardır. Okulun bir parçası olan öğrenciler bu probleme en yakından bakan kişilerdir. Sadece okulda olmak bile zorbalık davranışlarının neler olduğunu, hangi tür zorbalıkların hangi mekânlarda yaşandığını, kurban, zorba ve izleyicilerin kimlerden oluştuğu ve verilen tepkilerin neler olduğunu bilmelerine yetmektedir. Bu doğrultuda Frisen, Holmqvist ve Oscarsson (2008)'un 877 İsveçli ilköğretim öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin “Niçin zorbalık yapılır?” sorusuna verdikleri cevaplar sekiz grupta toplanmıştır. Bunlar: a) Kurbanın görünüşü (çirkinlik, şişmanlık, boy kısalığı, uzunluk gibi boy farklılıkları), b) Kurbanın davranışı (kaba, değişik, kışkırtıcı davranışlar), c) Kurbanın giysileri (çirkin, modası geçmiş), d) Kurbanın normalden farklı oluşu, e) Kurbanın yalnız ve güvensiz oluşu (arkadaşsız olma, kalabalıktan uzak durma), f) Kurbanın kökeni (farklı kültür, ırk, dil, ülke, alt sosyoekonomik düzey vb.), g) Zorbanın kişiliği (öfkeli, kendine güveni az, havalı olmak isteyen, zorbalığa uğramaktan korktuğu için zorbalık yapan), h) Diğer nedenler: Örneğin akranların etkisi, kurbanın başarısızlığı, tuhaf bir isminin olması gibi. Bu çalışmaya katılan erkek öğrencilerin çoğu (%44 erkekler; %34 kızlar) kurbanın görünüşünün en önemli neden olduğunu bildirmişlerdir. Kız öğrencilerin %45'i zorbanın kişiliğini zorbalıktan sorumlu tutarken erkeklerin sadece %25'i bu görüşe katılmaktadır.

Rigby'nin (1997) gerçekleştirdiği benzer bir çalışmada zorbalığa uğrayan öğrencilerin bu durum için öne sürdükleri gerekçeler arasında etnik grup farklılığı, fiziksel farklılıklar, belli bir davranışta ısrar etmek, çok başarılı olmak, okulda yeni olmak ve sosyo-ekonomik farklar başta gelmektedir.

Okullarda öğretmen ve öğrenciler zorbalık durumlarını farklı değerlendirebilmektedir, bu yüzden öğretmenler öğrencilerin zorbalık olarak nitelediği kimi durumların hiç farkına varmayarak kayıtsız kalmakta veya kurbanın yaşadıklarını yeterince önemsemeyerek etkili bir müdahalede bulunamamaktadırlar. Ayrıca, ebeveynler de çoğunlukla çocuklarına başka çocuklar tarafından şiddet

uygulandığını kolay kolay anlayamazlar. Çünkü çocuklar bu durumu genelde söylemezler, söylemekten korkarlar. Seyirci durumunda kalan çocuklar da bu şiddetten olumsuz etkilenirler. Ancak onlar da söylemekten korkarlar. Çocukların yaşadıkları veya tanık oldukları zorbalığı yetişkinlere söylememe gerekçeleri arasında bu durumu ailelerine söyledikleri öğrenildiğinde zorbalar tarafından daha fazla şiddete maruz kalma veya kendilerinin de bu kişiler tarafından şiddet görmeye başlama korkusu ve söyleseler bile anne ve babalarının kendilerine inanmayacağını düşünmeleri yer almaktadır. Ayrıca, zorbalık kurbanı çocuklar kendilerine uygulanan şiddetin suç olduğunu ve cezası olduğunu da bilemezler. Kendilerine uygulanan şiddetin aslında kendi suçları olduğuna inanırlar. Kendilerine yapılanları bildirirlerse adlarının ispiyoncuya çıkacağından çekinirler. Anne ve babalarının daha çok üzülmesinden, kavga çıkmasından korkarlar. Öğretmelerinin kendilerini sevmeyeceğini düşünürler. Yanlarında olan birkaç arkadaşının da kendilerinden uzaklaşacağını düşünürler (Gün, 2012).

4.3. Akran Zorbalığının Cinsiyet ve Benlik Saygısı ile İlişkisi

Dünyadaki ve ülkemizdeki araştırmalara göre, zorbalığı yapan ve zorbalığa uğrayan öğrencilerin büyük bir bölümünü erkek çocukları oluşturmaktadır. Örneğin, İngiliz ve Zambiyalı ilköğretim öğrencilerini karşılaştıran bir çalışmada erkek çocuklar, her tür zorbalığa (bana tekme atar, eşyama kırar, para ister gibi) kız çocuklardan daha fazla maruz kaldıklarını bildirmişlerdir (Nabuzoka, 2003). Kapıkıran ve Fiyakalı'nın (2005) çalışmasında da, akran baskısına maruz kalan öğrencilerin daha çok erkek öğrenciler olduğu kaydedilmiştir. Pişkin (2002)'in araştırmasında ise erkeklerin kızlara oranla daha çok zorbalığa katıldığı, kızların ise daha çok kurban durumunda olduklarını belirtilmiştir. Zorba davranışlar sergileme bakımından ise erkek çocuklarının kız çocuklarına göre daha yüksek oranda zorba davranışlar sergilediği Seals ve Yeung'un (2003) çalışmasında bildirilmektedir.

Erkek öğrenciler diğer erkek öğrenciler tarafından genellikle dövülme, itilme, tekmelenme gibi fiziksel zorbalıklara maruz kalırken kız öğrenciler ise hem erkek hem de kız öğrenciler tarafından isim takma, dalga geçme, alay etme, gibi sözel zorbalıklara maruz kalmaktadırlar ve sosyal olarak dışlanmaktadır. Kız öğrenciler zorbalık eylemlerinden daha fazla etkilenmekte ve yaşamlarının sonraki

dönemlerinde duygusal gelişimleri daha olumsuz etkilenmektedir. Zorbalığa uğrayan kızlar bunları ailesine ve en yakın arkadaşlarına anlatabilmelerine karşın erkekler bunları kimseyle paylaşmamaktadırlar (Totan, 2007).

Okul çağındaki bireylerde benlik saygısı düzeyli ile akran zorbalığı ilişkisi araştırıldığında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yani, akran baskısını daha az hisseden öğrencilerin, benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, tersten düşünüldüğünde benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin akran baskısını hissetmedikleri de söylenebilir. Örneğin, Çiğdemoğlu (aktaran Sargın ve Çetinkaya, 2010: 186) lise 1. sınıf öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada da benzer bulguya ulaşmış, öğrencilerin akran baskısı ile genel benlik saygıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, yani öğrenciler üzerinde akran baskısı arttıkça genel benlik saygılarının düştüğü sonucuna varmıştır.

Benzer şekilde, ilköğretim öğrencilerinin benlik saygısı ile akran zorbalığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla, 2008-2009 öğretim yılında Bingöl ili merkez ve ilçelerinde öğrenim görmekte olan 459 öğrenci üzerinde yapılmış bir araştırma sonucunda, ilköğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile akran baskısı arasında ters yönde bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilere yönelik akran baskısının kız öğrencilere uygulananlardan yüksek olduğu görülmüştür (Coşkun ve Kurnaz, 2009).

Kapçı (2004) tarafından Ankara'da 5 devlet İlköğretim okulundaki 99 kız, 107 erkek, toplam 206 öğrencinin katılımıyla 4. ve 5. sınıflardaki çocukların maruz kaldıkları zorbalık türleri, sıklığı ve bunların demografik değişkenlerle ilişkisini saptamak, zorbalığa maruz kalmanın depresyon, benlik saygısı, gibi ruh sağlığının çeşitli boyutlarında herhangi bir farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla yürütülen araştırmanın sonucunda, öğrencilerin %40 oranında bedensel, sözel, duygusal ve cinsel zorbalığa maruz kaldıkları, zorbalığın türü ne olursa olsun buna maruz kalmanın benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca, zorbalığa maruz kalmanın, yalnızca benlik saygısını değil, hem durumluk ve sürekli kaygı ve hem de depresyon belirtilerini etkilediği tespit edilmiştir.

Zorbalığın kurbanlarda yol açtığı psikolojik zararların yanı sıra, zorbalığın yalnızca kurbanları değil, zorbaları da olumsuz biçimde etkilediği belirtilmektedir. Erkeklerin daha çok kaygı, depresyon, yeme bozuklukları ve psikosomatik

semptomlar gösterdikleri hem kurbanlar hem de zorbalılar arasında kaydedilmiştir. Zorbalığı yaşayan kızlar arasında ise daha çok yeme bozuklukları görülmektedir (Kapçı, 2004).

4.4. Akran Zorbalığı ile Obezite İlişkisi

Fazla kilolu öğrencilerle akranlarının alay etmesi okullarda çok rastlanan bir davranıştır. Akranların yanı sıra aile bireylerinin alay etmesi de duygusal problemlerin artmasına neden olmaktadır. Aşırı kilo ergenlerin kendilik saygılarında azalmaya, depresyona ve hatta intihar düşüncelerine yol açabilmektedir (Tezcan, 2009).

Frisén, Holmqvist ve Oscarsson (2008)'un çalışmasında kız öğrencilerin yaklaşık olarak yarısının zorbalığa uğrama nedenleri olarak ilk üç sırada, aşırı kısa olma, ailenin yoksul olması ve aşırı kilolu olmayı bildirdikleri saptanmıştır. Erkek öğrenciler ise ilk sırada bedensel olarak güçsüz görünmeyi bildirmiş bunu, aşırı kilolu olma ve aşırı zayıf olma ile ailenin yoksul olması izlemiştir. Çalışmaya katılan öğrencilere göre kurbanın görünüşü (çirkinlik, şişmanlık, boy kısalık, uzunluk gibi boy farklılıkları gibi.) zorbalığa uğrama nedenlerinin başında gelmektedir. Zorbalığa uğrama nedenleri öğrencinin bulunduğu sınıf düzeyi değişkeni bakımından ele alındığında I. kademe öğrencilerinin “ailenin yoksul olması, bedensel olarak güçsüz görünme ve sosyal becerilerinin yetersizliği ile aşırı kısa olmayı” temel nedenler olarak gördüğü anlaşılmaktadır. II. kademe öğrencileri ise zorbalığa uğrama nedeni olarak ilk sırada bedensel olarak güçsüz görünmeye yer vermekte ve bunu aşırı kilolu olma ve kötü giyimli olma izlemektedir.

Eisenberg, Neumark-Sztainer ve Story (2003)'nin 1608 ortaokul ve 3074 lise düzeyindeki öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin % 17,3'ünün kilosunun normalin üstünde olduğu, %14,6'sının ise obez olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %24,7'si kiloları nedeniyle alay konusu olduklarını rapor etmişlerdir.

Griffiths ve arkadaşları (2006), kilo kategorisinin (zayıf, normal kilo, aşırı kilo ve obez) zorbalığı yordaması ile ilgili çalışmalarında Obez erkek çocukların normal kilolulardan daha çok zorba olma eğiliminde olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Obez kızlar ise normallerden anlamlı ölçüde yüksek oranda kurban konumundadır. Erkek çocuklar fiziksel olarak güçsüz olduklarında kurban durumuna geçmektedir. Normalin üstünde kilosu olan erkek çocukların %28'i, obez olan erkek çocukların ise %36'sının zorbalık kurbanı olduğu belirlenmiştir. Kızlar için görünüş ve yakın arkadaşlarının olmaması zorbalığa maruz kalmalarının en önemli nedenleridir. Kızlarda normalin üstünde kilosu olanların %25'i, obez olanların %34'ü zorbalık kurbanı olduğunu belirtilmiştir. Guo ve arkadaşları (2010) aşırı kilolu ve obez çocukların özellikle de sözel zorbalıkla karşılaştıklarını bildirmiştir.

Gray, Kahnan ve Janicke (2009) tarafından aktarılan çalışmalarda yaşlıları tarafından kötü muameleye maruz kalan obez çocukların yalnızlık duyguları, bedenlerinden hoşnutsuzluk, yaşam kalitesinde azalma ve düşük benlik saygısı taşıdıkları gözlenmiştir.

Lim ve ark. (2011) tarafından yapılmış olan, akran zorbalığına maruz kalmış olan 8-17 yaş arası obez çocuk ve ergenlerde depresif belirtilerin varlığını ve sosyal desteğin belirtileri hafifletici etkisini araştıran çalışmada hem erkek hem de kız çocuklarında akran zorbalığı ile depresif belirtiler arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşlıları tarafından kötü muameleye maruz kaldıktan sonra kendisini teselli eden, yakın ilgi gösteren, yeterlilik gösterdiği yanları vurgulayan arkadaşları olduğunu ifade etmiş olan obez kız çocuklarında gözlenen depresif belirtilerin şiddetinin yakınında kendisine destek olacak arkadaşı olmadığını belirten obez kız çocukların gösterdiği depresif belirtilerin şiddetinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada sosyal desteğin hafifletici etkisi depresif belirtiler gösteren obez erkek çocuklarda gözlenmemiştir.

Jannsen ve arkadaşları (2004) tarafından 11-16 yaş grubundaki obez ve fazla kilolu 5749 kız ve erkek ergenle gerçekleştirilen, obezite ile zorbalığa maruz kalma arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmada 11-14 yaş arasındaki obez ve fazla kilolu gençlerin normal kilodakilere göre daha fazla zorbalık kurbanı olduğu tespit edilmiştir. 15-16 yaşlarındaki gençlerin ise zorbalığa maruz kalmaktan daha yüksek oranda zorbalığın uygulayıcısı konumunda oldukları görülmüştür. Kızların yalnızca ilişkisel zorbalık (dışlama, gerçek dışı söylentiler yayma gibi) uyguladığı görülmüş olmakla birlikte erkeklerin hem ilişkisel hem de açık (sözlü-fiziksel saldırı, isim takma, alay etme gibi.) zorbalık uyguladıkları gözlenmiştir

5. ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Benlik saygısının bireyin davranışları ve sağlığı üzerinde güçlü bir etkisi bulunmaktadır. Benlik saygısı düşük genç bireyler hayatın zorluklarına karşı genel olarak karamsar bir tutum sergilemekte olmaları sonucunda sağlıklı gelişebilmek için gerekli olan doğru beslenme ve egzersiz yapma gibi davranışlara karşı isteksizlik gösterirler. Bunun yanında, mevcut olan sağlık sorunlarının giderilmesine yönelik tedavi programlarını sürdürmede de kararlılık gösterememektedirler. Obezite gibi benlik saygısının olumsuz etkileyebilen bir hastalığın sonucunda benlik saygısı ve özgüveni düşmüş çocuk ve ergenler tedavi programlarına katılma ve devam etme noktasında sıkıntı yaşayabilmektedirler. Dolayısıyla, obezitenin çocuk ve ergenlerde olası olumsuz psikososyal sonuçlarını hesaba katmadan hazırlanan önlem ve tedavi planlarının başarılı olma şansı zayıf kalmaktadır (Başbakkal ve ark, 2007).

Fazla kilolu çocuk ve ergenlerin akranları tarafından okullarda ve diğer sosyal ortamlarda kötü muamele görmesi sık rastlanılan bir davranıştır. Aşırı kilo, akranlardan gelen, akran zorbalığı olarak kavramsallaştırılmış olan, olumsuz davranışlarla beraber ergenlerin benlik saygılarının azalmasına ve depresyon gibi ruhsal sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Cameron, 2009; Kapıcı, 2004). Bu noktada, önem verdiği kişi ve gruplardan yeterince destek gören genç bireyler düşük benlik saygısı ve akran zorbalığı gibi obezitenin yol açabildiği olumsuz psikososyal sonuçlardan daha az etkilenmektedirler (Lim ve ark., 2011).

Genç bireylerde obezitenin yol açtığı sağlık sorunları üzerine ülkemizde çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen bu hastalığın benlik saygısı ve diğer psikososyal sonuçları üzerine yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Var olan az sayıdaki çalışmada ise birbirleriyle çelişen sonuçlar elde edilmiştir.

Bu konuda yurt dışında yapılan çalışmalarda da obezitenin çocuk ve ergenlerin benlik saygısıyla ilişkisine yönelik çok sayıda çalışma bulunsa da akran zorbalığının ve algılanan sosyal destek faktörünün obez genç bireylerin benlik

saygısı düzeyiyle hangi cinsiyet grubunda ne derecede ilişkili olduğu konusunda yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır.

5.1. Amaçlar

Obezitenin genç ergenlerin benlik saygısıyla ilişkisini cinsiyet faktörüne göre ortaya koymak.

“Akran zorbalığı” ve “algılanan sosyal destek” faktörlerinin obez genç ergenlerin benlik saygısıyla ilişkisini belirlemek.

5.1.1. Alt Amaçlar

Bu çalışmada yanıtı aranan 3 temel soru aşağıda yer almaktadır:

1. Obezitenin genç ergenlerde benlik saygısı düzeyiyle ne derecede ilişkisi bulunmaktadır? İlişki varsa, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Akran zorbalığının obez bireylerde benlik saygısıyla ilişkisi hangi düzeydedir?
3. Obezitenin ve akran zorbalığının benlik saygısıyla belirli düzeylerde gözlenmesi beklenen ilişkileri algılanan sosyal destek düzeyine göre değişkenlik göstermekte midir?

6. YÖNTEM

6.1. Örneklem

Çalışmaya, İstanbul ili Kadıköy ilçesi çevresindeki ilköğretim okullarından kolayda örnekleme yöntemiyle bulunmuş 12 – 13 yaş grubuna giren, görünümüyle ve beden kitle indeksi hesaplamasıyla obez oldukları tespit edilen, 30'u kız ve 30'u erkek olmak üzere 60 genç ergen birey dâhil edilmiştir.

6.2. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyo-demografik Bilgi Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Kısa Formu, Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

6.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleriyle ilgili bilgileri değerlendirmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda katılımcının doğum tarihi, cinsiyeti, kaçınıcı sınıfa devam ettiği, boyu ve kilosu, sürekli bir hastalığının bulunup bulunmadığı ve anne-baba eğitim düzeyine dair sorular bulunmaktadır.

6.2.2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Kısa Formu

Ölçek Coopersmith (1967) tarafından geliştirilmiş ve ergenlerin akran ilişkileri, ebeveynler, okul ve kişisel ilgiler bağlamında genel benlik saygısını ölçmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Pişkin (1996) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan 25 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğe verilen tepkiler evet/hayır şeklinde olup, ölçekten alınan yüksek puan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği değerleri .75 ve .83 arasında; test-tekrar test yöntemi ile elde edilen geçerlik değerleri .70 ile .80 arasında değişmektedir

6.2.3. Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği

Araştırmada katılımcıların akran zorbalığına maruz kalma düzeylerini belirlemek amacıyla Mynard ve Joseph tarafından 2000 yılında geliştirilen ‘Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği’ kullanılmıştır. Orijinal ölçek kendini bildirim türünde olup, 3 basamaklı cevaplandırılan 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 32, en düşük puan ise ‘0’dır. Puanlardaki yükselme, kişinin akran zorbalığına sıklıkla hedef olduğunu, düşük puan ise nadiren hedef olduğunu ya da hiç olmadığını göstermektedir. Gültekin ve Sayıl (2005) tarafından yapılan Türkiye uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin korkutma/sindirme (örn. ‘beni çeşitli vurucu ve kırıcı aletlerle tehdit ederler’), alay (örn. ‘bana isimler takarlar’), açık saldırı (örn. ‘beni tekmelerler’), ilişkisel saldırı (örn. ‘arkadaşlarımla aramı bozmaya çalışırlar’) ve kişisel eşyalara saldırı (örn. ‘paramı çalarlar’) olmak üzere, faktör sayısı 5 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak yapılan analizler sonucunda Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları, ölçeğin tamamı için .92, alt ölçeklerden korkutma/sindirme için .76, alay için .80, açık saldırı için .79, ilişkisel saldırı için .75 ve kişisel eşyalara saldırı için de .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik düzeyinin tatmin edici olduğu bildirilmiştir.

6.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimmet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren, kullanımı kolay, kısa bir ölçektir. Ölçek 12 maddeden oluşan, bireyin sosyal desteği ile ilgili kaynağın yeterliliğini ölçen “ Tamamen Katılmıyorum” ile “ Tamamen Katılıyorum” arasında değişen 7’li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Önerilen alt ölçek yapısı; aile, arkadaş ve özel bir insandan veya “önemli diğer kişiden” alınan desteği içermektedir. Faktör analizi bu önerilen yapıyı çeşitli örneklemelerde desteklemiştir. Ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılığı ve test-tekrar test korelasyonları yeterlidir. Geçerlik açısından, MSPSS başka bir sosyal destek ölçeği ve bir benlik kavramı ölçeği ile olumlu yönde ve depresyon ve anksiyete ölçekleriyle olumsuz yönde korelasyon göstermiştir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

6.3.Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı belirlemek için t-test uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

7. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan genç ergenlerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

7.1. Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı

Tablo 7.1. Cinsiyete Göre Beden Kitle İndeksi (BKİ) Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss
BKİ	Kız	30	36,385	2,989
	Erkek	30	34,082	2,536

Araştırmaya katılan genç ergen Beden Kitle İndeksi (BKİ) puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre dağılımına bakıldığında kızların BKİ ortalaması 36,385, erkeklerinki ise 34,082 olup katılımcılar Dünya Sağlık Örgütü standartlarına göre obez sınıfına girmektedirler. Bkz. Tablo 7.1 ve Tablo 1.

Tablo 7.2. Aile Eğitim Düzeyi ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Aile Eğitim Düzeyi	Cinsiyet			
	Kız		Erkek	
	n	%	n	%
İlkokul	9	%30,0	4	%13,3
Ortaokul	8	%26,7	6	%20,0
Lise	11	%36,7	11	%36,7
Üniversite	2	%6,7	9	%30,0
Toplam	30	%100,0	30	%100,0

Araştırmaya katılan kızların 9'unun ebeveynlerinin (%30,0) ilkokul, 8'inin (%26,7) ortaokul, 11'inin (%36,7) lise, 2'sinin (%6,7) üniversite mezunu olduğu; erkeklerin ise 4'ünün ebeveynlerinin (%13,3) ilkokul, 6'sının (%20,0) ortaokul, 11'inin (%36,7) lise, 9'unun (%30,0) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bkz. Tablo.7.2

7.2. Benlik Saygısı Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığına İlişkin Bulgular

Tablo 7.3. Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığının Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Kız	30	36,930	14,732	-2,651	0,010*
	Erkek	30	48,000	17,483		
Algılanan Sosyal Destek	Kız	30	57,430	10,355	0,206	0,837
	Erkek	30	56,870	10,941		
Akran Zorbalığı	Kız	30	14,370	6,950	-0,714	0,478
	Erkek	30	15,600	6,414		

Araştırmaya katılan obez genç ergen benlik saygısı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2.651$; $p=0.010<0,05$). Erkeklerin benlik saygısı puanları ($x=48,000$), Kızların benlik saygısı puanlarından ($x=36,930$) yüksek bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ve akran zorbalığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bkz. Tablo 7.3.

Tablo 7.4. Akran Zorbalığı Türlerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Açık Saldırı	Kız	30	3,030	2,173	-2,979	0,004*
	Erkek	30	4,900	2,657		
İlişkisel Saldırı	Kız	30	3,030	1,771	2,045	0,045*
	Erkek	30	2,130	1,634		
Alay	Kız	30	5,200	2,340	1,050	0,298
	Erkek	30	4,600	2,078		
Korkutma Sindirme	Kız	30	1,630	1,752	-1,414	0,163
	Erkek	30	2,300	1,896		
Eşyaya Saldırı	Kız	30	1,470	1,137	-0,659	0,513
	Erkek	30	1,670	1,213		

Katılımcıların maruz kaldığı akran zorbalığı türlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda genç ergen açık saldırı türü akran zorbalığı puanları ortalamaları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2.979$; $p=0.004<0,05$). Erkeklerin açık saldırı puanları ($x=4,900$), kızların açık saldırı puanlarından ($x=3,030$) yüksek bulunmuştur. Bkz. Tablo 7.4.

İlişkisel saldırı türündeki zorbalık puanları ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.045$; $p=0.045<0,05$). Kızların ilişkisel saldırı puanları ($x=3,030$), erkeklerin ilişkisel saldırı puanlarından ($x=2,130$) yüksek bulunmuştur. Alay, korkutma sindirme, eşyaya saldırı puanları ortalamaları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

7.3. Erkeklerde Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 7.5. Erkeklerde Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı İlişkisi

		BKİ	Benlik Saygısı	Algılanan Sosyal Destek	Akran Zorbalığı
BKİ	r	1,000			
	p	0,000			
	N	30			
Benlik Saygısı	r	-0,204	1,000		
	p	0,279	0,000		
	N	30	30		
Algılanan Sosyal Destek	r	-0,142	0,516	1,000	
	p	0,453	0,003*	0,000	
	N	30	30	30	
Akran Zorbalığı	r	0,319	-0,614	-0,499	1,000
	p	0,086	0,000*	0,005*	0,000
	N	30	30	30	30

Erkeklerde beden kitle indeksi, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve akran zorbalığı arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bkz. Tablo 7.5.

Benlik saygısıyla algılanan sosyal destek puanları arasındaki ilişki istatistiksel açıdan %51,6 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=0,516$; $p=0,003<0,05$). Buna göre algılanan sosyal destek puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır. Benlik saygısıyla akran zorbalığı puanları arasındaki ilişki de istatistiksel açıdan %61,4 düzeyinde negatif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=-0,614$; $p=0,000<0,05$). Buna göre akran zorbalığı puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır. Akran zorbalığı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında %49,9 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,499$; $p=0,005<0,05$). Buna göre akran zorbalığı puanı arttıkça algılanan sosyal destek puanı azalmaktadır.

Benlik saygısı puanları ile beden kitle indeksi (BKİ) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,204$; $p=0,279>0,05$). Algılanan sosyal destek puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,142$; $p=0,453>0,05$). Akran zorbalığı puanları ile BKİ puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,319$; $p=0,086>0,05$).

Tablo 7.6. Erkeklerde Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Zorbalık Türleri Puanlarıyla İlişkisi

		Açık Saldırı	İlişkisel Saldırı	Alay	Korkutma Sindirme	Eşyaya Saldırı
BKİ	r	0,161	0,302	0,257	0,203	0,169
	p	0,396	0,105	0,170	0,282	0,372
	N	30	30	30	30	30
Benlik Saygısı	r	-0,484	-0,106	-0,589	-0,612	-0,078
	p	0,007*	0,576	0,001*	0,000*	0,682
	N	30	30	30	30	30
Algılanan Sosyal Destek	r	-0,270	-0,176	-0,612	-0,462	-0,040
	p	0,149	0,351	0,000*	0,010*	0,834
	N	30	30	30	30	30

Erkeklerde beden kitle indeksi (BKİ), benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin akran zorbalığının türleriyle ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bkz. Tablo 7.6.

Zorbalık türlerinden açık saldırı puanları ile benlik saygısı puanları arasında %48,4 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,484$; $p=0,007<0,05$). Buna göre açık saldırı puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Açık saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,161$; $p=0,396>0,05$). Açık saldırı puanlarıyla ile algılanan sosyal destek puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,270$; $p=0,149>0,05$).

İlişkisel saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=0,302$; $p=0,105>0,05$). İlişkisel saldırı puanları ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,106$; $p=0,576>0,05$). İlişkisel saldırı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,176$; $p=0,351>0,05$).

Alay puanları ile benlik saygısı puanları arasında %58,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,589$; $p=0,001<0,05$). Buna göre alay puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Alay puanı ile algılanan sosyal destek puanı arasında %61,2 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,612$; $p=0,000<0,05$). Buna göre alay puanı arttıkça algılanan sosyal destek puanı azalmaktadır.

Alay puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=0,257$; $p=0,170>0,05$).

Korkutma-sindirme puanları ile benlik saygısı puanları arasında %61,2 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,612$; $p=0,000<0,05$). Buna göre korkutma sindirme puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Korkutma-sindirme puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında %46,2 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,462$; $p=0,010<0,05$). Buna göre korkutma sindirme puanı arttıkça algılanan sosyal destek puanı azalmaktadır.

Korkutma-sindirme ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,203$; $p=0,282>0,05$). Eşyaya saldırı puanları ile BKİ puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,169$; $p=0,372>0,05$). Eşyaya saldırı puanları ile benlik saygısı puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,078$; $p=0,682>0,05$). Eşyaya saldırı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,04$; $p=0,804>0,05$).

7.4. Kızlarda Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 7.7. Kızlarda Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı İlişkisi

		BKİ	Benlik Saygısı	Algılanan Sosyal Destek	Akran Zorbalığı
BKİ	r	1,000			
	p	0,000			
	N	30			
Benlik Saygısı	r	-0,302	1,000		
	p	0,104	0,000		
	N	30	30		
Algılanan Sosyal Destek	r	-0,206	0,638	1,000	
	p	0,275	0,000*	0,000	
	N	30	30	30	
Akran Zorbalığı	r	0,026	-0,399	-0,141	1,000
	p	0,891	0,029*	0,458	0,000
	N	30	30	30	30

Kızlarda beden kitle indeksi, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve akran zorbalığı arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bkz. Tablo 7.7.

Kızlarda algılanan sosyal destek puanları ile benlik saygısı puanları arasında %63,8 pozitif yönde ilişki bulunmuştur ($r=0,638$; $p=0,000<0,05$). Buna göre algılanan sosyal destek puanı arttıkça benlik saygısı puanı artmaktadır.

Akran zorbalığı ile benlik saygısı puanları arasında %39,9 negatif yönde ilişki bulunmuştur ($r=0,399$; $p=0,029<0,05$). Buna göre kızlarda akran zorbalığı puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Beden kitle indeksi (BKİ) ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,104>0,05$). BKİ ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,275>0,05$). BKİ ile akran zorbalığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,891>0,05$). Akran zorbalığı ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0,458>0,05$).

Tablo 7.8. Kızlarda Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Zorbalık Türlerinin Puanlarıyla İlişkisi

		Açık Saldırı	İlişkisel Saldırı	Alay	Korkutma Sindirme	Eşyaya Saldırı
BKİ	r	-0,081	0,000	0,108	0,107	-0,071
	p	0,669	1,000	0,571	0,575	0,709
	N	30	30	30	30	30
Benlik Saygısı	r	-0,393	-0,049	-0,514	-0,344	-0,027
	p	0,032*	0,798	0,004*	0,062	0,888
	N	30	30	30	30	30
Algılanan Sosyal Destek	r	-0,266	-0,018	-0,058	-0,196	0,096
	p	0,156	0,926	0,762	0,299	0,612
	N	30	30	30	30	30

Kızlarda beden kitle indeksi (BKİ), benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin akran zorbalığının türleriyle ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bkz. Tablo 7.8.

Açık saldırı puanlarıyla ile benlik saygısı puanları arasında %39,3 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,393$; $p=0,032<0,05$). Buna göre açık saldırı puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Açık saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,081$; $p=0,669>0,05$). Açık saldırı ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,266$; $p=0,156>0,05$).

İlişkisel saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,000$; $p=1,000>0,05$). İlişkisel saldırı puanları ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,049$; $p=0,798>0,05$). Benzer şekilde ilişkisel saldırı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,018$; $p=0,926>0,05$).

Alay puanları ile benlik saygısı puanları arasında %51,4 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,514$; $p=0,004<0,05$). Buna göre alay puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Alay puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,108$; $p=0,571>0,05$). Alay puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,058$; $p=0,762>0,05$).

Korkutma-sindirme puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,107$; $p=0,575>0,05$). Korkutma-sindirme puanları ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,344$; $p=0,062>0,05$). Korkutma-sindirme puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,196$; $p=0,299>0,05$).

Eşyaya saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,071$; $p=0,709>0,05$). Eşyaya saldırı puanları ile benlik saygısı puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,027$; $p=0,888>0,05$). Eşyaya saldırı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,096$; $p=0,612>0,05$).

7.5. Kızlarda ve Erkeklerde Bütün Olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 7.9. Kızlarda ve Erkeklerde Bütün Olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Akran Zorbalığı Puanları Arasındaki İlişki

		BKİ	Benlik Saygısı	Algılanan Sosyal Destek	Akran Zorbalığı
BKİ	r	1,000			
	p	0,000			
	N	60			
Benlik Saygısı	r	-0,345	1,000		
	p	0,007*	0,000		
	N	60	60		
Algılanan Sosyal Destek	r	-0,150	0,529	1,000	
	p	0,251	0,000*	0,000	
	N	60	60	60	
Akran Zorbalığı	r	0,105	-0,446	-0,318	1,000
	p	0,423	0,000*	0,013*	0,000
	N	60	60	60	60

Kızlarda ve erkeklerde bütün olarak beden kitle indeksi (BKİ), benlik saygısı, algılanan sosyal destek puanları ile akran zorbalığı puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bkz. Tablo 7.9.

İki grup bir arada ele alındığında, BKİ puanları ile benlik saygısı puanları arasında %34,5 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,345$; $p=0,007<0,05$). Buna göre BKİ puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

BKİ puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,150$; $p=0,251>0,05$). BKİ puanları ile akran zorbalığı puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,105$; $p=0,423>0,05$).

Benlik saygısı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında %52,9 düzeyinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,529$; $p=0,000<0,05$). Buna göre algılanan sosyal destek puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır.

Akran zorbalığı puanları ile benlik saygısı puanları arasında %44,6 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,446$; $p=0,000<0,05$). Buna göre akran zorbalığı puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Algılanan sosyal destek puanları ile akran zorbalığı puanları arasında %31,8 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,318$; $p=0,013<0,05$). Bu sonuca göre akran zorbalığı puanı arttıkça algılanan sosyal destek puanı azalmaktadır.

Tablo 7.10. Kızlarda ve Erkeklerde Bütün Olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ), Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Zorbalık Türlerinin Puanlarıyla İlişkisi

		Açık Saldırı	İlişkisel Saldırı	Alay	Korkutma Sindirme	Eşyaya Saldırı
BKİ	R	-0,106	0,219	0,210	0,066	0,006
	P	0,418	0,093	0,107	0,614	0,965
	N	60	60	60	60	60
Benlik Saygısı	R	-0,273	-0,157	-0,556	-0,399	-0,024
	P	0,035*	0,232	0,000*	0,002*	0,857
	N	60	60	60	60	60
Algılanan Sosyal Destek	R	-0,259	-0,086	-0,318	-0,337	0,022
	P	0,046*	0,516	0,013*	0,008*	0,869
	N	60	60	60	60	60

Kızlarda ve erkeklerde bütün olarak beden kitle indeksi (BKİ), benlik saygısı, algılanan sosyal destek düzeyleri ile zorbalık türleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bkz. Tablo 7.10.

Yapılan analiz sonucunda zorbalığın bir ifade biçimi olan açık saldırı puanları ile benlik saygısı puanları arasında %27,3 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,173$; $p=0,035<0,05$). Bu sonuca göre açık saldırı puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Açık saldırı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında %25,9 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,259$; $p=0,046<0,05$). Bu sonuca göre açık saldırı puanı arttıkça algılanan sosyal destek puanı azalmaktadır.

Açık saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,106$; $p=0,418>0,05$).

İlişkisel saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,219$; $p=0,093>0,05$). İlişkisel saldırı ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,157$; $p=0,232>0,05$). İlişkisel saldırı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,086$; $p=0,516>0,05$).

Alay puanları ile benlik saygısı puanları arasında %55,6 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,556$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre alay puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Alay puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında %31,8 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,318$; $p=0,013<0,05$). Bu sonuca göre alay puanı arttıkça algılanan sosyal destek puanı azalmaktadır.

Alay puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,210$; $p=0,107>0,05$).

Korkutma-sindirme puanları ile benlik saygısı puanları arasında %39,9 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,399$; $p=0,002<0,05$). Bu sonuca göre korkutma-sindirme puanı arttıkça benlik saygısı puanı azalmaktadır.

Korkutma-sindirme puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında da %33,7 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,337$; $p=0,008<0,05$). Bu sonuca göre korkutma-sindirme puanı arttıkça algılanan sosyal destek puanları azalmaktadır.

Korkutma-sindirme puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,066$; $p=0,614>0,05$).

Eşyaya saldırı puanları ile BKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,006$; $p=0,965>0,05$). Eşyaya saldırı puanları ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,024$; $p=0,857>0,05$). Eşyaya saldırı puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,022$; $p=0,869>0,05$).

8. TARTIŞMA

8.1. Obezitenin Benlik Saygısıyla İlişkisi

Mevcut çalışmada cevabı aranan sorulardan birisi obezitenin genç ergenlerin benlik saygısı düzeyiyle ne derecede ilişkili olduğu ve ilişki varsa cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğiydi. Elde edilen veriler incelendiğinde obezite düzeyinin göstergesi olan beden kitle indeksiyle (BKİ) benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,345$; $p=0,007<0,05$). BKİ arttıkça benlik saygısı azalma göstermektedir. Elde edilmiş olan bu sonuç alanyazında bu konuda gerçekleştirilmiş olan çok sayıda çalışmada elde edilmiş olan sonuçlarla benzerlik göstermektedir (Cameron, 1999; Wang ve Veugelers, 2008; Hesketh, Wake ve Waters, 2004; Allen ve ark., 2006; Dallar ve ark., 2006; Özmen ve ark. 2007).

Araştırmalarda sıklıkla gözlenmiş olan obeziteyle düşük benlik saygısı ilişkisinin olası mekanizmaları üzerine psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarda çeşitli açıklamalar yapılagelmiştir.

Ergenlik dönemi bireylerin benlik değerlerini belirleme arayışı içine girdikleri bir dönemdir. Bu arayış özellikle genç ergenlik dönemi denilen 10-15 yaş arasını kapsayan dönemi daha yoğun biçimde gerçekleşmektedir (Gatineau ve Dent, 2011). Bireyin bütün olarak ve çeşitli alanlarda kendisini ne kadar değerli ve yeterli hissettiğini ifade eden bir kavram olan benlik saygısı üzerinde dış görünüş, fiziksel yeterlilik düzeyi, beden imgesi, aile, akranlar ve sosyal çevrenin diğer unsurlarıyla ilişkilerin önemli etkileri olduğu yaygın olarak bilinmektedir. Bu bağlamda, obezite gibi bireyin özellikle fiziksel ve sosyal yönlerden hayatını zorlaştıran bir sorunun benlik saygısı üzerinde de belirli düzeylerde etkilerinin olması kaçınılmaz hale gelmektedir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal etkenler benlik saygısı üzerindeki etkilerini karşılıklı etkileşim halinde gerçekleştirmektedirler.

Fiziksel yeterlilik düzeyini belirli derecelerde kısıtlayan bir problem olan obezite bireyin akran gruplarıyla ilişkilerinde de çeşitli sorunlara yol açarak kişinin kendisini yetersiz, sevilmeyen ve değersiz birisi olarak görmesine yol açabilmektedir. Fiziksel yeterlilik düzeyi şişmanlık nedeniyle kısıtlanmış ergen birey zorlanacağını düşündüğü aktivitelere katılmakta isteksiz davranabilmektedir. Katılmış olduğu aktivitelerdeki bedensel yetersizliği akranları hatta öğretmenler (Puhl, 2011) tarafından alay etme, gülme vb. incitici biçimlerde ifade edilen obez ergen aynı yetersizliği tekrar yaşamamak ve incitici söz ve davranışlarla karşılaşmamak için kendisini faaliyetlerden soyutlayabilmektedir. Fiziksel olarak yeterli olamadığını bilen veya yeterli olamayacağına inanan arkadaşları da bu kişileri aralarına almak istemeyerek sosyal olarak soyutlanmalarına neden olmaktadır. Fiziksel etkenlerin sosyal etkenlerle etkileşimi bu noktada gerçekleşmektedir.

Obezitenin sosyal etkileri belirli bedensel yeterlilik gerektiren faaliyetlerden soyutlanmış olmakla kalmamaktadır. Medya yoluyla “inceliğin” idealize edilerek güzelliğin ve neredeyse bireysel değerın biçimsel incelik ve yeterlilik ile ilişkilendirilmesi kendilik değerini belirleme arayışı içinde olan ergenlik dönemindeki bütün bireyler üzerinde azımsanamayacak derecede etkili olmaktadır. Zayıflığa yapılan övgünün olumsuz etkileri obez genç bireylerde de kendisini göstermektedir (Gatineau ve Dent, 2011). Medya aracılığıyla toplumda yüceltilen figürler ile kendisini kıyaslayan obez gencin kendisini çirkin, yetersiz ve dolayısıyla değersiz bir birey olarak görebilmesiyle birlikte bu kişi aynı sosyo-kültürel etkiye maruz kalan ancak obez olmayan akranları tarafından da çirkin, yetersiz ve değersiz birisi olarak görülebilmektedir. Alay etme, isimler takma, gruptan dışlama gibi tutum ve davranışlara sık sık maruz kalabilmektedir.

Değinmekte yarar görülecek bir nokta obez gencin benlik saygısını etkileyen başlıca faktörün gerçek vücut ağırlığından daha çok, “ağırlık ve vücut biçimi kaygısı”na bağlı beden memnuniyetsizliği olabileceğidir. Gerçek vücut ağırlığından bağımsız biçimde, bireyin kendisini fazla kilolu hissederek zihnini sürekli vücut ağırlığıyla ve vücudunun biçimiyle meşgul etmesi dolayısıyla bedeninden hoşnutsuzluk duyması ve kendisini değersiz hissetmesi benlik saygısı düzeyini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Allen ve ark., 2006; Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Hamulu (1999: 50) şişmanlığa dair saplantı haline getirilmiş aşırı

zihinsel uğraşların bireyin benlik saygısının azaltarak olumsuz bir kendilik kavramının gelişmesine neden olduğunu ileri sürmüştür.

Bu yöndeki çalışmalardan elde edilen sonuçlar düşük benlik saygısıyla obezite ilişkisindeki aracı mekanizmalardan birisinin ağırlık ve vücut biçimi kaygısına bağlı beden hoşnutsuzluğu olabileceğini işaret etmektedir. Beden hoşnutsuzluğu kavramı obezite ile benlik saygısı arasında ilişkinin bulunmadığı durumları bir ölçüde açıklama imkânı sunmaktadır; ergen birey fazla kilolu olsa bile bedeninden memnunsa benlik saygısı olumsuz etkilenmeyebilir.

Ayrıca, yapılan bazı çalışmalarda obez bireylerin global benlik saygısı düzeylerinin düşük olmadığı ancak benlik saygılarının en çok dış görünüm ve fiziksel yeterlilik düzeyleri yönünden düşük olduğu gösterilmiştir (Griffiths, Parsons ve Hill, 2010). Bu da obez çocuk ve ergenlerin şişman oldukları için kendilerini tamamen yeteneksiz ve değersiz görmeye, depresyon kaygı bozuklukları gibi ruhsal sorunlar yaşamaya mahkûm olmadıklarını ifade etmektedir (Hill, 2005).

Fazla kilosu olan çocukların fazla kilonun sebeplerine yönelik inanışları da benlik saygısı düzeylerinde etkili olabilmektedir. Bu konuda Pierce ve Wardle (1997) fazla kilolu olmalarından dolayı kendilerini suçlayan ve bu yüzden sosyal ilişkilerinin kısıtlandığını düşünen genç bireylerin benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğunu ileri sürmüşlerdir. Fazla kilonun sorumluluğunu kendilerine atfeden ve bu yüzden yalnızlık çektiklerini düşünen çocuk ve ergenlerin benlik saygısı düzeyi şişmanlığın sorumluluğunu daha çok kendisi dışındaki faktörlere aktaranlarınkinden daha düşük bulunmuştur.

Mevcut çalışmada elde edilmiş olan diğer bir veri ise obez erkeklerin benlik saygısı düzeyinin ortalama puan bazında obez kızların benlik saygısı düzeyinden anlamlı derecede yüksek bulunmuş olmasıdır ($t=-2.651$; $p=0.010<0,05$). Obez ergenlerde benlik saygısı düzeyinin cinsiyete göre farklarının araştırıldığı diğer çalışmalarla da (Huang ve ark., 2007; Dallar ve ark., 2006; Pearce ve ark., 2002; Nowicka ve ark., 2008; Strauss, 2000; Franklin ve ark. 2006) benzerlik gösteren bu sonucun olası nedenleri arasında kadınlara yönelik toplumdan gelen ince ve zarif olma beklentisi ve bu beklenti doğrultusunda özellikle ergenlik döneminden itibaren

aileden ve toplumun diğer uyelerinden gelen açık ya da dolaylı mesajlar ne çıkmaktadır.

Ergenlik dönemindeki obez kızlara ilk mesajlar anneler başta gelmek üzere ailenin diğer bireylerinden gelmektedir. Anneler fazla kilosu bulunan ergenlik dönemindeki kızlarına sık sık şişman olduklarını ve zayıflamaları gerektiğini vurgulamakta, onları diyet yapmaya zorlamakta, önerilen “diyete” uyamadıkları durumlarda yargılayıcı sert tepkiler göstererek çocuklarının kendilerini güçsüz ve değersiz hissetmelerine yol açabilmektedirler.

Obezitenin kızlardaki sosyal yaptırımı yalnızca aile tarafından uygulanmakla kalmamaktadır. “İnce kadınlar güzeldir” algısını içselleştirmiş toplumun diğer bireyleri de genç kız olmaya aday fazla kilo sorunu olan ergene zayıflaması gerektiğini açık ve dolaylı yollardan sık sık ifade etmektedirler. Obez kız ergenler karşı cinsle ilişkilerinde de genellikle çekici bulunmadıkları için tercih edilmezler (Pearce Boegers ve Prinstein, 2002). Obez ergenlerde romantik ilişkiler üzerine yapılmış az sayıdaki boylamsal çalışmalardan birisinde ergenlik döneminde obez olan kızlardan yetişkinlik dönemlerinde obez olmayı sürdürenlerin evlilik yapabilme ihtimalinin normal kilodaki kadınlara göre daha düşük olduğu ve evliliklerin daha çok kendileri gibi fazla kilolu erkeklerle yapıldığı bulunmuştur (Gortmaker ve ark., 1993).

Obeziteden mustarip erkek ergenler üzerinde de güçlü olmaları ve atletik bir görünüme sahip olmaları için zayıflamaları yönünde sosyal baskı uygulanmaktadır. Fakat ince ve zayıf olma konusundaki beklentilerin kültürel olarak kadınlar üzerinde daha fazla bulunması ve erkek olmanın ataerkil toplumlarda süregelen diğer sosyo-kültürel avantajları kızların benlik saygısı düzeyinin erkeklerinkinden daha düşük olmasını açıklayabilecek etkenlerin arasında bulunduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada benlik saygısı ortalaması erkeklerde kızlara göre daha yüksek bulunmuş olmakla birlikte kızlar ve erkekler kendi ilerinde ayrı ayrı değerlendirildiğinde ne kızlarda ne de erkeklerde obezitenin göstergesi olan BKİ ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ancak, kızların ve erkeklerin verileri bir arada değerlendirildiğinde güçlü bir ilişkinin bulunmuş olması

çalışmadaki bu sonucun cinsiyet başına örneklem sayısının (30 erkek, 30 kız) görece küçük olmasından ileri geldiğini düşündürmektedir.

8.2. Obezitenin Akran Zorbalığıyla İlişkisi

Katılımcıların BKİ düzeyleri ile akran zorbalığına uğrama sıklığı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması mevcut çalışmada elde edilen veriler arasındadır. Obez bireylerin fazla kiloları ve dış görünüşleri sebebiyle akranları tarafından sıklıkla alay edilme, isimler takılması, aktivitelere alınmama, arkadaş gruplarına dahil edilmeme gibi sosyal yaptırımlara maruz bırakıldığı bu konuda yapılmış olan çalışmalarda yaygın olarak ortaya konmuştur (Frisén, Holmqvist ve Oscarsson, 2008; Eisenberg, Neumark-Sztainer ve Story, 2003; Lim ve ark., 2011; Griffiths ve ark., 2006; Janssen ve ark., 2004).

Mevcut çalışmada ise zorbalığın obezite ile anlamlı ilişkisinin bulunamamış olmasının bir olası nedeni verilerin İstanbul ilinin Kadıköy ilçesi gibi sosyo-ekonomik düzeyi görece yüksek bir semtte yaşayan bireylerden toplanması olabilir. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin yüksek olması obez bireylerin ailelerinden daha fazla duygusal ve sosyal destek görmelerini ve dolayısıyla zorba davranışlar karşısında gerekli duygusal dayanıklılığı göstererek uygun başa çıkma stratejileri geliştirmelerini sağlamış olabilir. Bu sayede fazla kiloları nedeniyle kendilerini hedef alacak saldırıların süreklilik kazanmasına yol açacak psikolojik zeminin oluşmasına engel olmuş olabilirler. Ebeveynler ve öğretmenler tarafından sağlanan desteğin ergenleri zorbalığa maruz kalmanın yol açabileceği çeşitli duygusal ve sosyal problemlerden koruduğu Yeung ve Leadbeater'ın (2010) çalışmasında da ortaya konmuştur. Ayrıca, ailenin yüksek sosyo-ekonomik düzeyi dolayısıyla sunabileceği rol modeller ve aile içi etkileşimler ergenlerin obezite ve diğer engelleyici hastalıklara sahip bireylere yönelik tutumlarını olumsuz yargılardan bir ölçüde arındırmış olabilir.

Mevcut araştırma verilerinin bu konu üzerine çok sayıdaki çalışmadan farklılık göstermesinin olası diğer bir nedeni verilerin çoğunlukla yakın klinik takibi gerektirecek morbid obez (BKİ \geq 40) sınıfına girmeyen bireylerden toplanması olabilir. BKİ yükseldikçe obezitenin beden sağlığı, fiziksel faaliyetler ve sosyal

ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri de artmaktadır. Araştırmaya katılan genç ergenlerin çoğunluğu obeziteden klinik düzeyde mustarip olmadıkları için obezitenin sosyal sonuçlarını da yoğun biçimde yaşamamakta olabilirler.

8.3. Akran Zorbalığının Benlik Saygısıyla İlişkisi

Mevcut çalışmada akran zorbalığının katılımcıların benlik saygısı düzeyiyle negatif yönde ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir ($r=-0,446$; $p=0,000<0,05$). Akran zorbalığı arttıkça benlik saygısı düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Elde edilmiş olan bu sonuç zorbalığın benlik saygısıyla ilişkisi üzerine yapılmış olan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Sargın ve Çetinkaya, 2010; Coşkun ve Kurnaz, 2009; Pearce, Boergers ve Prinstein, 2002). Mevcut çalışmada elde edilmiş olan veriler zorbalık türleri bakımından değerlendirildiğinde ise açık saldırı, alay ve korkutma-sindirme türündeki zorba davranışların katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur (açık saldırı: $r=-0,273$; $p=0,035<0,05$; alay: $r=-0,556$; $p=0,000<0,05$; korkutma-sindirme: $r=-0,399$; $p=0,002<0,05$). Spesifik olarak açık saldırı, alay ve korkutma-sindirme niteliğindeki zorbalık arttıkça benlik saygısı azalmaktadır.

Veriler cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise erkeklerde akran zorbalığı ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,614$; $p=0,000<0,05$). Zorba davranış türlerinden açık saldırı, alay ve korkutma-sindirme niteliğindeki davranışlarla benlik saygısı arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (açık saldırı: $r=-0,484$; $p=0,007<0,05$; alay: $r=-0,589$; $p=0,001<0,05$; korkutma-sindirme: $r=-0,612$; $p=0,000<0,05$). Açık saldırı, alay ve korkutma-sindirme niteliğindeki davranışlar arttıkça benlik saygısı azalmaktadır. Kızlarda da akran zorbalığı ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,399$; $p=0,029<0,05$). Zorba davranış türlerinden açık saldırı ve alay niteliğindeki davranışlarla benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Açık saldırı: $r=-0,393$; $p=0,032<0,05$; Alay: $r=-0,514$; $p=0,004<0,05$). Açık saldırı ve alay niteliğindeki davranışlara maruz kalındıkça benlik saygısı azalmaktadır.

Alanyazındaki çalışmalarda, “açık saldırı” ve “alay” niteliğindeki davranışların okullarda ve diğer sosyal ortamlarda en sık karşılaşılan saldırgan davranışlar arasında bulunduğu ifade edilmektedir. Bu tür zorba davranışlar kurbanların benlik saygısını olumsuz yönde etkilemenin yanında; depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Çankaya, 2011; Benas ve Gibb, 2007; Kapıcı, 2004; Tezcan, 2009; 49; Lim ve ark., 2011). Mevcut çalışmada benlik saygısı ile ilişkisi bulunan spesifik zorbalık türlerinin “açık saldırı”, “alay” ve “korkutma-sindirme” niteliğindeki davranışlar olması alanyazındaki verilerle benzerlik göstermektedir.

Kapıcı'nın (2004) çalışmasında da okullarda karşılaşılan zorbalık türleri arasında, mevcut çalışmadaki “açık saldırı” kategorisinde değerlendirilebilecek, “itme”, “tekme ya da tokat atma”, “bedene yapılan kaba şakalar”, “takılma” ve “hakaret/küfür” öne çıkmıştır. “Alay” kategorisine girebilecek “isim takma” davranışı da en sık karşılaşılan zorba davranış türleri arasında görülmüştür. Aktarılan araştırmada “duygusal zorbalık” kategorisinde değerlendirilen, mevcut çalışmada ise “eşyaya saldırı” kategorisine giren davranışlar ise en sık rastlanan davranışlar arasında görülmüştür. Gruptan dışlama davranışının ise en seyrek bildirilen zorbalık davranışı olduğu ifade edilmiştir. Aktarılan araştırmada, maruz kalınan zorbalık türleri kurbanların cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde erkeklerin sözel zorbalığa kızlara göre daha fazla maruz kaldığı aktarılmıştır. Diğer zorbalık davranışları için cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Maruz kalınan zorbalığın kurbanların benlik saygısı düzeyi ile ilişkisine bakıldığında bedensel, sözel, duygusal ve cinsel zorbalığa daha fazla maruz kalan çocukların benlik saygılarının, daha az maruz kalan çocuklardan önemli ölçüde düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmada vurgulanan diğer bir nokta ise zorbalığa maruz kalmanın yalnızca benlik saygısını olumsuz etkilemekle kalmayıp, kurbanların durumluk ve sürekli kaygı ve depresyon belirtilerini arttırmakta olduğudur. Duygusal zorbalığın, diğer tüm zorbalık türlerinden daha fazla oranda benlik saygısını, depresyonu ve durumluk kaygıyı etkilediği de aktarılan araştırmada ifade edilmiştir.

Çankaya (2011) tarafından ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin karşılaştıkları zorba davranış tiplerini tespit etmek amacıyla 201 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmanın sonucunda, öğrencilerin en çok karşılaştıkları zorba davranışların

sözlü ve fiziksel zorba davranışlar olduğu fiziksel zorba davranışlar arasında itme, çarpma ve birbirlerinin eşyalarına zarar verme şeklindeki davranışların daha yaygın olduğu, baskı altında tutma, yalnız bırakma ve dolaylı olarak dışlama davranışının en fazla maruz kalınan duygusal zorbalık tipleri olduğu, sözlü zorbalık içerisinde isim takma, küfürlü konuşarak akranını rencide etme davranışının oldukça yaygın olduğu gözlenmiştir. Erkeklerin kızlardan daha fazla zorbalığa maruz kaldığı bulunmuştur.

Zorbalığa maruz kalma düzeyi bakımından ise erkekler ve kızlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Buna karşın, bu konuda yapılan araştırmalar genel olarak erkek çocukların kız çocuklardan daha fazla zorbalığa maruz kaldıklarını göstermektedir (Warden ve McKinnon, 2003; Nabuzoka, 2003; Çankaya, 2011; Kapıkıran ve Fiyakalı, 2005).

Mevcut çalışmada, maruz kalınan zorbalık türlerinin ortalamaları bakımından erkeklerin kızlara göre anlamlı derecede daha fazla açık saldırı türünde davranışlara maruz kaldığı bulunurken ($t=-2.979$; $p=0.004<0,05$), kızların da erkeklere göre ilişkisel saldırı türündeki davranışlara anlamlı derecede daha fazla maruz kaldığı bulunmuştur ($t=2.045$; $p=0.045<0,05$). Elde edilmiş olan bu sonuç Pearce, Boergers ve Prinstein'in (2002) çalışma bulgularıyla benzerlik göstermiştir. Onların çalışmasında da obez erkeklerin açık saldırı niteliğindeki davranışlara obez kızlara göre daha fazla maruz kaldığı, obez kızların da ilişkisel saldırı niteliğindeki davranışlara obez erkeklerden daha fazla maruz kaldığı bulunmuştur. Bu konuda yapılmış olan başka bir çalışmada da kızların kurdukları ilişkileri kurbanı sosyal olarak zarar vermede bir araç olarak kullandığı (kurbanı etkinliklerden uzak tutma, kurbanla ilişki kurulması halinde arkadaşlığı bitirmeyle tehdit etme gibi.) iletilmiştir (Crick, aktaran Pearce, Boergers ve Prinstein 2002).

Sunulan çalışmada, kullanılan ölçek doğrultusunda, korkutma-sindirme kategorisinde ele alınmış olan: korkutma, okula giderken ya da okuldan dönerken rahatsız etme, çirkin saldırılarda bulunma gibi davranışlar aktarılan birçok çalışmada açık saldırı, sözlü saldırı, fiziksel saldırı gibi kategorilerde ele alınmıştır. Dolayısıyla, sonuçları yorumlarken korkutma-sindirme kategorisiyle açık saldırı kategorisini bir arada değerlendirmek daha kapsayıcı açıklamalar yapabilme imkânı sunacaktır. Akran zorbalığı üzerine yapılan çalışmalarda zorba açısından zorbalık yapmanın sosyal bağlamdaki nedenleri arasında güçlü görünerek popüler olmak, içinde

bulduğu grup içindeki pozisyonunu güçlendirmek veya belirli bir gruba kabul edilmek (Guerra, Williams ve Sadek, 2011), karşı cins tarafından beğenilmek öne çıkmaktadır. Erkeklerden güçlü olmanın ve güçlü görünmenin sosyal ve kültürel olarak beklendiği toplumlarda, kendini ve kendilik değerini tanımlama ve ait olma arzusundaki genç ergenlerden bazıları için bu yöndeki arzu ve beklentilerini kusurlu ve zayıf gördüğü kişilere yönelik saldırılarda bulunarak karşılamak “kolay bir yol” olarak görünmektedir. Bu davranışlara sürekli maruz kalmak, zorba ile gelişimsel olarak temelde aynı ihtiyaçlara sahip kurban konumundaki kişilerin, gerekli başa çıkma becerilerine sahip olmadıkları durumlarda, kendilerini güçsüz, değersiz ve yetersiz hissetmelerine ve dolayısıyla benlik saygılarının düşmesine neden olabilmektedir.

8.4. Algılanan Sosyal Desteğin Benlik Saygısı ve Akran Zorbalığı ile İlişkisi

Ergenlik çağındaki bireyler için, önem verdikleri kişi ve gruplardan aldıkları sosyal desteğin duygusal ve sosyal gelişimlerine olumlu etkilerinin bulunmasının yanında; kendileri için faydalı olacak birçok girişimin ve davranışın önemli motivasyon kaynaklarından birisi olan benlik saygıları üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek üzerine alanyazındaki çalışmalarla (Kahraman ve Polat, 2003; Banaz, 1992; Şahin ve Yılmaz, 1996; Yılmaz, 2000; Eroğlu ve Peker, 2011; Cutrona ve ark., 1994) benzer şekilde mevcut çalışmada genç ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin benlik saygıları ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur ($r=0,529$; $p=0,000<0,05$). Obez genç ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Cinsiyetler açısından bakıldığında hem erkek hem de kızlarda algılanan sosyal destek düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (erkeklerde: $r=0,516$; $p=0,003<0,05$, kızlarda: $r=0,638$; $p=0,000<0,05$).

Çakar ve Karataş'ın (2012) ergenlerde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk arasında yapısal eşitlik modeli geliştirdikleri çalışmalarında ergenlerde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk arasında nedensel ilişkiler tespit etmişlerdir. Benlik saygısı yüksek kişilerin daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıklarını ve umutsuzluğa daha az kapıldıklarını; benlik saygısı

düşük olan kişilerin ise güvensiz ilişkiler kurduklarını, ilişkilerinde kendilerine verilen değerden şüphe duyduklarını ve bu durumdan dolayı kendilerini suçladıklarını ileri sürmüşlerdir. Benlik saygısının aile ve arkadaşlardan gelmekte olan destekle bağlantılı olduğunu ifade ederek kurulan iyi arkadaşlıkların kendine has kişiliğini oluşturmaya çalışan ergenin benlik saygısının yükselttiğini ve sorunlarla etkili başa çıkma stratejilerini geliştirmesine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Benlik saygısı yükseldikçe umutsuzluk düzeyinin azaldığını ve umutsuzluk düzeyi azaldıkça algılanan sosyal desteğin arttığını ifade etmişlerdir.

Sosyal destek kavramı üzerine yapılan diğer çalışmalarda, sosyal desteğin çevresel ve gelişimsel stres faktörleri karşısında ergenleri koruyucu bir işlev üstlendiği, sosyal desteğin düşük olduğu durumlarda da psikolojik stres ve duygusal problemlerde artış yaşandığı, benlik saygısının da olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmektedir (Crosnoe ve Needham, Demaray ve ark., aktaran Çakar ve Karataş, 2012). Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar bu bağlamda değerlendirildiğinde obezite gibi fiziksel ve psikososyal sorunlara yol açabilen bir hastalık karşısında ergenlik dönemindeki birey için ailesinden ve yakın çevresinden gelecek sosyal destek, bireyin benlik saygısını ve baş etme becerilerini artırarak hastalığın olumsuz sonuçlarını hafifletici bir etki göstereceği düşünülebilir.

Mevcut çalışmada elde edilen diğer bir sonuç ise algılanan sosyal destek ile akran zorbalığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş olmasıdır ($r=-0,318$; $p=0,013<0,05$). Cinsiyetler açısından bakıldığında erkeklerde algılanan sosyal destek düzeyi ile akran zorbalığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,499$; $p=0,005<0,05$) Kızlarda ise algılanan sosyal destek düzeyi ile akran zorbalığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Algılanan sosyal desteğin ergenlik çağındaki bireylerin karşılaştığı sorunların aşılmasında ve psikolojik iyilik halinin sürdürülmesinde azımsanamayacak katkıları olduğu gibi onları maruz kalabilecekleri zorba davranışların olumsuz etkilerine karşı koruyabilmektedir. İhtiyaç duyduğunda alabildiği duygusal ve sosyal destek sayesinde ergen birey zorba davranışlara maruz kaldığında yalnız olmadığını hisseder ve öğrendiği baş etme stratejilerini hayata geçirerek maruz kaldığı zorbalığı kalıcı duygusal zararlar görmeden atlattır. Bu sayede kendisine olan güveni ve dolayısıyla benlik saygısı da artar. Algılanan sosyal destek ile akran zorbalığı

arasındaki negatif ilişkiyi açıklaması olabilecek başka bir faktör ise çoğunlukla çekingen, yalnız ve yeterince güçlü olmadığı için kendisini savunamayacağı kanısına varılan kişilerin zorbaların öncelikli hedefi olmasıdır. Bu noktada kurbanlar bir kısır döngünün içine girerler: aile veya arkadaş çevresinden ihtiyaç duyduğu desteğe yeterince erişemeyen kurbanlar gerekli baş etme stratejilerini edinemedikleri için zorbaya karşı benliklerini etkili biçimde savunamazlar ve zorbanın saldırıları devam ettikçe zamanla kendilerini çaresiz ve güçsüz hissederek kendilerine olan güvenlerini ve saygılarını yitirmeye başlarlar.

9. SONUÇ VE ÖNERİLER

Genç ergenlerde obezite, akran zorbalığı ve algılanan sosyal desteğin benlik saygısı düzeyi ile ilişkisinin araştırıldığı mevcut çalışmadan elde edilmiş olan sonuçlar, bu konuda alanyazındaki çalışmaların sonuçlarıyla büyük ölçüde benzerlik göstermektedir.

Obez genç ergenlerde beden kitle indeksi arttıkça benlik saygısında anlamlı ölçüde azalma meydana geldiği bulunmuştur. Akranlardan gelebilecek zorba davranışlara maruz kalmanın da obez genç ergenlerin benlik saygılarındaki düşüşle anlamlı ilişkisinin olduğu mevcut çalışmada elde edilmiş sonuçlar arasındadır. Ancak, beden kitle indeksiyle akran zorbalığına maruz kalma arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Genç ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyindeki artışın ise benlik saygılarının artmasıyla anlamlı ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Cinsiyetler açısından konuya yaklaşıldığında; obez erkek ergenlerin benlik saygısı düzeyleri, obez kız ergenlerinkinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Erkeklerin kızlardan anlamlı ölçüde daha fazla zorbalığa maruz kaldığı gözlenmiştir. Ancak, hem kızlarda hem de erkeklerde beden kitle indeksiyle zorba davranışlara maruz kalma düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Hem erkekler hem de kızlar için akran zorbalığına maruz kalmanın benlik saygıları düzeyleriyle negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu, algılanan sosyal destek düzeyindeki artışın veya azalmanın ise her iki cinsiyette benlik saygısı düzeyiyle pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Beden kitle indeksi düzeyinin hangi ara mekanizmalar yoluyla benlik saygısı düzeyiyle ilişki kurduğu ve bu mekanizmaların benlik saygısını hangi alanlarda ve hangi düzeyde açıkladığına yönelik gerçekleştirilecek çalışmalar, genç ergenlerde obezitenin benlik saygısıyla ilişkisinin daha fazla aydınlatılmasına katkı sağlayacaktır. “Ağırlık ve vücut biçimi kaygısı” (Allen ve ark., 2006), beden imgesi ve buna bağlı bedenden duyulan memnuniyet genç ergenlerin beden kitle indeksi ile benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi sağlayan olası ara mekanizmalar arasında

düşünülebilir. Obezitenin düzeyi ile akran zorbalığına maruz kalma düzeyi arasında anlamlı ilişkinin mevcut çalışmada bulunamamış olması, alanyazında benzer sonuçlara varmış olan çalışmalarla ve kurban konumundaki ergenlerin aynı zamanda zorba konumunda bulunabildiği olgusu ile birlikte düşünüldüğünde, obez genç ergenlerin akranları tarafından ezilmeye, dışlanmaya mahkûm bireyler olmadıklarını göstermektedir. Obez genç ergenlerde fazla kiloları nedeniyle sıklıkla zorbalığa uğrayanlar ile zorbalığa uğramayanlar ve zorbalık yapanlar arasındaki psikolojik ve sosyal özellikler bakımından ortak ve farklı yönler üzerine yapılacak araştırmalar, zorbalık ve zorbalığa maruz kalma olgusuna yönelik alanyazına yararlı katkılar sağlayacaktır.

Verilerin 30 erkek ve 30 kız olmak üzere toplam 60 kişiden elde edilmiş olması, hedef kitleye ulaşmadaki pratik zorluklar nedeniyle katılımcıların tamamının yalnızca Kadıköy gibi sosyo-ekonomik bakımdan görece yüksek bir ilçede yaşayan ve eğitim gören kişilerden oluşması, katılımcıların neredeyse hiçbirinin yakın klinik takip gerektirecek kadar yüksek düzeyde obez olmaması mevcut çalışmadan elde edilen sonuçların obez genç ergen popülasyonuna genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Sosyo-ekonomik düzey bakımından daha fazla heterojenlik gösteren, obeziteden ileri düzeyde mustarip ve sayıca daha geniş bir örnekleme yapılacak çalışmadan elde edilecek sonuçların obez genç ergen popülasyonuna genellenebilirlik düzeyinin daha yüksek olması beklenmektedir.

KAYNAKLAR

Allen, L. K., Byrne, S. M., Blair, E. M., Davis, E. A. (2006). Why Do Some Overweight Children Experience Psychological Problems? The Role of Weight and Shape Concern. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1, 239-247.

Banaz, M. (1992). Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Başbakkal, Z., Muslu, G., Akçay, N., Bolışık, B., (2007). Obezite Çocuklarda Düşük Benlik Saygısına Neden Oluyor mu? *Ege Pediatri Bülteni*, 14 (3), 151-156.

Benas, J. S., Gibb, B. E. (2007). Peer Victimization and Depressive Symptoms: The Role of Body Dissatisfaction and Self-Esteem. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 21 (2), 107-116.

Cameron, J. (1999). Self-Esteem Change in Children Enrolled in Weight Management Programs. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 22 (2-3), 75-85.

Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

Coşkun, Y., Kurnaz, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Akran Baskısı Düzeyi İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 112-129.

Craig, W., Arel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., Molcho, M., De Mato, M. G., Overpeck, M., Due, P., Pickett, W., HBSC Violence & Injuries Prevention Focus Group, HBSC Bullying Writing Group. (2009). A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International Journal of Public Health*, 54 (2), 216-224.

Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., Russell, D. W. (1994). Perceived Parental Social Support and Academic Achievement: An Attachment Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369-378.

Çakar, F. S., Karataş, Z. (2012). Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4), 2397-2412.

Çankaya, İ. (2011). İlköğretimde Akran Zorbalığı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 81-92.

Dallar, Y., Erdeve, Ş. S., Çakır, İ., Köstü, M. (2006). Obezite, Çocuklarda Depresyon ve Öz güven Eksikliğine Neden Oluyor Mu? *Gülhane Tıp Dergisi*, 48, 1-3.

Deveci A., Demet, M. M., Özmen, B., Özmen, E., Hekimsoy, Z. (2005) Obez Hastalarda Psikopatoloji, Aleksitimi ve Benlik Saygısı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 84-91.

Dorak, F. (2011). Self-Esteem and Body Image of Turkish Adolescent Girls. *Social Behavior And Personality*. 39(4), 553-562.

Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2003). Associations of Weight-Based Teasing and Emotional Well-being Among Adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157, 233-238.

Eker, D., Arkar, H., Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.

Eroğlu, Y., Peker, A. (2011). Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Siber Mağduriyet: Yapısal Eşitlik Modeliyle Bir İnceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 27.

Fairburn, C. G, Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive Behaviour Therapy For Eating Disorders: A "Transdiagnostic" Theory and Treatment. *Behavior Research Therapy*, 41, 509-528.

- Franklin, J., Denyer, G., Steinbeck, K. S., Caterson, I. D., Hill, A. J. (2006). Obesity and Risk of Low Self-esteem: A Statewide Survey of Australian Children. *Pediatrics*, 118, 2480-2488.
- Frisén, A., Holmqvist, K., Oscarsson, D. (2008). 13-Year-Olds' Perception of Bullying: Definitions, Reasons for Victimization and Experience of Adults' Response. *Educational Studies*, 34, 105-117.
- Gatineau, M., Dent, M. (2011). Obesity and Mental Health. Oxford: National Obesity Observatory.
- Gibson, L., Byrne, S. M., Blair, E. M., Davis, E. A., Jacoby, P., Zubrick, S. (2008). Clustering of Psychosocial Symptoms in Overweight Children. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42, 118-125.
- Gortmaker, S. L., Must, A., Perrin, J., Sobol, A. M., Arthur, M., Dietz, W. H. (1993). Social and Economic Consequences of Overweight in Adolescence and Young Adulthood. *North England Journal of Medicine*, 329, 1008–1012.
- Gray, W. N., Kahnan, N. A., Janicke, D. M. (2009). Peer Victimization and Pediatric Obesity: A Review of the Literature. *Psychology in the Schools.*, 46 (8), 720-727.
- Griffiths, L. J., Parsons, T. J., Hill, A. J. (2010). Self-Esteem and Quality of Life in Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5, 282–304.
- Griffiths, L.J., Wolke, D., Page, A.S., Horwood, J. P. (2006). Obesity and Bullying: Different Effects for Boys and Girls. *Archives of Disease in Childhood*, 91, 121-125.
- Guerra, N. G., Williams, K. R., Sadek, S. (2011). Understanding Bullying and Victimization During Childhood and Adolescence: A Mixed Methods Study. *Child Development*, 82 (1), 295-310.
- Guo, Q., Ma, W.J., Nie, S.P., Xu, Y.J., Xu, H.F., Zhang, Y.R. (2010). Relationships Between Weight Status and Bullying Victimization Among School-Aged Adolescents in Guangdong Province of China. *Biomedical and Environmental Sciences*, 23, 108-112.
- Gültekin, Z., Sayıl M. (2005). Akran Zorbalığını Belirleme Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15, 47-61.

- Hamulu, F. (1999). *Obezite Tedavisi* (1. Baskı). İstanbul: Mart Matbaası.
- Heilbron, N., Prinstein, M. J. (2010). Adolescent Peer Victimization, Peer Status, Suicidal Ideation, and Nonsuicidal Self-Injury: Examining Concurrent and Longitudinal Associations. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56 (3), 388-419.
- Hesketh, K., Wake, M., Waters, E. (2004). Body Mass Index and Parent-Reported Self-Esteem in Elementary School Children: Evidence for A Causal Relationship. *International Journal of Obesity*, 28, 1233–1237.
- Hill, A. J. (2005). Fed up and friendless? *The Psychologist*, 18(5), 280-283.
- Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M. F., Calfas, K., Patrick, K. (2007) Body Image and Self-esteem Among Adolescents Undergoing An Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. *The Journal of Adolescent Health*, 40 (3), 245-251.
- Janssen, I., Craig W. M., Boyce, W. F., Pickett, W. (2004). Associations Between Overweight and Obesity With Bullying Behaviors in School-Aged Children. *Pediatrics*, (113)5, 1187-1194.
- Kahraman, İ., Polat, S. (2003). Adölesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (2), 13-23.
- Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin Zorbalığa Maruz Kalma Türünün ve Sıklığının Depresyon, Kaygı ve Benlik Saygısıyla İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37 (1), 1-13.
- Kapıkıran, N., Fiyakalı, C. (2005). Lise Öğrencilerinde Akran Baskısı ve Problem Çözme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16-25.
- Kartal H., Bilgin, A. (2007). İlköğretim Öğrencilerine Yönelik Bir Zorbalık Karşıtı Program Uygulaması: Okulu Zorbalıktan Arındırma Programı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 3(2), 207-227.
- Lim, S. A., Graziano, P. A., Janicke, D. M., Gray, W. N., Ingerski, L. M., Silverstein, J. H. (2011). Peer Victimization and Depressive Symptoms in Obese Youth: The Role of Perceived Social Support. *Children's Health Care*, 40, 1–15.

- Must, A., Strauss, R. S. (1999). Risks and Consequences of Childhood and Adolescent Obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 23 (2), 2-11.
- Mynard, H., Joseph, S. (2000). Development of the multidimensional peer-victimization scale. *Aggressive Behavior*, 26 (2), 169-178.
- Nabuzoka, D. (2003). Experiences Of Bullying-Related Behaviours By English And Zambian Pupils: A Comparative Study. *Educational Research*, 45, 95-104.
- Nowicka, P., Höglund, P., Birgerstam, P., Lissau, I., Pietrobelli, A., Flodmark, C. E. (2008). Self-esteem in A Clinical Sample of Morbidly Obese Children and Adolescents. *Acta Pædiatrica*, 98, 153-158.
- Özdinçer Arslan, S.(2008). Lise Öğrencilerinde Öz-Kavram ve Aile İlişkisinin Akran Zorbalığına Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşirelik A.B.D.
- Parlak, A., Çetinkaya, Ş. (2007). Çocuklarda Obezitenin Oluşumunu Etkileyen Faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2 (5), 24-35.
- Pearce, M. J., Boergers, J., Prinstein, M. J. (2002). Adolescent Obesity, Overt and Relational Peer Victimization, and Romantic Relationships. *Obesity Research*, 10: 386–393.
- Philips, R. G., Hill, A. J. (1998). Fat, Plain, but Not Friendless: Self-esteem and Peer Acceptance of Obese Pre-Adolescent Girls. *International Journal of Obesity*, 22, 287-293.
- Pierce, J. E., Wardle, J. (1997). Cause and Effect Beliefs and Self Esteem of Overweight Children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 645-650.
- Pişkin, M. (1996). Self-Esteem and Locus of Control Secondary School Children Both in England and Turkey. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Leicester: University of Leicester, Faculty of Education & Continuing Studies.
- Pişkin, M. (2002). Okul Zorbalığı, Tanımı, Türleri, İlişkili Olduğu Faktörler ve Alınabilecek Önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 531-562.

- Puhl, R. M. (2011). Weight Stigmatization Toward Youth: A Significant Problem in Need of Societal Solutions. *Childhood Obesity*, 7 (5), 359-363.
- Rigby, K. (1997). Attitudes and Belief About Bullying Among Australian School Children. *Irish Journal of Psychology*, 18(2), 202-220.
- Rigby, K. (1999). What harm does bullying do? Konferans Bildirisi. Children and crime: Victims and offenders conference. Brisbane: Australian Institute of Criminology.
- Ross L. T., Lutz C. J., Lokey, B. (1999). Perceived Social Support and Attributions for Failed Support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 896-908.
- Sargin, N., Çetinkaya, B. (2010). Akran Baskısını Azaltmada Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 185-192.
- Seals, D., Young, J. (2003). Bullying and Victimization: Prevalence and Relationship to Gender, Grade Level, Ethnicity, Self Esteem and Depression. *Adolescence*, 38 (152), 735-748.
- Smith, P., K., Cowie, H., Olafssen, R. F., Liefoghe, A. P., Almeida, A., Araki, H., Del Barrio, C., Costabile, A., Dekleva, B., Houndoumadi, A., Kim, K., Olafsson, R. P., Ortega, R., Pain, J., Pateraki, L., Schafer, M., Singer, M., Smorti, A., Toda, Y., Tomasson, H., Wenxin, Z. (2002). Definitions of Bullying: A Comparison of Terms Used and Age and Gender Differences in a Fourteen-Country. International Comparison. *Child Development*, 73 (4), 1119-1133.
- Strauss, R. S. (2000). Childhood Obesity and Self-Esteem. *Pediatrics*, 105 (1), 1-5.
- Şahin, D., Güvenç, G. B. (1996). Ergenlerde Aile Algısı Benlik Algısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(38), 22-32.
- Tatoğlu, N. (2006). *Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tezcan, B. (2009). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*. Uzmanlık Tezi. İstanbul: T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar OsmanRuh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Totan, T. (2007). Okulda Zorbalığı Önlemede Eğitimcilere ve Ebeveynlere Öneriler.*Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 190-202.

Wang, F., Veugelers, P. J. (2008). Self-esteem and Cognitive Development in the Era of the Childhood Obesity Epidemic. *Obesity Reviews*, 9, 615-623.

Warden D., Mackinnon, S. (2003). Prosocial Children, Bullies and Victims: An Investigation of Their Sociometric Status, Empathy and Social Problem-Solving Strategies.*British Journal of Developmental Psychology*, 21, 367 – 385.

Yeung, R., Leadbeater, B. (2010). Adults Make A Difference: The Protective Effects of Parent and Teacher Emotional Support on Emotional and Behavioral Problems Of Peer-Victimized Adolescents. *Journal of Community Psychology*, 38 (1), 80-98.

Yıldırım, S. (2001). Zorbalık, Aile Ortamı ve Popülarite Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, S. (2000). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği A.D.

Zimmet, G. D., Powel, S.S., Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

İnternet

Elektronik Yayınlar

Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. (2006). Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam. Erişim Tarihi: Temmuz 2013, <http://www.saglik.gov.tr/TR/dosya/110453/h/ergenlerdesagliklibeslenmehareketliyasam.pdf>

Bhargava, H. D. (2012). Help Teens Develop A Healthy Body Image. Erişim Tarihi: Temmuz 2013, <http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/mood/healthy-body-image?page=1>

Caskey, M. M., Anfara, V. A., Jr.(2007). Research summary: Young adolescents' Developmental Characteristics. Erişim Tarihi Temmuz 2013, <http://www.nmsa.org/Research/ResearchSummaries/DevelopmentalCharacteristics/tabid/1414/Default.aspx>

Gün, H. (2012). Bullying (Akran Zorbalığı). Erişim Tarihi: Ağustos 2013, http://www.mobbing.org.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=725:bullyng-akran-zorbalii&catid=39:bullying&Itemid=10

Köksal, G., Özel, H., (2008). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. Erişim Tarihi:Nisan2012. http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D2.pdf

Nichols, S.(2009). Adolescence. Erişim Tarihi:Temmuz 2013, <http://www.education.com/reference/article/adolescence1/>

Ünsalver, B. Ö. (2000). Beden İmgesi. Erişim Tarihi: Temmuz 2013, <http://www.e-psikiyatri.com/Beden-Imgesi-22842>

Yazarsız Alıntılar

Sabahla Günaydın. *Obeziteyle İlgili Korkutan Rakamlar*. (2013). Erişim Tarihi: Temmuz 2013, <http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2013/02/28/obezite-ile-iligili-korkutan-rakamlar>

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu – Aile Hekimliği. Erişim Tarihi: Temmuz 2013, http://www.ailehekimligi.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=276:cocuklarda-ve-ergenlerde-obezite-ve-komplikasyonlar&catid=57:salk-ve-bakm&Itemid=200

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu – Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Başkanlığı. Erişim Tarihi: Temmuz 2013, <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=39>

ÖZGEÇMİŞ

Ferdican Macar, 1981 yılında İstanbul'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamladı. İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 2004 yılında mezun oldu. 2011 yılı güz döneminde Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programına kaydoldu. Halen bir sosyal hizmet kurumunda çalışmaktadır.