



**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI**

**GEÇMİŞTEKİ AKRAN ZORBALIĞININ GEÇ ERGENLİK
DÖNEMİNDEKİ BENLİK SAYGISI, DUYGU DÜZENLEME VE
PSİKOPATOLOJİYE ETKİSİ**

Dr. Sıla TUNÇ

**UZMANLIK TEZİ
Olarak hazırlanmıştır.**

**ANKARA
2024**



**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI**

**GEÇMİŞTEKİ AKRAN ZORBALIĞININ GEÇ ERGENLİK
DÖNEMİNDEKİ BENLİK SAYGISI, DUYGU DÜZENLEME VE
PSİKOPATOLOJİYE ETKİSİ**

DR. SILA TUNÇ

**UZMANLIK TEZİ
Olarak hazırlanmıştır.**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FÜSUN ÇETİN ÇUHADAROĞLU**

**ANKARA
2024**

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim ve tez sürecim boyunca beni her zaman destekleyen, kendisinden çok şey öğrendiğim ve her zaman rol model aldığım, öğrencisi olmaktan onur duyduğum saygıdeğer tez danışman hocam Prof. Dr. Füsün Çetin Çuhadaroğlu'na,

Uzmanlık eğitimim boyunca hem mesleki hem de insani açıdan kendilerinden çok şey öğrendiğim kıymetli hocalarım Prof. Dr. S. Ebru Çengel Kültür, Prof. Dr. Dilşad Foto Özdemir, Prof. Dr. Devrim Akdemir, Doç. Dr. Dilek Ünal, Doç. Dr. Tuna Çak, Psk. Doç. Dr. Şükran Gülin Evinç, Dr. Öğr. Üyesi Burcu Ersöz Alan, Uzm. Dr. Kevser Nalbant ve Uzm. Dr. Cihan Aslan'a, Uzm. Psk. Şeniz Özusta'ya,

Rotasyonumu tamamladığım Hacettepe Üniversitesi Çocuk Nörolojisi Bilim Dalı ve Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndaki tüm değerli hocalarıma,

Tanımış olmaktan büyük mutluluk duyduğum ve kendilerinden çok şey öğrendiğim Yağmur Karakuş Aydos, Yusuf Selman Çelik, Nazlı Merve Korkmaz'a, desteklerini her zaman hissettiğim ve bu yolda birlikte büyüdüğüm eşkıdemlerim Emine Şanlıtürk Kayan ve Ayşe Tuğba Aksoy'a,

Sosyal hizmet uzmanımız Yaşar Çavdar Kolbüken'e, anabilim dalı sekreterimiz Ayşe Mert'e; Hacettepe'nin bana kattığı en değerlilerden bölüm sekreterimiz Sevim Tombaş'a; bölüm sekreterlerimiz Erhan Madenoğlu ve Meryem Elçin'e, bölümümüzün ağabeyi Erdal Börekçi'ye,

Beni bugünlere getiren, sevgi ve şefkatiyle her zaman yanımda olan biricik anneme, desteğini her zaman hissettiğim sevgili babama, her zaman örnek aldığım canım ablama, sevgili eşim Onur'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Tunç, Sıla. Geçmişteki Akran Zorbalığının Geç Ergenlik Dönemindeki Benlik Saygısı, Duygu Düzenleme ve Psikopatolojiye Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Tezi, Ankara, 2024. Bu araştırmada geçmişteki akran zorbalığı öyküsü ile şimdiki benlik saygısı düzeyi, duygu düzenleme güçlükleri, sosyal uyum güçlükleri, bağlanma örüntüleri kimlik dağılması ve psikiyatrik tanılarının ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitimini sürdüren 18-24 yaş aralığındaki 100 öğrenci dahil edilmiş ve katılımcıların kendilerinden aydınlatılmış onam formu ile onam alınmıştır. Araştırmacı tarafından Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu doldurulmuştur. Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği, Ergenlikte Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi- Ergen Formu ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Katılımcıların psikiyatrik değerlendirmeleri klinisyen tarafından SCID-5-CV kullanılarak yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %40'ı zorba, kurban ya da zorba-kurban olarak akran zorbalığına karıştığını bildirmiştir. Katılımcılar “zorbalığa karışan grup” ve “zorbalığa karışmayan grup” olarak sınıflandırılmış, bu iki grup psikiyatrik tanılar, benlik saygısı, duygu düzenleme, bağlanma, sosyal uyum ve kimlik dağılması açısından karşılaştırılmıştır. Akran zorbalığına karışan grubun, zorbalığa karışmayan gruba göre, benlik saygısı düşük, güvensiz bağlanma oranı yüksek, duygu düzenleme güçlükleri fazla, anksiyete bozukluğu tanısı alma oranı yüksek, kimlik dağılması oranı fazla bulunmuştur. Akran zorbalığına karışmanın bu örnekte sosyal uyumu etkilemediği görülmüştür. Akran zorbalığının benlik saygısında düşmeyi, güvensiz bağlanmayı, kimlik dağılmasını ve anksiyete bozukluğu tanısını yordadığı saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Akran zorbalığı, benlik saygısı, duygu düzenleme, kimlik dağılması, bağlanma örüntüleri, psikiyatrik tanı

ABSTRACT

Tunç, Sila. The Effect of Past Peer Bullying on Self-Esteem, Emotion Regulation and Psychopathology in Late Adolescence. Hacettepe University Faculty of Medicine, Thesis in Child and Adolescent Psychiatry, Ankara, 2024. The aim of this study was to investigate the impact of past history of peer bullying on current psychiatric diagnosis, self-esteem, sense of identity, emotion regulation and attachment. The study included 100 medical students at Hacettepe University Faculty of Medicine, between 18-24 years of age. Informed consent was obtained from the participants. Sociodemographic and Clinical Data Form was completed by the researcher. Olweus Bully/Victim Questionnaire, Rosenberg Self-Esteem Scale, Social Adaptation Self-evaluation Scale, Assessment of Identity Development in Adolescence, Brief Symptom Inventory, State-Trait Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory, Relationship Scales Questionnaire- Adolescent Form and Difficulties in Emotion Regulation Scale were given to the participants. Psychiatric evaluations of the participants were performed by the clinician using the SCID-5-CV. 40% of the students reported that they were involved in bullying either as a bully, victim or bully-victim. Accordingly, the sample data was analyzed between the two groups, those involved in bullying and those not involved in bullying, comparisons were made in terms of psychiatric diagnosis, identity diffusion, self-esteem, emotion regulation, and attachment. The group involved in peer bullying had lower self-esteem, higher rate of insecure attachment, higher rate of emotion regulation difficulties, higher rate of anxiety disorder diagnosis, higher rate of identity diffusion compared to the group not involved in bullying. Peer bullying was found to predict low self-esteem, insecure attachment, identity diffusion and anxiety disorder diagnosis in late adolescence.

Key words: Peer bullying, self esteem, emotion regulation, identity diffusion, attachment patterns, psychiatric diagnosis

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
TABLolar	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Akran Zorbalığı	2
2.1.1. Tarihçe ve Tanım	2
2.1.2. Akran Zorbalığı Türleri.....	3
2.1.3. Dünya’da ve Türkiye’de Akran Zorbalığı Sıklığı	4
2.1.4. Akran Zorbalığında Roller	5
2.1.5. Akran Zorbalığı ile İlişkili Kuramlar	8
2.1.6. Akran Zorbalığı ile İlişkili Etkenler	12
2.1.7. Akran Zorbalığının Psikiyatrik Sonuçları.....	14
2.2. Benlik Saygısı	15
2.2.1. Tanım ve Tarihçe.....	16
2.2.2. Benlik Saygısıyla İlişkili Etkenler	17
2.2.3. Benlik Saygısı ve Psikiyatrik Bozukluklar	18
2.2.4. Benlik Saygısı ve Akran Zorbalığı İlişkisi	19
2.3. Duygu Düzenleme	20
2.3.1. Duygu Düzenleme Tanımı ve Stratejileri	20
2.3.2. Duygu Düzenleme Becerileri ve Akran Zorbalığı İlişkisi	21
2.4. Amaç ve Hipotezler	22

3. YÖNTEM VE GEREÇLER.....	23
3.1. Araştırmanın Deseni	23
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	23
3.3. Uygulama	23
3.4. Araştırmada Kullanılan Gereçler	24
3.4.1. Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu	24
3.4.2. Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi (Olweus Bully/Victim Questionnaire)	24
3.4.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale- RSE) ..	24
3.4.4. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (Social Adaptation Self-evaluation Scale- SASS)	25
3.4.5. Ergenlikte Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği (Assessment of Identity Development in Adolescence- AIDA).....	25
3.4.6. Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory- BSI)	25
3.4.7. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) 25	
3.4.8. Beck Depresyon Ölçeği (Beck Depression Inventory- BDI).....	26
3.4.9. İlişki Ölçekleri Anketi- Ergen Formu (Relationship Scales Questionnaire- Adolescent Form – RSQ-A)	26
3.4.10. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale- DERS)	26
3.4.11. DSM-V Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5-CV). 26	
3.5. İstatistiksel Analiz	26
4. BULGULAR.....	28
4.1. Değişkenlerin Normallliği	28
4.2. Sosyodemografik Özellikler	28
4.2.1. Yaş	29

4.2.2.	Cinsiyet.....	29
4.2.3.	Fiziksel ve Psikiyatrik Hastalık Öyküsü	29
4.2.4.	Aile Yapısı ve Ailenin Birliktelik Durumu	30
4.2.5.	Psikiyatrik Aile Öyküsü	30
4.2.6.	Anne ve Baba Yaşı	31
4.2.7.	Anne ve Baba Eğitim Durumu	31
4.2.8.	Ailenin Sosyoekonomik Durumu	32
4.3.	Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi Sonuçları.....	32
4.4.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Benlik Saygısının Karşılaştırılması	34
4.5.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Karşılaştırılması	35
4.6.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Bağlanma Örüntülerinin Karşılaştırılması	36
4.7.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Kimlik Dağılmasının Karşılaştırılması	36
4.8.	Beck Depresyon Ölçeği'nden Elde Edilen Veriler	37
4.9.	Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden Elde Edilen Veriler.....	37
4.10.	Kısa Semptom Envanteri'nden Elde Edilen Veriler	37
4.11.	Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği'nden Elde Edilen Veriler	38
4.12.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Psikiyatrik Tanıların Karşılaştırılması	38
4.13.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Benlik Saygısı ile Kimlik Dağılması ve Psikiyatrik Tanı Almanın İlişkisi	39
4.14.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Duygu Düzenleme ile Kimlik Dağılması ve Psikiyatrik Tanı Almanın İlişkisi.....	40
4.15.	Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Bağlanma Örüntüleri ile Kimlik Dağılması ve Psikiyatrik Tanı Almanın İlişkisi.....	40

4.16. Akran Zorbalığının Psikiyatrik Tanı, Kimlik Dağılması, Benlik Saygısı ve Bağlanma Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	41
5. TARTIŞMA	43
5.1. Sosyodemografik Özellikler	43
5.2. Örneklemin Akran Zorbalığı Sonuçları	44
5.3. Akran Zorbalığı ile Benlik Saygısı İlişkisi	45
5.4. Akran Zorbalığı ile Duygu Düzenleme İlişkisi	45
5.5. Akran Zorbalığı ile Bağlanma İlişkisi	46
5.6. Akran Zorbalığı ile Kimlik Duygusu İlişkisi	47
5.7. Akran Zorbalığı ile Psikiyatrik Tanıların İlişkisi	47
5.8. Akran Zorbalığı ile Sosyal Uyum İlişkisi	48
5.9. Akran Zorbalığına Karışma Bağlamında Gelişimsel Özelliklerin İlişkisi	49
5.10. Çalışmanın Güçlü Yanları ve Kısıtlılıkları	50
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	53
7. KAYNAKLAR	55
EKLER	
EK 1: Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu	73
EK 2: Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi (Olweus Bully/Victim Questionnaire)	74
EK 3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale- RSE)	85
EK 4: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (Social Adaptation Self-evaluation Scale- SASS)	86
EK 5: Ergenlikte Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği (Assessment of Identity Development in Adolescence- AIDA)	88
EK 6: Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory- BSI)	90
EK 7: Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)	92
EK 8: Beck Depresyon Ölçeği (Beck Depression Inventory- BDI)	94

EK 9: İlişki Ölçekleri Anketi- Ergen Formu (Relationship Scales Questionnaire- Adolescent Form – RSQ-A).....	97
EK 10: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale- DERS).....	98

SİMGELER VE KISALTMALAR

AZ: Akran Zorbalığı

ZK: Zihin Kuramı

RSE: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

SASS: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği

AIDA: Ergenlikte Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği

BSI: Kısa Semptom Envanteri

STAI: Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

BDI: Beck Depresyon Ölçeği

RSQ-A: İlişki Ölçekleri Anketi- Ergen Formu

DERS: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

SCID: The Structured Clinical Interview for DSM-V (DSM-V Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme)

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

ICD: International Classification of Diseases (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

ŞEKİLLER

Şekil 1. Zorbalık Çemberi..... 6

Şekil 2. Bronfenbenner Ekolojik Modeli Çerçevesinde Akran Zorbalığı..... 10

Şekil 3. Akran Zorbalığına Karışan Grupta Değişkenler Arası Korelasyonlar 41

TABLOLAR

Tablo 4.1: Verilerin normalliğinin sınanması.....	28
Tablo 4.2: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grubun sosyodemografik verilerinin dağılımı.....	30
Tablo 4.3: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grubun ebeveynlerinin sosyodemografik verilerinin karşılaştırılması	32
Tablo 4.4: Akran zorbalığına uğrama yolları.....	33
Tablo 4.5: Zorbalığa maruz kalma süresi.....	33
Tablo 4.6: Zorbalığa maruz kalma yeri.....	34
Tablo 4.7: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grubun benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması	34
Tablo 4.8: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların duygu düzenleme güçlükleri toplam ve alt puanları açısından karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.9: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların bağlanma örüntüleri açısından karşılaştırılması	36
Tablo 4.10: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların psikiyatrik ölçek puanlarının karşılaştırılması	38
Tablo 4.11: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların psikiyatrik tanılarının karşılaştırılması	39
Tablo 4.12: Akran zorbalığına karışan grupta değişkenler arası korelasyonlar	40
Tablo 4.13: Akran zorbalığının psikiyatrik tanılar ve gelişimsel özellikler üzerinde yordayıcı etkisi	42

1.

GİRİŞ

Zorbalık, başka bir kişiye rahatsızlık vermek amacıyla tekrarlanan fiziksel veya psikolojik saldırganlıkla karakterize edilen güç kullanımudur. Olweus'a göre bir eylemin zorbalık olarak nitelendirilebilmesi için kurban konumundaki birey ya da bireylere yönelik kasten zarar verme amaçlı saldırgan davranışlar olması, davranışın süreklilik arz etmesi ve zorba ile kurban arasında güç dengesizliği olması gerekmektedir. Akran zorbalığı ise, kendini savunmada güçlük çeken bir çocuk veya ergenin, bir veya daha fazla öğrenci tarafından kasıtlı ve tekrarlayan şekilde rahatsız edici davranışlara maruz kalması olarak tanımlanmaktadır. Rahatsız edici davranışlar fiziksel olabildiği gibi sözel veya sosyal/duygusal nitelikte de olabilir. Zorbalık ve akran zorbalığı tarihler boyunca var olduğu bilinen ama birçok yerde kültürle içselleştirilerek veya başka şekillerde normalize edilmiş olduğu için 20. yüzyılın sonlarına kadar yarattığı psikososyal ve psikiyatrik sonuçlar fark edilmemiş ve üzerinde çalışılmamıştır.

Akran zorbalığının sonuçlarına bakıldığında, akran zorbalığına karışmış çocuk ve ergenlerin ilerleyen dönemde psikopatoloji açısından risk altında olduğu ve yetişkinlikte hem sosyal hem de duygusal açıdan zorluk yaşadıkları görülmüştür. Günümüzde, sosyodemografik özellikler, aile içi ilişkiler, benlik saygısı, bağlanma özellikleri gibi birçok etkenin akran zorbalığına karışma ile ilişkili olduğu ve uzun vadede kalıcı olabilecek psikiyatrik sonuçlar doğurduğu, bu etkenlerin tespit edilerek yapılacak müdahalelerin zorbalığı önlemede etkili olabileceği bilinmektedir.

Çocuk ve ergenlerin gelişimsel süreçte karşılaştıkları örseleyici durum ve olayların ilerideki sonuçlarının çok ağır olabileceği alan yazında bildirilmiştir. Bu bağlamda düşünüldüğünde ve yaygınlığı da göz önüne alındığında, akran zorbalığı günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunu sayılabilecek düzeydedir ve yapılacak müdahaleler açısından araştırılması gereken bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Akran Zorbalığı

2.1.1. Tarihçe ve Tanım

Akran zorbalığının tarihçesine bakıldığında, İskandinav ülkelerinde Olweus' un “Okullarda Saldırganlık” kitabının yayınlanmasıyla önemli bir başlangıç yapılmıştır (1). 1982 yılında Norveç'te 14 yaşındaki üç öğrencinin zorbalığa uğramaları nedeniyle özkıyım girişiminde bulunmaları (2), hükümetin ve medyanın akran zorbalığı konusuna dikkatini çekmiş ve 1983 yılında Norveç'te akran zorbalığına karşı ulusal bir kampanya başlatılmıştır. Çalışmalar İskandinav ülkelerinde devam etmiş (3,4), Finlandiya'da 5400 çocuğun 8 yaşından yetişkinliğe kadar takip edildiği bir kohort çalışmasında, çocukluktaki akran zorbalığının yetişkinlikte depresyon, anksiyete, özkıyım girişimleri gibi birçok psikiyatrik soruna yol açtığı gösterilmiştir (5,6). İlerleyen dönemlerde yapılan çalışmalar, akran zorbalığının sadece İskandinav ülkelerinde değil, dünya genelinde birçok ülkede görülen bir sorun olduğu anlaşılmıştır. Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi (AACAP), zorbalığın doğası, etkisi ve önlenmesi konusunda kamuoyunun bilinçlendirilmesi, zorbalığa bağlı fiziksel ve psikolojik belirtiler yaşayan çocuk ve ergenlerin tıbbi değerlendirme ve tedavi için sevk edilmesi gibi konuları ele alan kamu politikası ve mevzuatı savunmakta ve bu alanda yapılan çalışmaları desteklemektedir. (7,8).

Psikiyatri sınıflamalarında DSM V'e kadar zorbalık/akran zorbalığı psikiyatrik bir patoloji olarak yer almamaktaydı. 2013 yılında basılan DSM V'te zorbalık/akran zorbalığı “V62.4 Klinik Olarak Dikkat Edilebilecek Diğer Durumlar” kategorisi altında Z60.4 kodu ile “Sosyal Dışlama veya Reddetme” başlığı altındaki örnek durumlardan biri olarak kaydedilmiştir (9). ICD-11'de de “Sağlık durumunu veya sağlık hizmetleriyle teması etkileyen, özellikle ruh sağlığı hizmetleriyle ilgili faktörler” başlığı ve “Sosyal veya Kültürel Çevre ile İlgili Sorunlar” kategorisi altında QE03 kodu ile “Sosyal Dışlama veya Reddetme” yer almaktadır (10).

Zorbalık davranışı, Olweus tarafından tekrarlama ve güç dengesizliği ile karakterize edilen saldırgan davranışların bir alt kümesi olarak tanımlanmıştır (11). Zorbalık Norveç dilinde başlangıçta “mobbing” olarak ifade edilmiş fakat sonrasında bunun okuldaki zorbalığı tam karşılamadığı düşünülerek “bullying” kelimesi

kullanılmaya başlanmıştır. Amerikalılar daha çok kurban üzerine vurgu yaparak “victimization-kurbanlaştırma” terimini kullanmışlardır. Ülkemizde de son zamanlarda zorbalık terimine alternatif olarak “akran istismarı” ya da “akran örselemesi” gibi terimler kullanılmaktadır.

Amerikan Psikoloji Birliği zorbalığı, bireye kasıtlı olarak zarar verme amacıyla, tekrarlı ve sürekli bir şekilde yapılan, güç dengesizliğinin bulunduğu saldırgan davranışlar olarak tanımlamıştır (12). Zorbalık davranışı, mağdur üzerinde stres yaratması, mağdurun kendisini savunamayacak şekilde hissetmesi, mağdur ile zorba arasında güç dengesizliği olması, tekrarlayıcı olması ve mağdur üzerinde ciddi fiziksel ve ruhsal sorunlara yol açması ile normal akran çatışmasından ayrılmaktadır. Olweus' un tanımına paralel olarak Sharp ve Smith de zorbalığı gücün bilinçli olarak kötüye kullanılması olarak tanımlamıştır. (13). Ülkemizde bu alanda yaptığı çalışmalarla tanınan M. Pişkin, zorbalığı, bir veya birden fazla öğrencinin kendilerinden daha zayıf öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendini koruyamadığı bir saldırganlık türü olarak tanımlamaktadır (14).

2.1.2. Akran Zorbalığı Türleri

Zorbalık türleri ile ilgili birçok farklı sınıflandırma bulunmaktadır. Olweus'a göre akran zorbalığı fiziksel, sözel veya sosyal olarak dışlama şeklinde üç grupta sınıflandırılabilir (2). Fiziksel ve sözel zorbalık *doğrudan zorbalık* kategorisi içinde yer alırken, sosyal olarak dışlama *dolaylı zorbalık* kategorisinde yer almaktadır. Doğrudan yapılan zorbalıkta kurbanı açık bir saldırı söz konusu iken dolaylı zorbalıkta gruptan dışlama, hakkında dedikodu yayma gibi davranışlar yer alır. Dolaylı zorbalık, Crick ve Bigbee tarafından “ilişkisel zorbalık” olarak adlandırılmıştır (15). Elliott zorbalık davranışını sözel veya fiziksel ve doğrudan veya dolaylı olarak sınıflandırmış; doğrudan sözel zorbalığa isim takma veya sözlü taciz, doğrudan fiziksel zorbalığa fiziksel saldırganlık, dolaylı sözel zorbalığa kişinin olmadığı ortamda dedikodu yaymak veya kişiyi küçümsemek, dolaylı fiziksel zorbalığa ise eşyaların tahrip edilmesi veya gruptan dışlamayı örnek vermiştir (16). Ülkemizde alanda çalışan Pişkin (2005) 1900 ilk ve ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı çalışmada zorbalık türlerini altı ayrı kategoride gruplamıştır. Bunlar; fiziksel zorbalık,

sözel zorbalık, dışlama-yalnızlaştırma, söylenti yayma ve bireyin mal ve eşyalarına zarar verme (örneğin kişinin kitap ve defterlerini yırtma, parçalama vb) ve cinsel zorbalık (örneğin rahatsız edici cinsel içerikli şakalar yapma, birini onun isteği dışında cinsel amaçla öpme, dokunma vb) şeklindedir (17).

2.1.3. Dünya’da ve Türkiye’de Akran Zorbalığı Sıklığı

Akran zorbalığının yaygınlığı ülkeden ülkeye değişmekle birlikte, 1983 yılında Olweus tarafından yapılan 130,000’den fazla ilk ve ortaokul öğrencisini içeren bir çalışmada, öğrencilerin %15’inin akran zorbalığına karıştığı gösterilmiştir (18). Craig ve arkadaşları (2009), Avrupa ve Kuzey Amerika’dan 40 farklı ülkenin ve İsrail’in dahil olduğu büyük örneklemlerle bir çalışmada 11,13 ve 15 yaşlarındaki çocukların %10,7’sinin başkalarına zorbalık davranışında bulduklarını, %12,6’sının zorbalığa uğradıklarını ve %3,6’sının hem zorbalıkta bulunup hem zorbalığa uğradıklarını bulmuştur (19). Aynı çalışmada, en düşük zorbalık oranlarının İskandinav ülkelerinde görüldüğü saptanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 43 ülkede 10, 13 ve 15 yaşındaki çocuklar arasında zorbalık davranışını inceleyen bir raporda, zorbalığa uğrama oranlarının ülkeler arasında %2 ile %32, zorbalık yapma oranlarının ise %1 ile %36 arasında değiştiği belirtilmiştir (20). 2018 yılında İngiltere’de 12-20 yaşları arasında gençlerle yapılan büyük örneklemlerle bir zorbalık araştırmasında, son bir yıl içinde gençlerin %22’sinin zorbalığa uğradığı, %22’sinin zorbalığa şahit olduğu, %2’sinin zorbalık davranışında buldukları sonucuna ulaşılmıştır (21). Hicks ve arkadaşlarının (2018) Güney Amerika’da 463 ortaokul öğrencisi ile yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin %37’si zorbalığa uğradığını ifade etmiştir (22). Birçok ülkede akran zorbalığı yaygınlık oranlarının birbirinden farklı bulunmasının, zorbalık teriminin yorumlanmasında ve zorbalığı ele alan politika ve programların uygulanmasındaki farklılıklardan kaynaklı olabileceği vurgulanmaktadır.

Ülkemizde yapılan yaygınlık çalışmalarına baktığımızda; Pekel ve arkadaşları (2005) Ankara’da 718 ortaokul öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, “kurban” oranını %9,3, “zorba” oranını %7,6, “zorba-kurban” oranını ise %6,4 olarak bulmuşlardır (23). Alikashioglu ve arkadaşları (2007) İstanbul’da 3519 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %22’sinin zorbalığa uğradığı, %9,2’sinin zorbalıkta

buldukları, %9,4'ünün hem zorbalığa uğradığı hem de zorbalıkta buldukları sonucuna varmışlardır (24). H. Tıprıdamaz Sipahi (2008) 6 ve 7.sınıfa devam eden 419 öğrenci ile yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin %42,3'ünün zorbalığa uğradığını, %20,3'ünün zorbalıkta bulunduğunu, %13,8'inin ise hem zorbalığa uğrayıp hem de zorbalıkta bulunduğunu saptamıştır (25). M. Pişkin (2010) 4, 5, 6, 7, 8. sınıf 1154 ilköğretim öğrencisi arasında akran zorbalığı oranlarını incelediğinde, öğrencilerin %35,1'inin "kurban", %30,2'sinin "zorba", %6,2'sinin ise "zorba -kurban" grubunda yer aldığını saptamıştır (26). Bilgili ve arkadaşlarının 2016 yılında lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %17,6'sının "kurban", %8,8'inin "zorba", %3,6'sının ise "zorba-kurban" grubunda yer aldığı bulunmuştur (27). Hesapçıoğlu ve arkadaşlarının (2018) 1173 lise öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %23,4'ünün zorbalığa uğradıkları, %28,5'inin zorbalıkta buldukları, %13,4'ünün hem zorbalığa uğradıkları hem de zorbalıkta buldukları saptanmıştır (28). Yakın zamanda yine 880 lise öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin %13,9'unun zorbalık davranışında bulunduğu, %34,2'sinin zorbalığa maruz kaldığı saptanmıştır (29). Prevalans oranlarının gösterdiği üzere, akran zorbalığı dünyada olduğu kadar ülkemizde de çocuk ve ergenler arasında sıkça görülen ve bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.4. Akran Zorbalığında Roller

Akran zorbalığına dahil olan öğrencilerin üstlendikleri rollere göre birtakım isimlendirmeler yapılmıştır. Buna göre kendisinden daha güçlü kişi/kişiler tarafından zorbalığa maruz kalanlar "kurban (victim)", kendisinden daha güçsüz kişi/kişilere zorbalık yapanlar "zorba (bully)", kimi zaman zorbalığa maruz kalıp kimi zaman da zorbalık yapanlar ise "zorba-kurban (bully-victim)" olarak sınıflandırılmaktadır. Olweus bu gruplar dışında zorbalığa tanık olan, kurbanın yanında bulunup koruyucu davranan grupların da yer aldığını belirtmiş ve Şekil 1.'de gösterilen bir zorbalık çemberi (bullying circle) tanımlamıştır (18). Buna göre:

A: Zorbalar- zorbalığı başlatır ve liderlik rolü üstlenirler.

B: Takipçiler/yandaşlar- zorbalığa aktif olarak katılır fakat zorbalığı başlatmazlar.

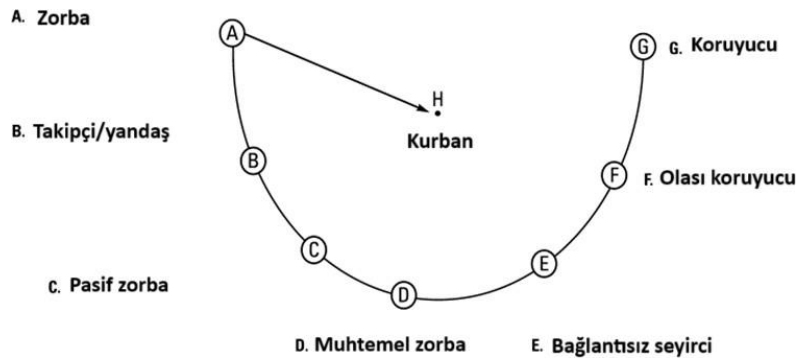
C: Pasif zorbalılar- zorbalığa dikkat çekici şekilde açıkça destek verir fakat aktif olarak katılmazlar.

D: Muhtemel zorbalılar- zorbalıktan hoşlanır fakat açıkça destek vermezler.

E: Bağlantısız seyirciler- tamamen seyirci kalırlar ve herhangi bir tarafta yer almazlar.

F: Olası koruyucular- zorbalıktan hoşlanmazlar, kurbanı yardım etmeleri gerektiğini düşünür fakat herhangi bir şey yapmazlar.

G: Koruyucular- zorbalıktan hoşlanmazlar, kurbanı açıkça yardım ederler.



Şekil 1. Zorbalık Çemberi

Kaynak: Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 124.

Akran zorbalığı kurbanı olan çocukların özelliklerine baktığımızda, bu çocukların daha sessiz, endişeli, güvensiz, hassas ve temkinli oldukları görülmüştür (30). Bu çocukların benlik saygıları düşüktür, genellikle kendilerini başarısız olarak görür ve utanmış ve itici hissederler. Bu gruptaki birçok çocuğun okulda ya çok az sayıda arkadaşı vardır ya da çoğunlukla hiç arkadaşı yoktur (31). Bir çalışma, bu çocukların daha zayıf sosyal ve duygusal uyum gösterdikleri, arkadaş edinmede daha fazla zorluk çektikleri, akranlarla daha az ilişki kurdukları ve daha fazla yalnızlık hissettiklerini ortaya koymuştur (32). Fiziksel olarak, kurbanlar zorbalara kıyasla küçük boylu, zayıf ve çelimsiz olma eğilimindedir; bu nedenle, genellikle kendilerini

zorbalıktan korumakta güçlük çekerler (33). Bu grup kurbanlar, Olweus tarafından “pasif/itaatkâr kurban” olarak tanımlanmıştır ve kurban grubunun çoğunluğunu oluşturmaktadır (31). Daha az yaygınlıkta bulunan ve “provakatif kurban” olarak tanımlanan bir grup ise çevrelerinde gerginliğe ve öfkeye neden olabilecek davranışlarda bulunarak zorbaları kışkırtabilmektedirler. Bu grup da diğer gruptaki kurbanlar gibi, kaygılı bir yapıya sahip olup kişiler arası ilişkilerde zorluklar yaşarlar (31).

Zorbalık yapan çocukların özelliklerine baktığımızda, bu çocuklar öfkeli, dürtüsel, hayal kırıklığını kabullenememe özelliklerine sahiptirler (2). Bu çocuklar sosyal bilgileri işlemekte güçlük çekme eğilimindedirler ve genellikle diğerlerinin davranışlarını, öyle olmasalar bile, düşmanca olarak yorumlarlar (33). Zorba gruptaki çocukların okul uyumlarının ve akademik başarılarının daha düşük olduğu, riskli davranışları gösterme oranlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (32). Dake ve arkadaşlarının yaptığı gözden geçirme çalışmasında, bu çocukların çoğunlukla otoriter veya aşırı kontrolcü ebeveynlere sahip oldukları, yetişkin bir rol modele sahip olmadıkları ve ev ortamının kaotik olduğu saptanmıştır (34). Bu çocuklar sorun çözme becerilerinden yoksundur ve baş etme aracı olarak sorunlarını dışsallaştırma eğilimindedirler (35). Zorbalık davranışlarını baskınlık kazanmak veya sürdürmek için kullanırlar ve kurbanları için empati duygusundan yoksundurlar (36).

Zorba-kurban grupta yer alan çocuklar hem başkalarına zorbalık yapar hem de kendileri zorbalığa uğrarlar. Zorba-kurbanlar endişeli ve saldırgan davranışlarla karakterize edilirler (37). Bu gruptaki çocuklar genellikle mağdurdur, ancak aynı zamanda zorbaları kızdırma veya kışkırtma eğilimindedir (30). Zorba-kurbanlar kavga eder, ancak daha sonra kendilerini savunduklarını iddia ederler (36). Bir başka zorba-kurban senaryosu da artık baş edemediğinde bir patlama yaşayan aşağılanmış bir kurbanın zorba hale gelmesi olabilir. Brockenbrough ve arkadaşlarının (2002) 7. sınıftan 11. sınıfa kadar 10.909 öğrenciyle yaptığı çalışmada kurbanların yaklaşık yüzde 30'unun saldırgan tutumlara sahip olduğu (yani zorba-kurbanlar olduğu) bildirilmiştir (38). Zorba-kurbanlar genellikle hiperaktiftir ve dikkat sorunları vardır. Sınıfta diğer öğrencileri rahatsız etme ve sürekli olarak kızgınlığa sebep olma eğilimindedirler (39). Zorba-kurbanların çoğunda düşük benlik saygısı, yüksek nevroz ve problem çözme becerilerinde ciddi eksiklikler vardır (35, 40). Bir

çalışma, zorba-kurbanların sadece zorbalara göre kendilerini daha sorunlu, daha az entelektüel, daha az fiziksel olarak çekici, daha endişeli, daha az popüler ve daha mutsuz olarak gördüklerini ortaya koymuştur (41).

2.1.5. Akran Zorbalığı ile İlişkili Kuramlar

2.1.5.1. Ekolojik Sistemler Kuramı

Bronfenbrenner'ın ekolojik sistemler kuramı (42) üzerine öncü çalışmalarından yola çıkılarak, zorbalık ve akran zorbalığı sosyal-ekolojik bir model üzerinden ele alınmıştır (43). Bu teorik çerçeveye göre zorbalık, bireyler arası ve birey içi değişkenler arasındaki karmaşık etkileşimin bir sonucu olarak zaman içinde oluşan ve devam eden ekolojik bir olgu olup çocuk veya ergeni etkileyen beş ayrı sistem bulunmaktadır (43). Bunlar; mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem ve kronosistemdir. Çocuk veya ergenin doğrudan temas ettiği sistem mikrosistem olarak adlandırılmaktadır. Akranlar, okul ve aile mikrosistemin öğeleridir. Mikrosisteme dahil olan yapılar arasındaki etkileşim mezosistemi oluşturur. Aile ve okul arasındaki ilişkiler mezosisteme örnek verilebilir. Çocuk veya ergenin doğrudan temasta olmadığı fakat mikrosistem yoluyla çocuk veya ergeni etkileyen sistem ekzosistemdir. Öğretmenin okula veya akran zorbalığına ilişkin algısı ekzosisteme örnek verilebilir. Makrosistem, diğer sistemler arasındaki ilişkileri etkileyen, devlet mevzuatı ve politikaları gibi örgütsel ve sosyal bağlamları içerir. Kronosistem ise yaşam boyunca bireysel-çevresel sürekliliği veya değişimi (yaşam olayları, aile yapısındaki değişiklikler vb.) içerir. (44).

Mikrosistem kapsamında yer alan yaş, cinsiyet, ırk/etnik köken gibi bireysel özelliklerin okuldaki zorbalık davranışı ile ilişkili etkenler olduğu bilinmektedir. Bireysel özellikler dışında; ebeveyn tutumları, aile içi ilişkilerin niteliği gibi aile özellikleri ve akranlarla olan ilişkiler de mikrosistem bağlamında zorbalıkla ilişkili olan diğer etkenlerdir (44). Akran zorbalığı bağlamında mikrosistem içinde özellikle akranların büyük önemi bulunmaktadır, çünkü zorbalık davranışı çoğunlukla diğer öğrencilerin varlığında ortaya çıkmaktadır. Öğrenciler akran grupları içinde sosyal statü elde etmek veya statüyü sürdürmek için zorbalık davranışında bulunabilirler. Bu

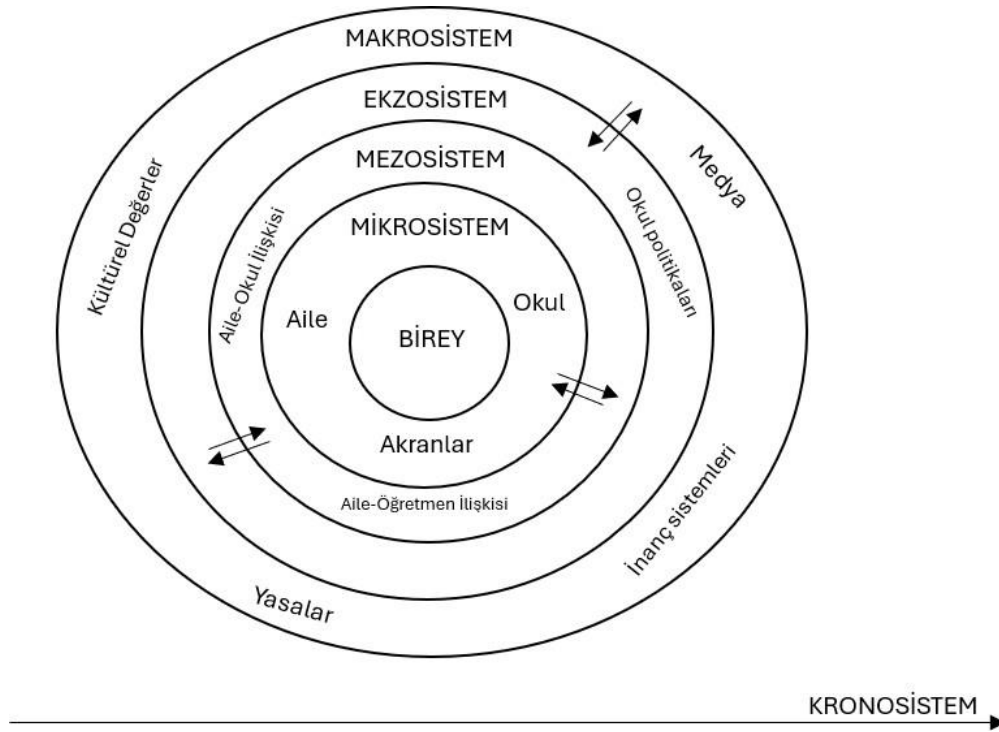
durumda gruptaki diğer öğrenciler zorbalığa aktif olarak katılabilir veya pasif olarak seyirci kalabilirler, bu durum da zorbalığın sürdürülmesine neden olabilir.

Mikrosistemler arası etkileşimleri oluşturan mezosisteme baktığımızda, öğrenci, okul ve aile arasındaki ilişki öne çıkmaktadır (44). Okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin öğrenci ve aile ile ilişkisi zorbalık davranışının ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemlidir. Bir çalışmada, öğretmenlerin öğrencilerinin akademik ve sosyal yaşamlarına olumlu katılımının, öğrencilerin okullarında kendilerini güvensiz hissetmelerini önemli ölçüde azalttığını bulunmuştur (45).

Ekzosistem, çocuk ve ergenin doğrudan temasta olmadığı fakat mikrosistemler üzerinden çocuk veya ergeni etkileyen sistemdir. Okul yönetiminin ve öğretmenlerin zorbalık konusundaki tutumları, eğitim politikaları zorbalık davranışına dolaylı olarak etkide bulunmaktadır.

Makrosistem, bir toplumdaki değer yargılarını, kültürel özellikleri, inanç sistemlerini, yasaları, medyayı kapsamaktadır (44). Akran zorbalığı, şiddetin toplumsal olarak kabul edildiği ve sıklıkla uygulandığı toplumlarda daha sık görülmektedir. Makrosistemde yer alan ve zorbalıkla yakından ilişkili olan bir diğer unsur, medyadır. Zimmerman ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada (2005), çocukların 4 yaşında şiddet içerikli programlar izlemesi ile 6-11 yaşları arasında gösterdikleri zorbalık davranışlarının ilişkili olduğu gösterilmiştir (46).

Tüm sistemleri kapsayan son sistem ise çocuk veya ergenin yaşadığı çevredeki değişikliklerden zaman içinde ne ölçüde etkilendiğini ifade eden kronosistemdir. Çocuk veya ergenin yaşadığı aile ve okul hayatındaki değişiklikler, uyum bozucu ise saldırganlık, zorbalık yapma gibi davranışlara yol açabilir.



Şekil 2. Bronfenbrenner Ekolojik Modeli Çerçevesinde Akran Zorbalığı

Kaynak: Doğan A. Ekolojik Sistemler Kuramı Çerçevesinde Akran Zorbalığının İncelenmesi. Turk J Child Adolesc Ment Health 2010; 17:149-162. (Bronfenbrenner, U. (1979) modelinden uyarlanmıştır.)

2.1.5.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Zorbalığın etiyolojisi ile ilgili en bilinen teori sosyal öğrenme kuramıdır. Bandura sosyal öğrenme kuramını “bilişsel, davranışsal ve çevresel belirleyiciler arasındaki sürekli karşılıklı etkileşim” olarak tanımlamıştır (47). Sosyal öğrenme kuramı, çocukların davranışları çevrelerinden öğrendiklerini ve daha sonra bu davranışların farklı yollarla pekiştirilebileceğini öne sürmektedir (47). Çocuk olumsuz davranışları öğrendikten ve bu davranışlardan ödül alabileceğini anladıktan sonra, öngörülen faydalar olduğu sürece bu olumsuz davranışları tercih etmeye devam edecektir. Ebeveynler arasındaki şiddete tanık olmak, fiziksel cezanın uygulanması ve tutarsız cezai disiplin modelleri, çocuklar için şiddet modelleri sağlar (48).

Zorbalık davranışı kalıplarına ilişkin araştırmalara dayanarak Olweus, sosyal öğrenme kuramına uyan zorbalık davranışı için üç olası neden öne sürmüştür (2).

Bunlardan ilki; zorbalılar genellikle güçlü bir hakimiyet ve güce ihtiyaç duyarlar ve diğer sınıf arkadaşlarına kendilerini zayıf veya ikincil hissettirerek "hakimiyet kurmaktan" hoşlanırlar. İkincisi, aile ortamı çocukların öfkeyi nasıl gördüklerini ve işlediklerini etkiler. Düşmanca bir ortamda büyüyen bir çocuk şüphesiz dünyayı düşmanca bir ortam olarak görecektir. Üçüncü olarak Olweus zorbalığın "fayda" bileşeni olduğunu saptamış. Bandura (1973), zorba için somut veya sosyal ödüller gibi doğrudan veya ebeveynler gibi rol model olan kişilerin saldırganlıklarından kaynağını alan dolaylı pekiştiricilerin olduğunu ileri sürmüştür (47). Sosyal öğrenme kuramı ile uyumlu olarak, Mouttapa ve arkadaşları (2004) zorbalık davranışı ile sosyal ağ değişkenleri arasındaki ilişkiye bakmışlar ve kişinin arkadaşları ne kadar saldırgan davranışlarda bulunuyorsa kendisinin de zorbalıkta bulunma olasılığının o kadar arttığı saptanmış (49).

2.1.5.3. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, bebeklikte başlayan ve kişinin yaşamı boyunca ilişkilerdeki kişiliği, tutumu ve davranışlarıyla bütünleşen yakın bağlanma ilişkilerinin içsel çalışma modellerini içerir (50). Bu içsel çalışma modelleri, bireylerin başkalarının sevgisine ve ilgisine layık olduklarına ne ölçüde inandıklarını içerir. Bowlby, erken yaşamdaki bağlanmanın gelecekteki davranışlar için bir temel sağladığını, çünkü çocuğun, başkalarının da ona ilk bakım verenlerinin gösterdiği gibi tepki vermesini beklemeye devam edeceğini öne sürmüştür (50). Bu nedenle, bebeklikten itibaren bağlanma biçimi kişinin çevresine ilişkin içsel temsilini yetişkinliğe kadar etkilemeye devam edebilir. Bağlanma kuramına göre saldırganlık üç şekilde gelişebilir: Çocuklar bakım verenle olan olumsuz ilişkiye bir tepki olarak saldırgan davranabilir; saldırganlık ihmalkâr bir bakıcının dikkatini çekmenin bir yolu olarak hizmet edebilir veya kaygılı bir tutum geliştiren çocuklardır. Akran zorbalığı ile bağlanma ilişkisine bakıldığında, güvensiz bağlanmanın hem zorbalık kurbanı olma hem de zorbalıkta bulunma ile yakından ilişkili olduğu (51,52), zorbalıkta bulunan çocuk veya ergenlerin kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip olduğu saptanmıştır (53). Bağlanma biçiminin, zorbalık davranışı üzerindeki etkisine bakan genç erişkin erkeklerle yapılan bir çalışmada, zorba-kurbanların, kaçınan bağlanma puanlarının diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek olduğu, güvenli ve kaygılı bağlanma puanlarının gruplar arasında anlamlı fark göstermediği bulunmuştur (54). Bir başka çalışmada, zorbalılar,

kurbanlar ve zorba-kurbanların, zorbalığa dahil olmayan öğrencilere göre anneyle daha zayıf bağlanmaya sahip olduğu, zorba-kurbanların ise gruplar içinde en zayıf bağlanmaya sahip olduğu tespit edilmiştir (55).

2.1.5.4. Zihin Kuramı

Zihin kuramı (ZK), başkalarının davranışlarını açıklamak ve öngörmek için zihinsel durumları kendilerine ve başkalarına atfetme yetisi olarak tanımlanmaktadır (56). Çocuklar bir zihin kuramı edindiklerinde, kendilerinin ve başkalarının zihinlerinde neler olup bittiğini öngörebilir, izah edebilir ve zihinsel durumların davranışları nasıl etkilediğini kavrayabilirler (57). Bu becerilerin geliştirilmesi sağlıklı sosyal etkileşimlerin oluşmasına yardımcı olur ve sosyal sinyallerin yorumlanmasında ve davranışların uyarlanmasında önemli kabul edilir (58).

Zihin kuramı becerisi gelişimi geciken çocuklar, ilerleyen yaşlarda olumsuz sosyal etkileşimlerle karşılaşabilir ve iyi ilişkiler kurmada zorluk yaşayabilirler. Bununla beraber, zorbalığın zayıf sosyal becerilere sahip oldukları ve başkalarını anlama konusunda eksik oldukları düşünülmekteyse de pek çok araştırma zorbalığın sosyal zekâ konusunda sorun yaşamadıklarını ortaya koymuştur (59, 60). Zorbalığın zihin kuramı ile ilişkisi, zorbalığın bağlamına, çocukların bu bağlamdaki rolüne ve yeteneklerine göre değişkenlik göstermektedir. Başarılı bir zorbanın zihin kuramı becerisi yüksek düzeyde olabildiği gibi zihin kuramı bozukluğu olan çocuklar zorbalığa daha yüksek oranda maruz kalma riski taşırlar. Yapılan çalışmalar, kurbanların zihin kuramı becerilerinin daha zayıf olduğunu göstermektedir (61).

2.1.6. Akran Zorbalığı ile İlişkili Etkenler

2.1.6.1. Cinsiyet

Akran zorbalığı ve cinsiyet arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, cinsiyetler arası farklılıkların olduğu görülmektedir. Alan yazında erkeklerin kızlara göre zorbalık yapma olasılığının daha yüksek olduğu yaygın olarak bildirilmektedir (62,63). Cook ve arkadaşlarının yaptığı (2010) 153 çalışmanın meta-analizinde, erkek olmak ile zorba rolü arasında 0,18, zorba-kurban rolü ile 0,10, kurban rolü ile 0,06 korelasyon bulunmuştur; bu da her üç rolde de erkeklerin daha yaygın bulunduğunu

göstermektedir (64). Akran zorbalığına maruz kalma ile ilgili çalışmalara bakıldığında, kimi çalışmalarda erkeklerin daha fazla maruz kaldığı bildirilmiş olup kimi çalışmada ise cinsiyetler arasında farklılık görülmemiştir (65,66,67,68). Araştırmaların çoğu, erkeklerin fiziksel zorbalık biçimlerine dahil olma olasılığının daha yüksek olduğunu, kızlar arasındaki zorbalığın ise daha çok ilişkisel veya sözlü olduğunu ortaya koymuştur (69,70).

2.1.6.2. Yaş

Akran zorbalığı her yaşta görülebilse de yapılan çalışmalarda geç çocukluktan erken-orta ergenliğe doğru artış gösterdiği ve 9-15 yaşları arasında en yüksek seviyeye ulaştığı gösterilmiştir (71). Birçok çalışmada yaş büyüdükçe zorbalık yapma davranışının azaldığı görülmüştür (72,73). Smith ve arkadaşları akran zorbalığının yaşla beraber neden azaldığı sorusuna yanıt aradıkları çalışmada, yaşça küçük çocukların sosyal becerilerinin zorbalıkla baş edecek kadar gelişmediği ve bu nedenle daha sık zorbalığa maruz kaldıkları sonucuna varmışlardır (74). Bir başka görüşe göre, yaşla birlikte zorbalık davranışının azalmadığı fakat şekil değiştirdiği, yaş arttıkça fiziksel zorbalığın azalarak yerini sözel-ilişkisel zorbalığa bıraktığı öne sürülmektedir (75,76).

Türkiye'de yapılan bazı araştırma sonuçlarının zorbalık ve yaş ilişkisinde bahsedilen genel eğilimi desteklemediği görülmüştür. Yurtal ve Cenkseven (2006) ve Kandemir (2006) tarafından yapılan çalışmalarda, yaşla birlikte zorbalık oranının arttığı tespit edilmiştir (77,78). Pişkin ve Ayas'ın lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, 11.sınıfların 9.sınıflara kıyasla daha fazla zorbalık yaptıkları, zorbalığa uğrama olasılıklarının ise daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (63).

2.1.6.3. Sosyoekonomik Durum

Akran zorbalığının sebepleri ve sonuçları üzerine yapılan çalışmalarda sosyoekonomik statü genellikle belirleyici bir unsur olarak görülmesine de Danimarka'da yapılan bir çalışma, düşük sosyoekonomik statüden gelen ergenlerde fiziksel ve psikolojik semptomların daha yüksek oranda görülmesinin, bu çocukların zorbalığa daha fazla maruz kalmasıyla kısmen açıklanabileceğini ortaya koymuştur (79). 2001- 2002 yılları arasında Avrupa ve Kuzey Amerika'daki 35 ülkeden 11, 13 ve 15 yaşlarındaki 162.305 öğrenciyle yapılan uluslararası bir çalışmada, düşük

sosyoekonomik düzeyden gelen ergenlerin zorbalık mağduru olma olasılığı daha yüksek bulunmuş, ek olarak zorbalığa maruz kalma yaygınlığındaki uluslararası farklılıkların ülkenin veya okulun ekonomik düzeyiyle değil bir okuldaki refah düzeyindeki büyük farklılıklar ve ulusal düzeyde büyük ekonomik eşitsizlikler ile ilişkili olduğu bulunmuştur (80).

Ülkemizdeki araştırmalara bakıldığında, Kapçı ve arkadaşlarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, orta düzeyde sosyoekonomik durumda olan öğrencilerin daha fazla fiziksel zorbalığa uğradığı saptanmıştır (81). Alikeşifoğlu ve arkadaşlarının lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, düşük sosyoekonomik durumda olan öğrencilerin daha fazla zorbalığa uğradığı bulunurken, Pişkin'in ilköğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada zorbalığın yüksek sosyoekonomik gruptaki öğrenciler arasında daha yaygın olduğu bulunmuştur (24,82).

2.1.7. Akran Zorbalığının Psikiyatrik Sonuçları

Akran zorbalığı hem kısa hem de uzun vadede önemli psikiyatrik sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunların kurban olan grubun yanı sıra zorba ve zorba-kurban grupta da görüldüğü birçok çalışmada gösterilmiştir. Okulda tekrar tekrar zorbalığa maruz kalmanın bir sonucu olarak, kurbanlar genellikle utanç, depresyon, güvensizlik hissetmekte ve düşük benlik saygısı ve okul fobisi geliştirebilmektedirler (63,83,84). Finlandiya'da 5813 ilkokul öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, zorbalığa karışan çocukların daha fazla psikiyatriye yönlendirildiği, kurban gruptaki çocukların diğer gruplara kıyasla daha fazla içselleştirme sorunları ve psikosomatik semptomlar aktardıkları, zorba-kurban grubun dışsallaştırma davranışları ve hiperaktivite puanlarının belirgin olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (85). Benzer şekilde, Gini ve Pozzoli (2013) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında kurbanlarda diğer çocuklara göre iki kat daha fazla psikosomatik semptomun ortaya çıktığı belirtilmektedir (86). Çocukluk çağında zorbalığa maruz kalan kişilerin 23 ve 50 yaşlarında değerlendirildiği bir çalışmada bu kişilerin zorbalığa maruz kalmayan akranlarına göre daha yüksek oranda depresyon, anksiyete bozuklukları ve intihara eğilim gösterdikleri bulunmuştur (87). Akran zorbalığının uzun vadede sadece psikiyatrik sorunlar ile değil, fiziksel sağlık ile de ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar

vardır. Ergenlik döneminde zorbalığa maruz kalan yetişkinlerde daha fazla genel sağlık sorunları, ağrı şikâyeti ve daha yavaş iyileşme olduğu gözlenmiştir (88).

Zorbalığın zorba üzerindeki etkilerine bakıldığında, alan yazında birçok çalışmada çocukluk veya ergenlikte zorbalık yapan çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, karşıt olma karşı gelme bozukluğu, madde kullanım bozukluğu, suça karışma, intihar girişimi gibi durumların daha yaygın olarak görüldüğü bilinmektedir (89, 90, 91). 28 boylamsal çalışmanın meta-analizinde zorbalık suçunun daha sonraki suçlar ve psikotik belirtiler için güçlü ve spesifik bir risk faktörü olduğu sonucuna varılmıştır (92). Zorbalık yapan çocukların yetişkinlikte suç işleme davranışında daha yüksek oranda bulunduğu, zorbalığın suç teşkil eden davranışlar için bir basamak haline gelebileceği, bu çocukların yetişkinlikte daha sık antisosyal kişilik bozukluğu tanısı aldığı çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (93, 94). Zorba-kurban grupta yer alan çocuklar, geçmişte akran zorbalığına maruz kalan ve reaktif olarak zorbalık yapan çocuklar olarak bilinmektedir. Amerika'da 9-16 yaş arasında 1420 öğrenciyle yapılan bir çalışmada, öğrenciler 19, 21 ve 24-26 yaşlarında tekrar değerlendirilmiş ve kurban ve zorba-kurban grubun hem erişkinlikte hem de çocuklukta daha fazla oranda psikiyatrik tanı aldığı tespit edilmiştir (95). Aynı çalışmada gruplar ailesel zorluklar ve çocuklukta psikiyatrik tanı için kontrol edildiğinde, zorba-kurban grubun depresyon, agorafobi, yaygın anksiyete ve özkiyım için riskli bulunduğu gösterilmiştir.

Akran zorbalığının psikiyatrik tanıları dışında sosyal uyum üzerinde de etkisi olduğu alan yazında bilinen bir bulgudur. Sosyal uyum, bireyin yetkin sosyal davranışlarda bulunma ve yakın sosyal bağlama uyum sağlama derecesi olarak tanımlanmaktadır (96). Araştırmalar, akran zorbalığına uğramanın özellikle ergenliğin ilerleyen dönemlerinde sosyal uyumu olumsuz etkilediğini göstermiştir (97). Bu bağlamda, zorbalık kurbanı olan ergenlerin düşük düzeyde sosyal yeterlilik gösterdikleri, izole olma eğiliminde ve genellikle akranlarıyla daha kötü ilişkilere sahip oldukları gösterilmiştir (98, 99, 100, 101, 102).

2.2. Benlik Saygısı

2.2.1. Tanım ve Tarihçe

Maslow'a göre bireyin önem verdiği başka bireylerden gördüğü sevgi, saygı ve onay ile hissettiği başarı duygusu benlik saygısını oluşturmakta, sağlıklı bir benlik duygusu bireyin verimliliği için gerekli olmaktadır (103).

Rosenberg, benlik saygısının kişinin kendisini değerlendirirken takındığı tutuma bağlı olduğunu belirtmiştir (104). Bir kişinin benlik saygısı olumlu ise benlik saygısı yüksektir, olumsuz ise benlik saygısı düşüktür. Diğer bir ifadeyle, benlik saygısı bireyin kendi benliği hakkındaki yargılarından oluşmaktadır. Rosenberg, benlik saygısının olumlu gelişiminde aile ve sosyal çevrenin önemine vurgu yaparak ergenlik döneminin kritik bir dönem olduğunu belirtmiş ve 1965 yılında kendi adını verdiği "Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği" ni geliştirmiştir (104).

Coopersmith benlik saygısı tanımında, kişinin kendini değerli, başarılı ve yetenekli olarak değerlendirmesine vurgu yapmış, 1981 yılında kendi adını taşıyan Coopersmith Benlik Saygı Ölçeği'ni geliştirmiştir (105). Gelişim psikolojisi alanında çalışan Susan Harter, benlik kavramı ve benlik saygısı ayrımına vurgu yaparak benlik saygısının bütünsel benliği, benlik kavramının ise belirli alana özgü değerlendirmeleri kapsadığını belirtmiş, 1989'da "Ergenler için Benlik Algısı Profili" adında benlik saygısını ölçme aracı geliştirmiştir (106).

Yörükoğlu'na göre benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik algısının onaylanmasından doğan takdir edilme durumudur (107).

Çuhadaroğlu'na göre benlik saygısı kavramı, kişinin kendini tanıyarak gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi, güçlü yanlarını olduğu gibi kabul etmesi ve kendini kabullenmesi sonucunda kendine karşı hissettiği sevgi, saygı, güven ve değer duygularından oluşmakta olup, kavramsal açıdan benlik saygısı yerine 'öz-değer duygusu' ifadesinin kullanılmasının daha uygun olacağını belirtmektedir (108).

2.2.2. Benlik Saygısıyla İlişkili Etkenler

Benlik saygısı bireyin doğumundan itibaren çevresiyle etkileşimi sonucu zaman içinde oluşmakta ve başta birincil bakım vereni de kapsayan aile bireyleri olmak üzere arkadaşlar, öğretmenler, yakın çevreyle etkileşim sayesinde şekillenmektedir. Yaş, cinsiyet, ailenin sosyoekonomik durumu, ebeveyn tutumları, bireyin mizaç özellikleri, akademik başarı, sosyal ilişki becerisi, beden algısı gibi faktörler benlik saygısının oluşumunda etkilidir.

Alan yazında kadın cinsiyet, düşük sosyoekonomik durum, tek ebeveynli aile yapısı, özel sağlık bakımına gereksinim duyma, okul şiddeti, aile stresi, aşırı kilo ve obezite düşük benlik saygısı için risk etkenleri arasında yer almaktadır (109). Fiziksel aktivite, ileri yaş, tıbbi açıdan sağlıklı olma, daha yüksek ebeveyn eğitimi ve aile geliri, algılanan öğretmen desteği, daha yüksek okul başarısı ve okulda kendini güvende hissetme bilinen koruyucu etkenlerdir (109).

Bağlanma ilişkisi ve ebeveyn tutumları, çocuk ve ergenlerde benlik saygısı gelişiminde önemli etkenlerdendir. Coopersmith, yüksek benlik saygısının, çocukların ebeveynleri tarafından tamamen kabul edilmesi ve açıkça tanımlanmış sınırlar içinde var olan bireysel eylemlerine saygı göstermeleri ile ilişkili olduğunu gözlemlemiştir (105). Bağlanma kuramı bağlamında Bowlby, bağlanma figürlerinin temsillerinin benlik temsilleri ile iç içe olduğunu öne sürmüştür (110). Buna göre ebeveynleri tarafından değer gören ve sevilen çocuklar olumlu bir benlik algısı geliştirir, değerli oldukları, sevgiye ve ilgiye layık olduklarına inanarak yüksek benlik saygısı geliştirirler. Yakın zamanda yapılan bir meta-analiz çalışmasında, ebeveynlere bağlanma güvenliği ile benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuş; özellikle anne veya babadan ziyade genel olarak ebeveynlere bağlanma açısından ilişkilerin daha güçlü olduğu ve başlangıçtaki yüksek bağlanma güvenliğinin zaman içinde benlik saygısında bir artışı öngördüğü bulunmuştur (111).

Hoşgörülü veya yetkin ebeveynliğin çocuk ve ergenlerin benlik saygısı ile pozitif, otoriter ebeveynliğin ise negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir (112, 113). Bagley ve arkadaşları (2001) ergenlerdeki düşük benlik saygısıyla negatif aile ortamı arasında ilişki olduğunu göstermiştir (114).

Rosenberg (1965) geliştirdiği ölçek ile benlik saygısı ile ilişkili etkenleri incelemiş; üst sosyoekonomik düzeyde, yüksek benlik saygısına sahip gençlerin, alt sosyoekonomik düzeye göre daha fazla yer aldığını saptamıştır. Babanın mesleğinin de gençlerde benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu, otoriter meslek gruplarına mensup babaların çocuklarında, diğer çocuklara göre benlik saygısının daha düşük olduğu sonucuna varmıştır. Aile yapısı aşıından değerlendirdiğinde, ayrı yaşayan veya boşanmış ailelerin çocuklarında benlik saygısının daha düşük olduğunu, anne-baba ölümünün benlik saygısını boşanma veya ayrılık kadar etkilemediğini, baba ölümünün benlik saygısı üzerindeki etkisinin erkek çocuklarda daha fazla olduğu sonucuna varmıştır (104).

2.2.3. Benlik Saygısı ve Psikiyatrik Bozukluklar

Alan yazında benlik saygısı ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma olmasına rağmen, aralarındaki ilişkinin doğası hakkında kesin bir yargıya varmak güçtür. Çalışmaların bir kısmı, düşük benlik saygısının psikopatolojiye yatkınlığa yol aıtığı sonucuna varırken, bir kısmı da psikopatolojiler nedeniyle kişide benlik saygısının düştüğünü, diğer bir deyişle düşük benlik saygısının bir sonuç olduğunu ileri sürmüştür. Benlik saygısı ile depresyon ve anksiyete ilişkisini inceleyen bir meta-analiz çalışmasında, düşük benlik saygısı ile depresyon ilişkisi için kırılđanlık (vulnerability) ve skar modeli etkisi değerlendirilmiş, kırılđanlık modeline uygun olarak, düşük benlik saygısının depresyona yatkınlık yarattığı sonucuna varılmıştır (115). Aynı çalışmada, düşük benlik saygısı ile anksiyete ilişkisi değerlendirildiğinde, her iki modelin benzer etkiye sahip olduğu, diğer bir deyişle düşük benlik saygısının anksiyeteye yol aıtığı kadar anksiyetenin de benlik saygısını düşürdüğu sonucuna varılmıştır (115). Yakın zamanda yapılan bir başka çalışmada, depresyonun benlik saygısı ve dayanıklılık ile negatif ilişkili olduğu, özellikle kız ergenlerde dayanıklılığın depresyon ile benlik saygısı ilişkisinde aracı rolü üstlendiği bulunmuştur (116).

Benlik saygısıyla ilişkili etkenler göz önüne alındığında, cinsiyet ve beden algısının gelişimin farklı dönemlerinde benlik saygısı üzerine farklı etkileri olabileceği düşünölmektedir. Bir çalışmada, kız cinsiyette erken ergenlik, erkek cinsiyette ise orta ergenlik döneminde yaşanan beden hoşnutsuzluğunun, sonraki dönemde düşük benlik

saygısı ve depresyonu yordadığı görülmüştür (117). Beden dismorfik bozukluk ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında, beden dismorfik bozukluk belirti şiddeti ile global benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur (118). Bu sonuçlar, düşük benlik saygısının beden dismorfik bozukluk üzerinde depresif semptomların etkisinin ötesinde bir etkiye sahip olduğunu, beden dismorfik bozukluktaki olumsuz değerlendirmenin dış görünüşle sınırlı kalmayıp benliğin diğer alanlarına da yayıldığını göstermektedir (118).

DEHB’li çocuklarda akademik başarısızlık, davranış sorunları, akran ilişkilerindeki zorluklar ve duygu düzenlemede güçlükler nedeniyle benlik saygısında düşme olduğu birçok çalışmada gösterilmiş bir bulgudur (119, 120, 121). Bu bulguların aksine, Hoza ve arkadaşları (2004) DEHB’li çocuklarla yaptıkları bir çalışmada, bu çocukların kontrol grubuna kıyasla benlik saygılarının yüksek olduğunu, fakat bu durumun yanıltıcı olduğunu, bu çocukların özellikle yetersizlikleri hangi alanda en belirginse o alanda yeteneklerini abartma eğiliminde olduklarını, bunu da eksiklikleriyle başa çıkmak için bir savunma olarak geliştirmiş olabileceklerini bulmuşlardır (122).

Ülkemizde çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğinde yapılan bir çalışmada, kliniğe yönlendirilen ergenlerde düşük benlik saygısı prevalansı %20,1 olarak bulunmuştur (123). Tek çocuk olma, geniş ailelerde yaşama ve kızlarda geçmiş intihar girişimi, erkeklerde somatoform bozukluklar ve hem kızlarda hem de erkeklerde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı düşük benlik saygısı ile ilişkili bulunmuş; cinsiyet, kardeş varlığı, intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı öyküsü ve kimlik duygusunun benlik saygısının anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (123).

2.2.4. Benlik Saygısı ve Akran Zorbalığı İlişkisi

Farklı akran zorbalığı türlerine dahil olma ile olumsuz benlik saygısı arasındaki ilişki zorbalık rolüne göre değişiklik göstermektedir. Olweus’a göre, zorbalığa maruz kalan “kurban” grubun benlik saygısı belirgin olarak düşükken “zorba” grupta böyle bir bulgu gözlenmemektedir (2). Zorbalığa maruz kalmanın benlik saygısını düşürdüğünü öne süren çalışmaların yanı sıra (34, 124), zorbalık davranışında bulunanların da benlik saygılarının düşük olduğunu ileri süren çalışmalar vardır (125,

126, 127). Boylamsal çalışmalar da benlik saygısı ile zorbalık davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymakta, düşük benlik saygısının zorbalığın hem nedeni hem de sonucu olabileceğini göstermektedir (128). Bu bulguların aksine, bir çalışmada saf zorbaların olumlu bir benlik imajına (örneğin fiziksel çekicilik ve popülerlik açısından) sahip olduğu ve bunun akran zorbalığına karışmayan akranlarından farklı olmadığı bulunmuştur (41). Alan yazında zorbalığa maruz kalan kurban grubun düşük benlik saygısı ile ilişkisi açıkken, “zorba” grubun benlik saygısı ile ilgili çelişkili bulgular mevcuttur.

Akran zorbalığına maruz kalma sonrası kendini aşağılayıcı atıflar geliştirme, olumsuz benlik şemaları edinme ve saldırgan mesajları içselleştirme sonucu düşüş gösteren benlik saygısının, zorbalık ile psikopatoloji arasında aracı rolde yer aldığı açıktır (129, 130, 131). Grills ve Ollendick (2002) de kızlar arasında akran zorbalığı ile kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü bulmuştur (132). Çin’de 466 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, benlik saygısının akran zorbalığı ile problem davranışlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiği gösterilmiştir (133). Zhong ve arkadaşlarının yaptığı büyük örneklemlili bir çalışmada, ilkökul öğrencilerinde akran zorbalığı ile depresif belirtiler arasında benlik saygısının aracı rolü olduğu saptanmıştır (134). İsveç’te 12-16 yaş arasındaki öğrencilerle yapılan bir çalışmada, benlik saygısının ruh sağlığı sorunları üzerinde doğrudan etkisi olduğu ve akran zorbalığına katılım ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiye benlik saygısının kısmen aracılık ettiği yönünde bulunmuştur (135). Aynı çalışmada benlik saygısının aracı rolüne bakıldığında; kurban grup için düşük benlik saygısı dışı atım sorunlarını yordamakta iken, zorba grup için düşük benlik saygısı içe atım sorunları ile ilişkili olabilmektedir. Kurban gruptaki içe atım sorunları hem kurban olmak hem de düşük benlik saygısı ile ilişkili olarak bulunmuştur (135). Bu sonuçlar, benlik saygısının rolünün hem akran zorbalığına dahil olma rolüne hem de odaklanılan ruh sağlığı sorununun türüne bağlı olduğunu göstermektedir.

2.3. Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu Düzenleme Tanımı ve Stratejileri

Alan yazında duygu düzenlemenin farklı tanımları bulunmaktadır. Örneğin, Gross'a göre duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini modüle etmek için

uyguladıkları heterojen süreçler kümesini ifade eder (136). Alternatif olarak, duygu düzenleme "kişinin duyguları ve duygularla ilgili motivasyonel ve fizyolojik durumları yaşayıp yaşamadığını, ne zaman ve nasıl yaşadığını ve duyguların davranışsal olarak nasıl ifade edildiğini yönetmek ve değiştirmek için kullanılan bir süreç" olarak tanımlanmıştır (137).

Duygu düzenleme stratejileri genel olarak öncül odaklı veya tepki odaklı stratejiler olarak kategorize edilmektedir (136). Öncül stratejiler, duygu üretme sürecinin başlarında ortaya çıkar ve duygu uyandıran ipuçlarının etkisini değiştirir; tepki odaklı duygu düzenleme ise sürecin ilerleyen aşamalarında ortaya çıkar ve davranışsal tepkileri etkiler (138). Alan yazında en çok üzerinde durulan ve öncelikli olarak olumlu sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilen iki strateji; yeniden değerlendirme (reappraisal) ve duygusal bastırma (suppression) stratejileridir (139). Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal etkiyi azaltmak için bir durumun yorumlanmasını değiştirmeyi içeren öncül bir tekniktir (138). Çocuklarda, bastırma gibi diğer stratejilerle karşılaştırıldığında, yeniden değerlendirmenin duyguları yönetmek için uyum sağlayıcı bir yöntem olduğu gösterilmiştir (140). Yeniden değerlendirmenin aksine, duygusal bastırmanın olumsuz sağlık sonuçlarına yol açtığı gösterilmiş olup bastırmanın sık kullanımı hem çocuklarda hem de ergenlerde depresif semptomatoloji ile ilişkilendirilmiştir (140). Genel olarak bastırma, olumsuz duygulanımın artması, olumlu duygulanımın azalması, sosyal işlevselliğin azalması ve depresif semptomatoloji ve takıntılı düşünce düzeylerinin artması ile ilişkilendirilmiştir (140).

2.3.2. Duygu Düzenleme Becerileri ve Akran Zorbalığı İlişkisi

Orta çocukluk döneminde yaşanan akran zorbalığı deneyimleri, duygu ve davranış düzenlemede güçlükler sebeptir (141). Mevcut araştırmalar, sosyal bağlamı duygu düzenlemenin gelişimine katkıda bulunan önemli bir etken olarak tanımlamış olup, özellikle ergenlik döneminde dikkate alınması gereken sosyal bağlamlardan biri de akran bağlamıdır. Önceki araştırmalar, olumsuz akran deneyimlerinin duygusal gelişim üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Ergenler, olumlu duygusal gelişim için gerekli olan katılım ve güvenlik duygusunu akranlarından ararlar. Ergenlik döneminde akran değerlendirmesine ve geri bildirimine karşı duyarlılığın artması ile akran zorbalığı,

düzenlenmesi zor ve olumsuz duyguları artırabilir. Örneğin, yüksek düzeyde akran zorbalığı bildiren ergenler aynı zamanda yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlükleri (142, 143), derin düşüncelere dalma ve zayıf duygusal farkındalık da bildirmektedir (143). Ayrıca, olumsuz akran deneyimleri, duygu düzenlemede güçlük yaratması ile hem içselleştirme hem de dışsallaştırma semptomotolojisi ile dolaylı olarak ilişkili görünmektedir (142, 144). Duygu düzenlemede güçlükler çeşitli kişilik bozukluklarında mevcuttur ve psikopatolojiyle, özellikle de duygudurum ve anksiyete bozukluklarıyla yakından bağlantılıdır (145, 146). Stepp ve arkadaşları (2014) duygu düzenleme güçlüklerini, sınırda kişilik bozukluğu bağlamında kimlik dağılmasıyla ilişkilendirmiştir (147). Bu sonuçlar, akran zorbalığının yol açtığı psikiyatrik sonuçlar üzerinde duygu düzenlemenin önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. Amaç ve Hipotezler

Bu araştırmanın amaçları, sosyodemografik özelliklerin akran zorbalığı ile ilişkisinin değerlendirilmesi ve akran zorbalığı öyküsü ile şimdiki psikopatoloji, benlik saygısı, kimlik duygusu, duygu düzenleme becerileri, bağlanma ilişkisi ve sosyal uyumun incelenmesidir.

Çalışmamızın hipotezleri:

- Akran zorbalığına karışan grubun benlik saygısı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak daha düşüktür.
- Akran zorbalığına karışan öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri akran zorbalığına karışmayan gruba göre daha fazladır.
- Akran zorbalığına karışan öğrenciler, akran zorbalığına karışmayan gruba göre daha yüksek oranda güvensiz bağlanma özelliği göstermektedir.
- Akran zorbalığına karışan öğrencilerin kimlik algısı akran zorbalığına karışmayan gruba göre daha düşüktür.
- Akran zorbalığına karışan öğrencilerde, akran zorbalığına karışmayan öğrencilere göre psikopatoloji görülme oranı daha yüksektir.
- Akran zorbalığına karışan öğrencilerin, akran zorbalığına karışmayan öğrencilere göre sosyal uyumları daha kötüdür.

3. YÖNTEM VE GEREÇLER

3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırma olgu kontrollü retrospektif bir izlem çalışmasıdır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Aralık 2023 ile Şubat 2024 tarihleri arasında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 18-24 yaş aralığındaki 2132 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Öğrencilere, Öğrenci İşleri Başkanlığı aracılığıyla, çalışmanın amacı ve yöntemini açıklayan online bir bilgi yazısı ve onam formları ile değerlendirme ölçekleri gönderilmiştir. 1.sınıflardan 26, 2.sınıflardan 11, 3.sınıflardan 6, 4.sınıflardan 11 ve 5.sınıflardan 46 öğrenciden olmak üzere toplam 100 öğrenciden yanıt alınmıştır. 18-24 yaş aralığında olmak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmak dışında dahil olma ölçütü belirlenmemiştir. Yanıt gönderen öğrencilerin 71'i kız, 29'u erkektir. Araştırma projesi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulu tarafından 2023/03-18 karar sayısı ile onaylanmıştır.

3.3. Uygulama

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitimini sürdüren 18 -24 yaş aralığındaki öğrenciler çalışmaya dahil edilmiş ve öğrencilere çevrimiçi olarak araştırmanın amacını açıklayan bir yazıyla birlikte aydınlatılmış onam formu ve ölçekler gönderilmiştir. Formları doldurarak gönderen 100 öğrenci Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi'ne göre "zorbalığa karışan" ve "zorbalığa karışmayan" olarak ayrılmıştır. Daha sonra öğrenciler aranarak kliniğimize davet edilmiş ve tüm öğrencilere klinisyen tarafından DSM-V Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5-CV) uygulanarak öğrenciler psikiyatrik bozukluklar açısından değerlendirilmiştir. Psikiyatrik tanı alanların erişkin psikiyatrisinden randevu almalarına yardımcı olunmuştur.

3.4. Araştırmada Kullanılan Gereçler

3.4.1. Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu Katılımcıların ve anne-babalarının yaşı, eğitim durumları, anne-babalarının meslekleri, katılımcıların medikal ve psikiyatrik öyküsü, ailenin psikiyatrik öyküsü gibi sosyodemografik özellikleri belirlemek için oluşturulmuş olan bu veri formu katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Ek-1’de sunulmuştur.

3.4.2. Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi (Olweus Bully/Victim Questionnaire) Dan Olweus tarafından 1983 yılında geliştirilip 1996 yılında yeniden düzenlenmiştir (148). Zorba ve kurban davranışlarını sorgulayan ölçek; 39 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ankette uygulayıcıya zorba ve kurban demek için kesim noktası olarak “Bir ay içinde 2 ya da 3 kez veya daha sık” gerçekleşmesi dikkate alınır. Anketin 4-13. sorularında eylem “Bir ay içinde 2 ya da 3 kez veya daha sık” gerçekleşiyorsa kurban; 24-33. sorularda aynı koşulu sağlama ise zorba; her iki bölümde kesim değerinin üzerinde bir işaretleme yapma hem zorba hem kurban (zorba/kurban) olmak anlamına gelirken her iki grupta da yer almayanlar akran zorbalığına dahil olmayanlar olarak adlandırılır. Çalışma grubumuz 18-24 yaş aralığında olduğundan ankette yer alan “Geçtiğimiz aylarda” ibaresi “Geçmişte” olarak değiştirilerek öğrencilerin geçmiş yıllarda akran zorbalığına dahil olup olmadıkları sorgulanmıştır. Ülkemizde geçerlilik ve güvenirlik analizi Sipahi ve Karababa tarafından yapılan Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi’nin Türkçe formunun (2008) 0,81 cronbach alfa değeri ile yararlı psikometrik bir araç olduğu saptanmıştır (149). Ek-2’de sunulmuştur.

3.4.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale- RSE) 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir (104). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır (108). Ölçek 10 soruluk likert tipi bir formdan oluşmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan 6 olmaktadır. 0-1 puan alanların yüksek, 2-4 puan alanların orta, 5-6 puan alanların ise düşük benlik saygısı olduğu kabul edilmektedir. Ek-3’te sunulmuştur.

3.4.4. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (Social Adaptation Self-evaluation Scale- SASS) Bosc ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilip, Akkaya ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, 21 maddeli bir kendini değerlendirme ölçeğidir ve sosyal işlevselliğin boş vakit, aile ve çevreyi düzene koyma ve onunla baş etme yeteneği gibi özelliklerini sorgulamaktadır (150, 151). Ek-4'te sunulmuştur.

3.4.5. Ergenlikte Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği (Assessment of Identity Development in Adolescence- AIDA) Goth ve arkadaşları (2012) tarafından sağlıklı kimlik gelişimini, kimlik krizi ve kimlik dağılmasından ayırt etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 58 maddeden oluşmakta ve kimlik gelişimini süreklilik ve tutarlılık ana başlıkları altında üçer alt boyut kapsamında sorgulamaktadır. 2015 yılında Çuhadaroğlu ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır (152, 153). Kimlik dağılması kesim noktası 107 ve üzeri olarak bulunmuştur. Ek-5'te sunulmuştur.

3.4.6. Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory- BSI) Birçok psikiyatrik belirtiyi taramak amaçlı Derogatis tarafından 1992 yılında geliştirilmiştir. 53 madde ve 9 alt ölçekten ("Somatizasyon", "Obsesif-Kompulsif", "Depresyon", "Anksiyete", "Kişilerarası Alınganlık", "Hostilite", "Fobik Anksiyete", "Paranoid Düşünceler" ve "Psikotizm") oluşan likert tipi bir ölçektir. Şahin ve Durak tarafından 1994 yılında Türk Toplumuna uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (154, 155). Psikopatoloji göstergesi olarak Genel Semptom İndeksi (puan ortalaması) kullanılmıştır. Yüksek puan, psikopatolojik belirti düzeyinde yükselmeyi göstermektedir. Ek-6'da sunulmuştur.

3.4.7. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) Spielberg ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilen, 20'si durumluk, 20'si sürekli kaygıyı ölçmeye yönelik toplam 40 maddeden oluşan bir likert tipi ölçektir. Yüksek puan yüksek kaygı düzeyini, düşük puan ise düşük kaygı düzeyini gösterir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik uyarlaması Öner ve arkadaşları tarafından 1977 yılında yapılmıştır (156, 157). Ek-7'de sunulmuştur.

3.4.8. Beck Depresyon Ölçeği (Beck Depression Inventory- BDI) Ergen ve erişkinlerdeki depresyonun davranışsal bulgularını ölçmek amacıyla Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (158). Depresyonu tanımlayabilmek, şiddetini ölçmek ve tedavi ile olan değişimleri izleyebilmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve her bir maddeye 0-3 arasında puan verilmiştir. BDÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır (159). Ek-8'de sunulmuştur.

3.4.9. İlişki Ölçekleri Anketi- Ergen Formu (Relationship Scales Questionnaire- Adolescent Form – RSQ-A) Barholomew ve Horowitz tarafından 1991 yılında geliştirilmiştir. Toplamda 17 maddeden oluşmakta ve güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız olmak üzere 4 bağlanma stilini ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçekteki her madde 1-7 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilmemekte, faktör puanları değerlendirilmektedir. Sümer ve Güngör tarafından 1999 yılında Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (160, 161). Ek-9'da sunulmuştur.

3.4.10. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale- DERS) Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenlemedeki güçlükleri ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek toplam 36 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlardır. Her madde 5'li likert tipi ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği 2010 yılında Rugancı ve Gençöz tarafından yapılmıştır (162, 163). Ek-10'da sunulmuştur.

3.4.11. DSM-V Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5-CV) First ve arkadaşları tarafından klinik tanı koyma aracı olarak geliştirilen, DSM-5 tanı sınıflandırmasını bilen klinisyenler ya da ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanabilen yapılandırılmış bir klinik görüşme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Elbir ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (164, 165).

3.5. İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi için SPSS 23.0 paket program kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Tanımlayıcı değerler normal dağılan sürekli

değişkenler için ortalama (ort) \pm standart sapma (SS) şeklinde, normal dağılmayan sürekli değişkenler için ortanca (minimum-maksimum) şeklinde, kategorik değişkenler için ise olgu sayısı ve (%) şeklinde belirtilmiştir. Kategorik değişkenler Pearson Ki-Kare testi ve Fisher Kesin Ki-Kare testi ile, normal dağılan sürekli değişkenler bağımsız örneklem t-testi ile, normal dağılıma uymayan sürekli değişkenler ise Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanmanın kimlik dağılması ve psikiyatrik tanılarla ilişkileri Pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Akran zorbalığının gelişimsel özellikler üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için tek değişkenli logistik regresyon analizi kullanılmıştır.

Tüm testlerde $p < 0,05$ için sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Değişkenlerin Normallığı

Sayısal değişkenler için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve normal dağılıma uyan değişkenlerin karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi, normal dağılıma uymayan değişkenlerin karşılaştırılması için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Aşağıdaki tabloda sayısal değişkenlerin normallik analizi gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Verilerin normallüğünün sınanması

Değişken	Kolmogorov-Smirnov	
	İstatistik	p
Yaş	0,211	0,000*
Anne Yaşı	0,132	0,000*
Baba Yaşı	0,133	0,000*
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanı	0,141	0,000*
Beck Depresyon Ölçeği Puanı	0,101	0,017*
Kısa Semptom Ölçeği Puanı	0,101	0,017*
Global DERS Puanı	0,115	0,003*
Durumluk Kaygı Envanteri Puanı	0,124	0,001*
Sürekli Kaygı Envanteri Puanı	0,095	0,032*
SASS Puanı	0,096	0,029*
AIDA-Difüzyon Alt Puanı	0,079	0,128*

*p<0,05 normal dağılım göstermemektedir.

4.2. Sosyodemografik Özellikler

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 18-24 yaş aralığındaki toplam 100 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Öğrenciler Olweus Öğrenciler İçin Akran Zorbalığı Anketi sonuçlarına göre akran zorbalığına karışan ve karışmayan olarak iki gruba ayrılmıştır. Çalışmaya dahil edilen 100 öğrenciden akran zorbalığına karışan grup 40 kişi, karışmayan grup 60 kişi olarak saptanmıştır. Çalışmada yer alan tüm öğrencilerin sosyodemografik özellikleri sosyodemografik ve klinik veri formuyla saptanmıştır. Sosyodemografik veri formunun sonuçları Tablo 4.2 ve Tablo 4.3'te verilmiştir.

4.2.1. Yaş

Örnekleme dahil edilen öğrenciler 18-24 yaş aralığında olup, örneklemin yaş ortanca değeri 22,0 (18-24) olarak bulunmuştur. 18-21 yaş grubu geç ergen yaş grubu, 22-24 yaş grubu ise genç yetişkin yaş grubu olarak karşılaştırılmıştır. Örneklemin %43'ü 18-21 yaş aralığında iken %57'si 22-24 yaş aralığındadır. Akran zorbalığına karışan grubun yaş ortanca değeri 20,5, zorbalığa karışmayan grubun yaş ortanca değeri 23 olarak saptanmıştır. Her iki grup yaş grupları açısından karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0,005$). **18-21 yaş grubunda akran zorbalığına karışan öğrenci sayısı, 22-24 yaş grubuna göre anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur.**

4.2.2. Cinsiyet

Örneklemin %29'u erkek, %71'i kız cinsiyettedir. Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grup cinsiyetler açısından ki kare testi ile karşılaştırıldığında cinsiyet dağılımı açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($\chi^2=0,397$, $p=0,529$).

4.2.3. Fiziksel ve Psikiyatrik Hastalık Öyküsü

Örneklemin %86'sının fiziksel hastalığı yokken %14'ünün fiziksel hastalığı mevcuttur. Her iki grup fiziksel hastalık öyküsüne sahip olma açısından ki kare testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($\chi^2=1,993$, $p=0,158$).

Örneklemin %26'sı psikiyatrik hastalık öyküsüne sahipken %74'ünün psikiyatrik hastalık öyküsü mevcut değildir. Her iki grup psikiyatrik hastalık öyküsüne sahip olma açısından ki kare testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($\chi^2=13,148$, $p=0,000$). **Akran zorbalığına karışan grupta psikiyatrik hastalık öyküsü oranı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.**

4.2.4. Aile Yapısı ve Ailenin Birliktelik Durumu

Örneklemin %93'ü çekirdek aileye sahipken %7'si geniş aileye sahiptir. Her iki grup aile yapıları açısından ki kare testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($\chi^2= 0,026$, $p=0,873$).

Örneklemin %93'ünde anne ve babanın birlikte, %7'sinde ayrı olduğu saptanmıştır. Akran zorbalığına karışan ve karışmayan gruplar, aile birliktelik durumu açısından Fisher Kesin Ki-Kare testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p=0,699$).

4.2.5. Psikiyatrik Aile Öyküsü

Örneklemin %96'sında ailede psikiyatrik öykü mevcut değilken, %4'ünde mevcuttur. Akran zorbalığına karışan grupta psikiyatrik aile öyküsüne sahip olanların oranları %7,5 iken, akran zorbalığına karışmayan grupta psikiyatrik aile öyküsüne sahip olanların oranları %1,66 olarak bulunmuştur. Her iki grup psikiyatrik aile öyküsü açısından Fisher Kesin Ki-Kare testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p=0,299$).

Tablo 4.2: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grubun sosyodemografik verilerinin dağılımı

		AZ Grubu		Kontrol Grubu		U- χ^2	p
Yaş, ortanca (min-max)		20,5 (18-24)		23 (18-24)		715,5	0,027
		n	%	n	%		
Yaş grubu	18-21 y	24	60	19	31,6	7,861	0,005
	22-24 y	16	40	41	68,3		
Cinsiyet	Kız	27	67,5	44	73,3	0,397	0,529
	Erkek	13	32,5	16	26,6		
Fiziksel Hastalık Öyküsü	Var	8	20	6	10	1,993	0,158
	Yok	32	80	54	90		
Psikiyatrik Hastalık Öyküsü	Var	19	47,5	8	13,3	13,148	0,000*

	Yok	21	52,5	52	86,6		
Aile Yapısı	Çekirdek	37	92,5	56	93,3	0,026	0,873
	Geniş	3	7,5	4	6,66		
Aile Birliktelik Durumu	Birlikte	38	95	55	91,6	-	0,699**
	Ayrı	2	5	5	8,33		
Psikiyatrik Aile Öyküsü	Var	3	7,5	1	1,66	-	0,299**
	Yok	37	92,5	59	98,3		

** : Fisher kesin ki-kare testi kullanılmıştır.

4.2.6. Anne ve Baba Yaşı

Katılımcıların annelerinin yaş ortanca değeri 48,0, babalarının yaş ortanca değeri 52,0 olarak bulunmuştur. Akran zorbalığına karışan grupta annelerin yaş ortanca değeri 47,0, babaların yaş ortanca değeri 51,0 iken zorbalığa karışmayan grupta annelerin yaş ortanca değeri 49,0, babaların yaş ortanca değeri 52,0 olarak saptanmıştır. Her iki grup anne ve baba yaş ortanca değerleri açısından Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (anne yaşı için $U=935,0$, $p=0,079$; baba yaşı için $U=986,0$, $p=0,207$).

4.2.7. Anne ve Baba Eğitim Durumu

Örneklemin ebeveyn eğitim durumları karşılaştırılırken, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan ebeveynler bir grup, üniversite ve yüksek lisans mezunu olan ebeveynler bir grup olarak alınarak karşılaştırılmıştır. Akran zorbalığına karışan ve karışmayan gruplar anne eğitim düzeyi açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=4,782$; $p=0,029$). **Akran zorbalığına karışan gruptaki düşük eğitim düzeyine sahip annelerin oranı, zorbalığa karışmayan gruba kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.** Her iki grup baba eğitim durumları açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=6,100$; $p=0,014$). **Akran zorbalığına karışan gruptaki düşük eğitim düzeyine sahip babaların oranı, zorbalığa karışmayan gruba kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.**

4.2.8. Ailenin Sosyoekonomik Durumu

Örnekleme ailelerin %37'sinin sosyoekonomik durumu düşük, %14'ünün orta, %49'unun yüksek olarak bulunmuştur. Her iki gruptaki aileler sosyoekonomik durumları açısından karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($\chi^2=3,291$; $p=0,193$).

Tablo 4.3: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grubun ebeveynlerinin sosyodemografik verilerinin karşılaştırılması

		AZ Grubu		Kontrol Grubu		U- χ^2	p
Anne yaşı ortanca (min-max)		47 (40-61)		49 (43-64)		935,0	0,079
Baba yaşı ortanca (min-max)		51 (42-62)		52,0 (45-66)		986,0	0,207
		n	%	n	%		
Anne Eğitim Durumu	Düşük	10	25	28	46,6	4,782	0,029**
	Yüksek	30	75	32	53,3		
Baba Eğitim Durumu	Düşük	6	15	22	36,6	6,100	0,014**
	Yüksek	34	85	36	60		
Ailenin Sosyoekonomik Durumu	Düşük	12	30	25	41,6	3,291	0,193
	Orta	4	10	10	16,6		
	Yüksek	24	60	25	41,6		

*Babanın eğitim durumunda 2 eksik veri nedeniyle (AZ'na karışmayan grup n=58) üzerinden analiz edilmiştir.

4.3. Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi Sonuçları

Olweus öğrenciler için akran zorbalığı anketi kullanılarak akran zorbalığı sonuçları elde edilmiştir. Öğrencilerin %40'ı akran zorbalığı öyküsü bildirirken, %60'ı bildirmemiştir. Anket sonuçlarına göre akran zorbalığı bildiren 40 öğrenciden 34'ü kurban, 2'si zorba, 4'ü hem zorba hem kurban rolünde bulunmuştur. 1 öğrenci formun akran zorbalığına uğrama yolları, zorbalığa maruz kalma süresi ve zorbalığa maruz kalma yeri kısımlarını doldurmadığından bu kısımların analizleri 39 kişiyle yapılmıştır. Karşılaştırılacak gruplar belirlenirken zorba ve zorba-kurban olanların sayısının düşüklüğü nedeniyle ayrı analiz grubu olarak ele alınamamış; kurban, zorba

ve zorba-kurban rolündeki öğrenciler “akran zorbalığına karışan grup”, akran zorbalığına uğramamış veya zorbalıkta bulunmamış öğrenciler ise “akran zorbalığına karışmayan grup” olarak adlandırılmıştır. Akran zorbalığına karışma yollarına bakıldığında, en sık olarak gruptan dışlanma, isim takılma/alay edilme ve yalan söyleme/dedikodu şeklinde zorbalığa karışıldığı görülmüştür. Cinsiyetler arasında zorbalığa karışma yolları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($\chi^2=1,593$, $p=0,451$). Zorbalığa karışma süresi çoğunlukla 1-2 hafta, zorbalığa karışma yeri ise en çok sınıfta öğretmen yokken ve bahçe/spor sahasında tenefüs aralarında olarak yanıtlanmıştır. Akran zorbalığı bildiren öğrencilerin zorbalığa karışma yolları, zorbalığa karışma yeri ve zorbalığa karıştığı süreler Tablo 4.4, Tablo 4.5 ve Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Akran zorbalığına karışma yolları

Zorbalığa Uğrama Yolları	Sayı (n)	Yüzde (%)
İsim takılma, alay edilme	22	56,4
Gruptan dışlanma	23	58,9
Fiziksel şiddet	1	2,56
Siber zorbalık	5	12,8
Cinsel zorbalık	4	10,2
Tehdit edilme	3	7,69
Yalan söyleme/dedikodu	17	43,5
Eşyaların zarar görmesi/çalınması	2	5,12
Ailenin köken inançları hakkında aşağılanma	2	5,12

*Yüzde oranı kurban ve zorba-kurban öğrenci sayısı (n=39) üzerinden yapılmıştır.

Tablo 4.5: Zorbalığa karışma süresi

Süre	Sayı	Yüzde
1-2 hafta	4	10,2
Yaklaşık 1 ay	2	5,12
Yaklaşık 6 ay	2	5,12
Yaklaşık 1 yıl	2	5,12
Birkaç yıl	3	7,69

*Yüzde oranı kurban ve zorba-kurban öğrenci sayısı (n=39) üzerinden yapılmıştır.

Tablo 4.6: Zorbalığa maruz kalınan yerler

Akran zorbalığının ortaya çıktığı yerler	Sayı	Yüzde
Bahçe/spor sahası (teneffüsler ya da aralarda)	7	17,9
Koridorda/merdivende	4	10,2
Sınıfta (öğretmen varken)	3	7,69
Sınıfta (öğretmen yokken)	11	28,2
Tuvalette	1	2,56
Spor salonu/soyunma odasında	1	2,56
Yemekhanede	1	2,56
Okula giderken ya da okuldan dönerken yolda	3	7,69
Okul otobüs durağında	0	0
Serviste	2	5,12

*Yüzde oranı kurban ve zorba-kurban öğrenci sayısı (n=39) üzerinden yapılmıştır.

4.4. Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Benlik Saygısının Karşılaştırılması

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin benlik saygısı profilleri Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Akran zorbalığına karışan grubun ölçek puanı ortanca değeri 3,0 (0-6), zorbalığa karışmayan grubun ölçek puanı ortanca değeri 2,0 (0-6) olarak saptanmıştır. Her iki grup benlik saygısı ölçeği ortanca puan değeri açısından Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (**U=804,0, p=0,005**). **Akran zorbalığına karışan grubun benlik saygısı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak düşük saptanmıştır.** Sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grubun benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması

		AZ Grubu		Kontrol Grubu		U/ χ^2	P
RSE ortanca (min-max)		3,0 (0-6)		2,0 (0-6)		804,0	0,005*
		n	%	n	%		
RSE	Düşük-Orta	26	65	7	11,6	4,762	0,029*
Puanı	Yüksek	14	35	39	65		

4.5. Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Karşılaştırılması

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin duygu düzenleme becerileri Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Akran zorbalığına karışan grubun DERS global puanı ortanca değeri 89,0 (45-159), zorbalığa karışmayan grubun global puanı ortanca değeri ise 74,5 (50-133) olarak saptanmıştır. Gruplar global ölçek puanı ortanca değeri açısından Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldığında her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (**U= 912,5; p=0,043**). **Akran zorbalığına karışan grubun, zorbalığa karışmayan gruba göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük çektiği saptanmıştır.** Zorbalığa karışan ve karışmayan gruplar alt ölçek puanları açısından da karşılaştırılmıştır. **Akran zorbalığına karışan grupta duygu düzenlemede kabulsüzlük ve strateji alt ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuş (sırasıyla p=0,009; p=0,006); zorbalığa karışan grubun karışmayan gruba göre duygu düzenlemede bu alanlarda daha fazla güçlük çektiği saptanmıştır.** Grupların global ve alt ölçek puanları Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların duygu düzenleme güçlükleri toplam ve alt puanları açısından karşılaştırılması

Duygu düzenleme güçlükleri	AZ Grubu ortanca (min-max)	Kontrol Grubu ortanca (min-max)	U	p
Farkındalık	14 (5-23)	13 (6-28)	1042,5	0,266
Netlik	12 (5-25)	11,5 (5-22)	1121,0	0,577
Kabulsüzlük	13,5 (6-30)	10 (6-29)	830,5	0,009*
Dürtü Kontrolü	11 (6-30)	11 (6-30)	1027,0	0,222
Amaca Yönelik Davranış	18 (5-25)	16,5 (6-25)	1038,5	0,255
Strateji	19,5 (8-37)	15 (7-40)	812,5	0,006*
Toplam puan	89 (45-159)	74,5 (50-133)	912,5	0,043*

4.6. Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Bağlanma Örüntülerinin Karşılaştırılması

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin bağlanma profilleri İlişki Ölçekleri Anketi-Ergen Formu ile değerlendirilmiştir. Örneklemin %36'sının güvenli, %64'ünün güvensiz bağlanma grubunda yer aldığı saptanmıştır. Akran zorbalığına karışan ve karışmayan gruplar hem bağlanma türü hem de alt ölçek puanları açısından karşılaştırılmıştır. Her iki grup güvenli ve güvensiz bağlanma açısından ki-kare testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=7,407$, $p=0,006$). **Akran zorbalığına karışan grupta, zorbalığa karışmayan gruba göre güvensiz bağlanma oranı anlamlı olarak yüksek saptanmıştır.** Her iki grup alt ölçek ortalama puanları açısından Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldığında; güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma alt ölçek puanı ortanca değerleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla $p=0,001$; $p=0,000$). **Akran zorbalığına karışan grupta, karışmayan gruba göre saplantılı bağlanma oranı daha yüksek; güvenli bağlanma oranı ise daha düşük bulunmuştur.** Alt ölçek ortalama puanları ve grupların karşılaştırılması Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların bağlanma örüntüleri açısından karşılaştırılması

Bağlanma örüntüsü	AZ Grubu Ortanca (min-max)	Kontrol Grubu Ortanca (min-max)	U	p
Güvenli bağlanma	14 (8-22)	16 (6-25)	740	0,001
Korkulu bağlanma	13 (6-18)	12 (4-17)	988	0,147
Saplantılı bağlanma	15 (6-20)	12 (6-18)	700,5	0,000
Kayıtsız bağlanma	16,5 (9-24)	16 (10-24)	1080,5	0,399

4.7. Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Kimlik Dağılımının Karşılaştırılması

Öğrencilerin kimlik duygusu Ergenlikte Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği ile değerlendirilmiş olup örneklemin kimlik dağılımı (difüzyon) puanı ortanca değeri 82,5 (9-189) olarak saptanmıştır. Akran zorbalığına karışan grubun difüzyon alt

puanı ortanca değeri 97,5 (33-189), zorbalığa karışmayan grubun difüzyon alt puanı ortanca değeri 64,5 (9-166) olarak saptanmıştır. Her iki grup difüzyon alt puanları ortanca değerler açısından Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($U=719,0$; $p=0,001$). **Akran zorbalığına karışan grupta, zorbalığa karışmayan gruba göre daha yüksek oranda kimlik dağılması olduğu saptanmıştır.** Sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

4.8. Beck Depresyon Ölçeği'nden Elde Edilen Veriler

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği ortanca değeri 12,0 (0-43) olarak bulunmuştur. Akran zorbalığına karışan grubun BDI ortanca değeri 15,0 (0-43) iken zorbalığa karışmayan grubun BDI ortanca değeri 9 (0-39) olarak saptanmıştır. Her iki grup BDI ortanca değerleri açısından Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($U=892,5$; $p=0,030$). **Akran zorbalığına karışan grupta, zorbalığa karışmayan gruba göre depresyon ölçek puanları daha yüksektir.** Sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

4.9. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden Elde Edilen Veriler

Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri sonuçlarına bakıldığında; örneklemin Durumluk Kaygı Envanteri ortanca değeri 37,5 (20-71), Sürekli Kaygı Envanteri ortanca değeri 44 (22-74) olarak bulunmuştur. Akran zorbalığına karışan ve karışmayan gruplar STAI ortanca değerleri açısından karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (sırasıyla $p=0,041$; $p=0,003$). **Akran zorbalığına karışan grubun hem durumluk ve hem de sürekli kaygı ölçek puanları, akran zorbalığına karışmayan gruba göre anlamlı olarak daha yüksektir.** Sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

4.10. Kısa Semptom Envanteri'nden Elde Edilen Veriler

Kısa Semptom Envanteri'nden elde edilen puanlar ile Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi (Global Severity Index) hesaplanmış ve gruplar bu indeks açısından birbiriyle karşılaştırılmıştır. Örneklemin ortalama rahatsızlık ciddiyeti indeks puanı ortanca değeri 1,49 (0,3-3,58) olarak bulunmuştur. Akran zorbalığına karışan grubun rahatsızlık ciddiyeti indeks puanı ortanca değeri 1,8 (0,3-3,58), zorbalığa karışmayan

grubun indeks puanı ortanca değeri 1,38 (0,32-3,13) olarak bulunmuştur. Her iki grup indeks puanları ortanca değerleri açısından karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($U=876,5$; $p=0,030$). **Akran zorbalığına karışan grubun semptom puanı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak daha yüksektir.** Sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

4.11. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği'nden Elde Edilen Veriler

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin SASS ortanca değeri 37,5 (22-48) olarak bulunmuştur. Akran zorbalığına karışan grubun SASS ortanca değeri 37,0 (22-48), zorbalığa karışmayan grubun SASS ortanca değeri 38,0 (22-46) olarak bulunmuştur. Her iki grup SASS ortanca değerler açısından Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($U=1123,5$; $p=0,686$). Sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların psikiyatrik ölçek puanlarının karşılaştırılması

	AZ Grubu ortanca (min-max)	Kontrol Grubu ortanca (min-max)	U	p
AIDA	97,5 (33-189)	64,5 (9-166)	719,0	0,001*
BDI	15,0 (0-43)	9 (0-39)	892,5	0,030*
Durumluk Kaygı Envanteri	42,0 (20-71)	34,5 (21-69)	910,5	0,041*
Sürekli Kaygı Envanteri	52 (22-70)	40,5 (27-74)	780,0	0,003*
BSI	1,8 (0,3-3,58)	1,38 (0,32-3,13)	876,5	0,030*
SASS	37,0 (22-48)	38,0 (22-46)	1123,5	0,686

4.12. Akran Zorbalığına Karışan ve Karışmayan Gruplarda Psikiyatrik Tanıların Karşılaştırılması

Öğrencilerin psikiyatrik değerlendirmeleri klinisyen tarafından SCID-5-CV kullanılarak yapılmıştır. Örneklem psikiyatrik tanıları açısından incelendiğinde öğrencilerin %59'unun herhangi bir psikiyatrik tanı almadığı, %36'sının anksiyete bozukluğu, %20'sinin majör depresif bozukluk, %1'inin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı aldığı tespit edilmiştir.

Akran zorbalığına karışan ve karışmayan öğrenciler majör depresif bozukluk tanısı açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($\chi^2=0,260$, $p=0,610$).

Her iki grup anksiyete bozukluğu tanısı açısından karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=5,671$, $p=0,017$). **Akran zorbalığına karışan grup, karışmayan gruba göre daha yüksek oranda anksiyete bozukluğuna sahiptir. Ayrıca akran zorbalığına karışan grubun hem durumluk hem de sürekli kaygı puanları, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.** Sonuçlar Tablo 4.13'te gösterilmiştir.

Örnekleme yalnızca 1 öğrenci dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı aldığından bu tanı açısından analiz yapılmamıştır.

Her iki grup, psikiyatrik bir tanı almama açısından karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2=5,402$, $p=0,020$). **Akran zorbalığına karışan grupta psikiyatrik tanı alan öğrenci sayısı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksektir.** Sonuçlar Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11: Akran zorbalığına karışan ve karışmayan grupların psikiyatrik tanılarının karşılaştırılması

Psikopatoloji	AZ Grubu		Kontrol Grubu		χ^2	p
	n	%	n	%		
Majör Depresif Bozukluk	9	22,5	11	18,3	0,260	0,610
Anksiyete Bozukluğu	20	50	16	26,6	5,671	0,017*

4.13. Akran Zorbalığına Karışan Grupta Benlik Saygısı ile Kimlik Dağılımı ve Psikiyatrik Tanı Almanın İlişkisi

Akran zorbalığına karışan grupta Spearman testi ile korelasyon analizleri yapıldığında, benlik saygısı ile kimlik dağılımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000$) ve iyi derecede korelasyon ($r=0,632$); benlik saygısı ile psikiyatrik tanıları arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,002$) ve orta derecede korelasyon görülmüştür ($r=0,480$). Zorbalığa karışmayan grupta benlik saygısı ile ne kimlik

dağılması ne de psikiyatrik tanı arasında anlamlı korelasyon görülmemiştir (kimlik dağılması $p=0,178$, psikiyatrik tanı $p=0,190$). Korelasyonlar Tablo 4.12 ve Şekil 3'te gösterilmiştir.

4.14. Akran Zorbalığına Karışan Grupta Duygu Düzenleme ile Kimlik Dağılması ve Psikiyatrik Tanı Almanın İlişkisi

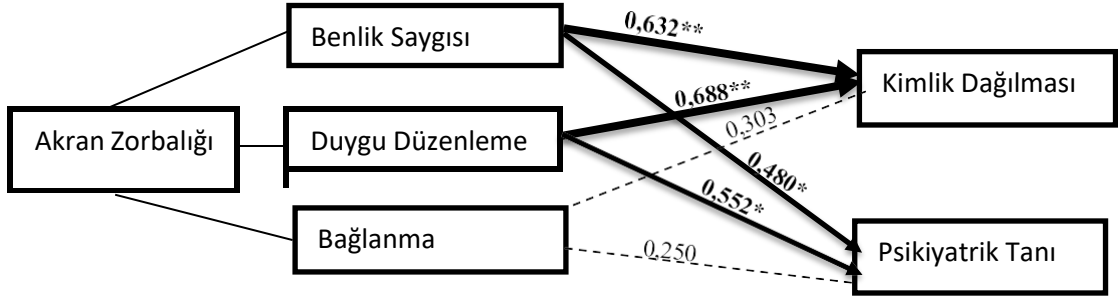
Akran zorbalığına karışan grupta Spearman testi ile korelasyon analizleri yapıldığında, duygu düzenleme ile kimlik dağılması arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000$) ve iyi derecede korelasyon ($r=0,688$); duygu düzenleme ile psikiyatrik tanı alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000$) ve orta derecede korelasyon görülmüştür ($r=0,552$). Zorbalığa karışmayan grupta duygu düzenleme ile kimlik dağılması arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000$) ve zayıf derecede korelasyon ($r=0,480$); duygu düzenleme ile psikiyatrik tanı alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,000$) ve zayıf derecede korelasyon ($r=0,459$) görülmüştür. Korelasyonlar Tablo 4.12 ve Şekil 3'te gösterilmiştir.

4.15. Akran Zorbalığına Karışan Grupta Bağlanma Örüntüleri ile Kimlik Dağılması ve Psikiyatrik Tanı Almanın İlişkisi

Akran zorbalığına karışan grupta Spearman testi ile korelasyon analizleri yapıldığında, bağlanma örüntüleri ile kimlik dağılması arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon görülmemiştir ($r=0,303$, $p=0,057$). Yine aynı grupta bağlanma örüntüleri ile psikiyatrik tanı alma arasında da istatistiksel olarak anlamlı korelasyon görülmemiştir ($r=0,250$, $p=0,120$). Akran zorbalığına karışmayan grupta da analizler yapıldığında bağlanma örüntüleri ile ne kimlik dağılması ne de psikiyatrik tanı arasında anlamlı korelasyon görülmemiştir (kimlik dağılması $p=0,159$, psikiyatrik tanı $p=0,760$). Korelasyonlar Tablo 4.12 ve Şekil 3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.12: Akran zorbalığına karışan grupta değişkenler arası korelasyonlar

	Kimlik Dağılması		Psikiyatrik Tanı	
	r	p	r	p
Benlik Saygısı	0,632	0,000**	0,480	0,002**
Duygu Düzenleme	0,688	0,000**	0,552	0,000**
Bağlanma	0,303	0,057	0,250	0,120



Şekil 3. Akran Zorbalığına Karışan Grupta Değişkenler Arası Korelasyonlar

4.16. Akran Zorbalığının Psikiyatrik Tanı, Kimlik Dağılması, Benlik Saygısı ve Bağlanma Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Akran zorbalığının gelişimsel özellikler üzerinde tek başına yordayıcı etkisi tekli (univariate) lojistik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.14'te gösterilmiştir. Önceki analizlerde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunan anksiyete bozukluğu, bağlanma biçimi, benlik saygısı, kimlik dağılması ve duygu düzenleme gücünün analize dahil edilmesi planlanmış fakat duygu düzenleme gücünü değişkeni korelasyon analizinde 0.8'in üzerinde korelasyona sahip olduğundan, çoklu bağlantısallık hatasından kaçınmak için, analize alınmamıştır. Sonuçlar Tablo 4.13'te gösterilmiştir.

Logistik regresyon analizine göre akran zorbalığı, benlik saygısını 2,6 kat düşürmekte ($p=0,032$, $OR=2,667$, %95 $CI=1,090-6,524$), güvensiz bağlanmayı 3,5 kat artırmakta ($p=0,008$, $OR=3,500$, %95 $CI=1,386-8,835$), kimlik dağılmasını 3,2 kat artırmakta ($p=0,010$, $OR=3,292$, %95 $CI=1,331-8,146$) ve anksiyete bozukluğunu 2,7 kat artırmaktadır ($p=0,019$, $OR=2,750$, %95 $CI=1,183-6,393$).

Tablo 4.13: Akran zorbalığının psikiyatrik tanılar ve gelişimsel özellikler üzerinde yordayıcı etkisi

	OR	%95 CI		p
		Alt	Üst	
Benlik Saygısı	2,667	1,090	6,524	0,032
Bağlanma	3,500	1,386	8,835	0,008
Kimlik Dağılması	3,292	1,331	8,146	0,010
Anksiyete Bozukluğu	2,750	1,183	6,393	0,019

5. TARTIŞMA

Araştırmamıza 18-24 yaş aralığında olan ve Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenimini sürdüren toplam 100 öğrenci gönüllülük esasına dayanarak alınmış ve geçmişte akran zorbalığına uğrama/zorbalıkta bulunma durumlarına göre değerlendirilmişlerdir. Değerlendirme sonucunda 40 öğrenciden oluşan “akran zorbalığı grubu” ve 60 öğrenciden oluşan “kontrol grubu” olmak üzere iki grup ortaya çıkmıştır. Bu iki grup, benlik saygıları, bağlanma örüntüleri, duygu düzenleme güçlükleri, kimlik duyguları, sosyal uyumları ve psikiyatrik tanıları açısından değerlendirilerek birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Bu çalışma ile amacımız, geçmişte akran zorbalığına karışmış öğrenciler ile zorbalığa karışmamış öğrenciler arasında geç ergenlik/genç yetişkinlik yaş döneminde bu gelişimsel özellikler ve psikopatolojiler açısından fark olup olmadığının incelenmesidir.

5.1. Sosyodemografik Özellikler

Çalışmamızda öğrencilerin %40'ı geçmişte akran zorbalığına karıştığını (kurban, zorba veya zorba-kurban olarak), %60'ı ise zorbalığa karışmadığını bildirmiştir. Çalışmamızla benzer yaş gruplarında erişkinlerle yapılan araştırmalara baktığımızda; bir çalışmada yaş ortalaması 19,3 olan 812 üniversite öğrencisinin %66'sının geçmişte akran zorbalığına karıştığı, 18-24 yaşları arasında 299 yetişkinin dahil edildiği başka bir çalışmada ise örneklemin %23,4'ünün geçmişte zorbalığa karıştığı bulunmuştur (166). Zorbalığa karışma oranlarının bu şekilde değişkenlik göstermesi, çalışmalara dahil edilen bireylerin yaşlarının, cinsiyetlerinin farklılığı veya zorbalığı ölçmede kullanılan yöntemlerin çeşitliliği ile ilişkili olabilir.

Öğrencilerin ortanca yaş değerleri, akran zorbalığına karışan grupta 20,5, zorbalığa karışmayan grupta 23 olarak bulunmuştur. 18-21 yaş arası geç ergenlik ve 22-24 yaş arası genç erişkinlik grubu olarak ele alındığında, geç ergenlik grubunda zorbalığa karışanların oranı, genç erişkinlik grubuna göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Çalışmamızda küçük yaş grubunda zorbalığa karışma oranının daha yüksek olması, olumsuz geçmiş yaşantıların yakın zamana ait olması nedeniyle daha kolay hatırlanması ile ilişkili olabileceği gibi, zorbalığa karışma oranının giderek arttığını gösteren bir bulgu olarak da yorumlanabilir.

Çalışmamızda cinsiyet ve sosyoekonomik durum değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Alan yazında zorbalık davranışı ile cinsiyetler arasında ilişki olmadığını ileri süren çalışmalar olsa da (40, 65, 167) çoğunlukla erkeklerin kızlara göre daha fazla zorbalık davranışında buldukları, aynı zamanda daha fazla oranda da zorbalığa maruz kaldıkları bilinmektedir (64, 66). Cinsiyetler arasında zorbalık sıklığının yanı sıra, zorbalık türü de değişmekte olup erkeklerin daha çok fiziksel zorbalığa karıştığı, kızların ise daha çok sözel/ilişkisel zorbalığa dahil olduğu öne sürülmektedir (168, 169). Çalışmamızda cinsiyetler arasında farklılık olmaması alan yazınla uyumlu bir bulgu olsa da örnekleminizde ağırlıklı olarak kızların yer alması bu farkı ortadan kaldırmış olabilir.

Tippett ve arkadaşları (2014) yaptıkları meta-analiz çalışmasında zorbalık ve sosyoekonomik durum arasında zayıf bir ilişki olduğunu, her sosyoekonomik düzeyde zorbalık davranışının görülebileceğini saptamışlardır (170). Bu bulgu ile uyumlu olarak çalışmamızda sosyoekonomik durum açısından gruplar arasında farklılık saptanmamıştır.

Anne ve babanın eğitim durumu ile zorbalık ilişkisini inceleyen çalışmalar çelişkili bulgulara sahiptir. Bir çalışmada, üniversite mezunu annelerin çocuklarının, ilköğretim mezunu annelerin çocuklarına göre daha sık zorbalık davranışında buldukları, babanın eğitim durumu ile zorbalık davranışı arasında ilişki bulunmadığı gösterilmiştir (171). Başka bir çalışmada ise, annenin eğitim düzeyinin düşük olmasının çocuğun zorbalığa karışma olasılığını artırdığı, babanın eğitim düzeyinin düşük olması ise çocuğun kurban rolünde olma olasılığını artırdığı saptanmıştır (149). Yaptığımız çalışmada, anne ve babanın eğitim durumları çocuğun zorbalığa karışması ile ters bir ilişki göstermiştir: akran zorbalığına karışan grupta düşük eğitime sahip anne ve babaların oranı, zorbalığa karışmayan gruba kıyasla daha düşük saptanmıştır. Bu noktanın ileriki çalışmalarda daha geniş örneklemlerde ayrıntılı olarak yeniden incelenmesi uygun olacaktır.

5.2. Örneklemin Akran Zorbalığı Sonuçları

Öğrencilerin akran zorbalığı öyküsü “Olweus Akran Zorbalığı Anketi” ile değerlendirilmiştir. 100 öğrenciden 40’ı zorbalığa karıştığını bildirmiş, 60’ı zorbalığa karışmadığını bildirmiştir. Akran zorbalığına karışma yollarına bakıldığında, en sık

olarak gruptan dışlanma, isim takılma/alay edilme ve yalan söyleme/dedikodu şeklinde zorbalığa karışıldığı görülmüştür. Alan yazında gruptan dışlanma, isim takılma/alay edilme ve yalan söyleme/dedikodu yapma davranışlarının daha çok kızlarda görülen zorbalık türlerinden olduğu, erkeklerde daha fazla fiziksel zorbalık görüldüğü bilinmektedir (69,70). Çalışmamızda en sık bu zorbalık türlerinin görülmesi, örneklemin çoğunlukla kız cinsiyetten oluşması ile ilişkili olabilir. Cinsiyetler arasında zorbalığa karışma yolları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Zorbalığa karışma süresi çoğunlukla 1-2 hafta, zorbalığa karışma yeri ise en çok sınıfta öğretmen yokken ve bahçe/spor sahasında tenefüs aralarında olarak yanıtlanmıştır.

5.3. Akran Zorbalığı ile Benlik Saygısı İlişkisi

Çalışmamızda öğrencilerin benlik saygısı “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. **Akran zorbalığına karışan grubun benlik saygısı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Bu bulgu, ilk hipotezimizi doğrulamaktadır.** Ayrıca akran zorbalığının benlik saygısı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu, akran zorbalığına karışmanın benlik saygısını 2,6 kat düşürdüğü saptanmıştır. Alan yazında akran zorbalığının benlik saygısı üzerindeki etkisi ile ilgili farklı sonuçlar bildiren çalışmalar mevcuttur. Akran zorbalığının olumsuz etkisine ve düşük benlik saygısı ile davranış sorunları arasındaki pozitif ilişkiye dair çok sayıda ampirik kanıt vardır (172, 173, 174, 175). Bu bulguların aksine, zorbalığa karışan ve karışmayan gruplar arasında benlik saygısı açısından anlamlı farklılık olmadığını gösteren daha az sayıda çalışma da mevcuttur (176).

5.4. Akran Zorbalığı ile Duygu Düzenleme İlişkisi

Çalışmamızda öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri “Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. **İkinci hipotezimizle uyumlu olarak, akran zorbalığına karışan grubun, zorbalığa karışmayan gruba göre daha fazla oranda duygu düzenlemede güçlük yaşadığı saptanmıştır.** Alan yazındaki araştırmalar akran zorbalığına maruz kalan bireylerin, akranlarına kıyasla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını desteklemektedir (177). Duygu düzenlemede güçlükler, zayıf sosyal beceriler ve düşük sosyal yeterlilikle

ilişkilendirilmiştir; bu da özellikle düşük kendini düzenleme (self-regulation) ile birleştiğinde zorbalığa maruz kalma olasılığının artmasına neden olabilir (178, 179). Ayrıca duygu düzenleme güçlüklerinin, öğrencilerin zorbalık davranışları ile ilişkili sosyal ve duygusal öğrenmeleri üzerinde de etkili olduğu bulunmuştur (180).

Duygu düzenleme güçlüklerinin sadece zorbalık davranışına yatkınlık yaratmadığı, aynı zamanda zorbalık davranışının bir sonucu da olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, ortalama yaşları 23,4 olan 58 genç erişkinden, geçmişte akran zorbalığına karıştığını bildirenler hem açık hem de örtük fizyolojik ölçümlerle (cilt iletkenliği ile) değerlendirildiğinde duygu düzenlemede daha fazla güçlük çektikleri gösterilmiştir (181).

5.5. Akran Zorbalığı ile Bağlanma İlişkisi

Çalışmamızda öğrencilerin bağlanma örüntüleri, “İlişki Ölçekleri Anketi-Ergen Formu” ile değerlendirilmiş ve üçüncü hipotezimizle uyumlu olarak, **akran zorbalığına karışan grupta güvensiz bağlanma oranı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur**. Ayrıca akran zorbalığının bağlanma üzerinde yordayıcı etkisi olduğu, akran zorbalığına karışmanın güvensiz bağlanmayı 3,5 kat artırdığı saptanmıştır. Bağlanma örüntülerinin çocuk ve ergenlerde sosyal, duygusal, davranışsal ve akademik sonuçlarla yakından ilişkili olduğu, özellikle de güvenli bağlanmanın sosyal yeterlilik ve akranlar tarafından kabul edilmede (peer acceptance) önemli rolü olduğuna dair ampirik kanıtlar mevcuttur (182, 183).

Marini ve arkadaşları (2006), ergenlerle yaptıkları büyük örneklemlili bir çalışmada, ebeveynlere güvensiz bağlanmanın sosyal yetersizlik ve akran ilişkilerinde zorluklara yol açarak akran zorbalığını ön gördüğünü belirtmişlerdir (184). Benzer şekilde, güvenli bağlanmanın da akran zorbalığına karşı koruyucu bir etken olduğu başka bir çalışmada gösterilmiştir (185).

Ölçeğin alt puanlarına baktığımızda, akran zorbalığına karışan grupta saplantılı (preoccupied) bağlanma puanlarının, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında hem saplantılı hem de kaçınan bağlanma

stilllerinin ergenlerde saldırgan davranışları ve zorbalığa maruz kalmayı yordadığını gösteren çalışmalar vardır (186).

5.6. Akran Zorbalığı ile Kimlik Duygusu İlişkisi

Çalışmamızda öğrencilerin kimlik duygusu “Ergenlerde Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. Akran zorbalığına karışan ve karışmayan gruplar kimlik dağılması açısından karşılaştırılmış, **zorbalığa karışan grupta kimlik dağılması olan öğrencilerin oranı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksek saptanmıştır**. Bu bulgu dördüncü hipotezimiz ile uyumlu bulunmuştur. Kimlik dağılması gelişimsel bir süreç olan kimlik duygusunun kazanılma sürecinin aksaması sonucu bu duygunun kazanılamaması ve insanda ‘Ben kimim’ sorusunun yanıtını oluşturacak kimlik algısının bütünleşmesinin tamamlanamamış olmasını tanımlamaktadır. Kimlik bütünlüğünün sağlanamaması ileriki yaşlarda kişilik bozukluklarının ve özellikle de ‘borderline ‘kişilik bozukluklarının oluşmasına yol açan önemli bir etkidir. Borderline kişilik bozukluğu insanın yaşama uyumunu bozan ve uzun vadede özel, iş ve sosyal alanlarda mutsuz ve yaşamda başarısız olmasına yol açan bir patolojidir, yani zorbalığa karışmak sadece gencin bunları yaşadığı dönemi değil geleceğini de etkilemektedir. Ayrıca çalışmamızda akran zorbalığının kimlik dağılması üzerinde yordayıcı etkisi olduğu, akran zorbalığına karışmanın kimlik dağılmasını 3,2 kat artırdığı bulunmuştur. Alan yazında kimlik dağılmasını inceleyen çalışmalar kişilik bozukluklarında veya genel popülasyonda yapılmış olup akran zorbalığı ile kimlik duygusu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamız bu noktayı irdeleyen **ilk çalışmadır**.

5.7. Akran Zorbalığı ile Psikiyatrik Tanıların İlişkisi

Çalışmamızda öğrencilerin psikiyatrik tanıları, klinisyen tarafından uygulanan “DSM-V Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5-CV)” ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin %59’unun herhangi bir psikiyatrik tanı almadığı, %36’sının anksiyete bozukluğu, %20’sinin majör depresif bozukluk, %1’inin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı aldığı tespit edilmiştir. Akran zorbalığının kısa ve uzun vadede birçok psikiyatrik soruna yol açabildiği alan yazında bilinen bir

bulgudur. Araştırmalar, akran zorbalığı kurbanı olmanın kaygı, depresyon, somatizasyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi psikopatolojiler ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (187). Ayrıca, zorbalığa maruz kalmanın yeme bozuklukları, beden imgesinde bozulma, artmış öz eleştiri ve depresif semptomlar ile ilişkili olduğu saptanmıştır (188). Zorbalığın, sadece kurban üzerinde değil, zorbalar ve zorba-kurbanlar üzerinde de psikiyatrik açıdan etkileri olduğu bilinmektedir. Zorbalık davranışının, erişkinlik döneminde suça karışma, madde kullanımı ve antisosyal kişilik bozukluğu gibi psikiyatrik sonuçlar doğurduğu bildirilmiştir (34, 90). Ayrıca bu çocuklar, kurbanlarda olduğu gibi, depresyon, öz kırım girişimi ve kaygı bozuklukları gibi içe atım sorunları açısından da risk altında bulunmaktadır (189, 190). **Çalışmamızda akran zorbalığına karışan grupta psikiyatrik tanı alan öğrencilerin oranı, zorbalığa karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.** Bu bulgu, çalışmamızın beşinci hipotezi ile uyumludur.

Akran zorbalığına karışan ve karışmayan gruplar, tanı alt grupları açısından karşılaştırıldığında, iki grup arasında kaygı bozukluğu açısından anlamlı farklılık bulunmuş, depresyon açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Zorbalığa karışan grupta kaygı bozukluğunun, karışmayan gruba göre anlamlı olarak yüksek çıkması alan yazınla uyumlu bir bulgudur (191, 192). Copeland ve arkadaşları (2013) yaptıkları toplum örneklemleri bir izlem çalışmasında, zorbalık kurbanlarının erişkin yaşlarda agorafobi, yaygın anksiyete, panik bozukluğu açısından; zorba-kurbanların depresyon, özkıyım eğilim, panik bozukluğu, agorafobi açısından; zorbaların ise antisosyal kişilik bozukluğu açısından risk altında olduklarını saptamışlardır (87). Zorbalığa karışan ve karışmayan gruplar arasında depresyon açısından farklılık bulunmaması, katılımcıların tıp fakültesi gibi işlevselliğin görece iyi olduğu bir gruptan alınmış olması ve zorbalığa karışan grup içindeki zorba ve zorba-kurban sayılarının az olması ile ilişkili olabilir.

5.8. Akran Zorbalığı ile Sosyal Uyum İlişkisi

Akran zorbalığına karışan ve karışmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Alan yazındaki birçok çalışma akran zorbalığının sosyal uyum üzerinde etkisinin fazla olduğunu bildirmektedir. Çalışmamızda elde edilen bu sonucun daha geniş örneklemlerde değerlendirilmesinde yarar olacaktır.

5.9. Akran Zorbalığına Karışma Bağlamında Gelişimsel Özelliklerin İlişkisi

Çalışmamızda yapılan korelasyon analizlerinde akran zorbalığına karışan grupta, benlik saygısı ile kimlik dağılması ve psikopatoloji arasında anlamlı pozitif korelasyon görülmüştür. Benlik saygısı ve kimlik ilişkisine bakan çalışmalarda genel olarak benlik saygısının kimlik kazanılması ile olumlu, düşük benlik saygısının kimlik dağılması ile olumsuz ilişkide olduğu gösterilmişse de akran zorbalığı bağlamında kimlik duygusu ve benlik saygısı ilişkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. (1923).

Korelasyon analizlerinde, alan yazındaki bulgularla uyumlu olarak, akran zorbalığına karışan grupta duygu düzenleme güçlükleri ile kimlik dağılması ve psikopatoloji arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki saptanmıştır. Zorbalığa karışmayan grupta duygu düzenleme güçlükleri ile kimlik dağılması ve psikopatoloji arasında anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Zorbalığa karışmayan grupta zayıf da olsa bir ilişki saptanması, ergenlik döneminde genel olarak duygu düzenleme güçlüklerinin görülmesi ile ilişkili olabilir. Duygu düzenleme güçlükleri, ergenlerde akran zorbalığı ile içe atım belirtileri arasındaki ilişkide, ayrıca belirli genetik yatkınlıkları olan ergenlerde de akran zorbalığı ile dışa atım belirtileri arasındaki ilişkide potansiyel bir aracı olarak tanımlanmıştır (194, 195). Duygu düzenlemede güçlükler, akran zorbalığı bağlamında, içselleştirici semptomları, sosyal ve duygusal öğrenmeyi, davranış problemlerini, kendine zarar vermeyi ve sosyal ilişkileri etkileyen önemli bir etkidir. Çalışmalar, duygu düzenlemede güçlüklerin akran zorbalığının psikolojik ve davranışsal sonuçlarını anlamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Çalışmamızda akran zorbalığı ile bağlanma, kimlik duygusu ve psikopatoloji ilişkisi ayrı ayrı gösterilmiş olsa da korelasyon analizlerinde ne akran zorbalığına karışan ne de karışmayan grupta bağlanma ile kimlik dağılması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Normal popülasyonda yapılan bir çalışmada ebeveynlere güvenli bağlanmanın kimlik gelişimini desteklediği, güvensiz bağlanmanın ise kimlik dağılması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (196). Akran zorbalığı ile kimlik patolojileri ilişkisinde bağlanmanın rolü ile ilgili alan yazında bulguya rastlanmamış olup bu ilişkinin ileriki çalışmalarda da incelenmesine gereksinim vardır. Bağlanma ile

psikopatoloji ilişkisine bakıldığında, klinik ve toplum örneklemelerinde güvensiz bağlanmanın hafiften ağır düzeye kadar birçok psikopatolojiyle ilişkili olabileceği gösterilmişse de (197,198,199,200,201,202,203) çalışmamızda ne zorbalığa karışan ve ne de karışmayan gruplarda bağlanma ile psikopatoloji arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç zorbalığa karışanlarda bağlanma örüntülerinin psikopatolojilerin ortaya çıkmasında doğrudan bir rol oynamadığına işaret etmektedir. Yukarıda tartıştığımız şekilde bu bağlamda **benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin zorbalığa karışanlarda kimlik dağılması ve psikopatoloji gelişiminde aracı rolü olabileceği düşünülebilir**. Bu konunun ileriki araştırmalarda farklı ergen örneklemelerinde de incelenmesi konuya açıklık getirmek için yararlı olacaktır.

5.10. Çalışmanın Güçlü Yanları ve Kısıtlılıkları

Bu araştırmanın retrospektif bir izlem çalışması olması nedeniyle incelenen değişkenlerle yapılan istatistik çalışmalar sayesinde geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde akran zorbalığının yordayıcı etkilerini incelemek mümkün olmuştur. Akran zorbalığı ve ilişkili etkenlerle ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğu çocukluk veya ergenlik döneminde yapılmış olup büyük yaş grubundaki etkileri ile ilgili bulgular sınırlıdır. Geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi, bireyin sosyal, duygusal ve akademik hayatında birçok değişikliğin meydana geldiği ve bireyin kimlik bütünlüğünü kazandığı evre olması sebebiyle incelenmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmamızda örneklemin geç ergen ve genç yetişkin yaş grubundan oluşması, çalışmamızın güçlü yönlerinden birisidir. Akran zorbalığı konusu çok boyutlu olup ilişkili birçok etkeni ele almayı gerektirir. Araştırmamızda akran zorbalığı ile ilişkili olduğu alan yazında belirtilen, benlik saygısı, duygu düzenleme, kimlik duygusu, bağlanma ve psikopatoloji gibi birçok değişkenin birlikte incelenmesi çalışmamızın diğer bir güçlü yönü olarak kabul edilebilir. Katılımcıların psikiyatrik değerlendirmesinin, doldurdukları öz-bildirim ölçek ve anketleri dışında, yarı yapılandırılmış klinik görüşme ile de yapılmış olması, çalışmamızın başka bir güçlü yönüdür.

Çalışmanın retrospektif desende tasarlanıp zorbalık öyküsünün geriye dönük olarak sorulması hatırlama yanlılığı yaratmış olabilir, bu durum çalışmanın

kısıtlılıklarından birisidir. Örneklem büyüklüğü bazı veriler açısından kısıtlı kalmış ve “zorba” ve “zorba-kurban” alt gruplarındaki öğrenci sayıları yetersiz olduğundan, gruplar düzeyinde incelenmesi mümkün olamamıştır. Çalışmaya alınan katılımcıların tıp fakültesi öğrencilerinden oluşması, topluma genellenebilirliğini azalttığından çalışmanın diğer kısıtlılığı sayılabilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Hem alan yazındaki bulgular hem de çalışmamızın sonuçları göz önüne alındığında, akran zorbalığının sosyal, bilişsel, duygusal ve akademik zorluklara yol açarak çocuk ve ergenlerin gelişimlerini aksatan önemli bir risk etkeni olduğu açıktır. Bu nedenle ergenlerle çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin değerlendirme sırasında akran zorbalığını sorgulamaları gençlerin hem gelişimleri hem de ilerideki ruh sağlıkları açısından önemli olacaktır.

Bulunan sonuçları özetlersek:

- 1) Akran zorbalığına karışan grubun benlik saygısının daha düşük olduğu ve düşük benlik saygısının bu grupta kimlik gelişimini olumsuz etkilediği ve daha fazla psikiyatrik patolojiye yol açtığı saptanmıştır. Dolayısıyla akran zorbalığına karıştığı saptanan ergenlere yaklaşımda benlik saygılarının güçlendirilmesi, gelişimleri ve ruh sağlıkları açısından koruyucu bir girişim olacaktır.
- 2) Akran zorbalığına karışan gruptakilerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ve duygu düzenleme güçlüğüne yine bu grupta daha fazla kimlik dağılması ve anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergenler değerlendirilirken duygu düzenleme güçlüklerinin ele alınması, dayanıklılıklarını artırarak akran zorbalığının gelecekteki olumsuz etkilerini önlemekte işe yarayabilir.
- 3) Akran zorbalığına karışan gruptakilerin daha yüksek oranda güvensiz bağlanma gösterdiği ve yine bu grupta kimlik dağılması ve anksiyete bozukluklarının güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ergenlerin geçmişteki bağlanma örüntülerinin incelenmesi ve uygun psikoterapötik müdahaleler ile güvenli bağlanma örüntüleri kazanmalarının sağlanması önerilir.
- 4) Akran zorbalığının ergenlerin kimlik gelişimini olumsuz etkilediği ve bu grupta kimlik dağılmasının fazla oranlarda görüldüğü belirlenmiştir. Bu bağlamda, kimlik duygusunun kazanılması önemli bir gelişimsel özellik olduğundan akran zorbalığına karışmış gençlerin tedavi süreçlerinde

kimlik gelişimlerinin de ele alınması ve kimlik dağılması ortaya çıktıysa gerekli psikoterapötik müdahalelerin yapılması önemli olacaktır.

- 5) Akran zorbalığı öyküsü olan ergenlerde psikiyatrik belirti ve tanıların çok daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, akran zorbalığının ruh sağlığı üzerinde önemli derecede olumsuz etkisi olduğunu göstermektedir. Bu olumsuz etkilerin önlenmesi için ilk ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilere, ailelere ve kurumda çalışan öğretmen ve diğer personele akran zorbalığı konusunda farkındalığı artıracak eğitimlerin verilerek çocuklar arasında bu tür davranışların erken olarak fark edilmesinin sağlanması gerekmektedir. Ayrıca araştırmamızda da bulduğumuz gibi çocukların en çok zorbalığa karıştığı yerler okullar olduğundan, okullarda Akran Zorbalığı'nı Önleme Programları'nın uygulamaya geçirilmesi önerilir.
- 6) Ülkemizde son yıllarda artmış olsa da akran zorbalığı ile ilişkili risk etkenleri ve müdahale konusundaki çalışmalar halen kısıtlıdır. Bu bağlamda risk etkenlerini ve yol açtığı sonuçları ortaya koyacak prospektif izlem çalışmaları, yapılacak müdahaleler açısından değerli olacaktır.
- 7) Zorbalığı önlemede alınacak önlemler ve müdahale anlamında yapılması gerekenler için eğitim ve ruh sağlığı profesyonellerinin birlikte çalışması ve bu konuda politika üretmeleri, bütüncül bir bakış açısı sağlayarak zorbalığın hem ortaya çıkmasını hem de doğuracağı olumsuz sonuçları engellemede katkı sağlayacaktır.

7.

KAYNAKLAR

1. Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipped boys*. Washington: Hemisphere.
2. Olweus, D. (1993). *Bullying At School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.
3. Olweus, D. (1999a). Sweden. In Smith, P.K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., & Slee, P. (1999) (Eds). *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. London & New York: Routledge, pp. 7–27
4. Olweus, D. (2001). *Peer harassment: A critical analysis and some important questions*. In J. Juvonen & S. Graham (Eds.), *Peer harassment in school* (pp. 3–20). New York, NY: Guilford Press.
5. Sourander, A., Ronning, J., Brunstein-Klomek, A., Gyllenberg, D., Kumpulainen, K., Niemelä, S.,...Helenius, H. (2009). Childhood bullying behavior and later psychiatric hospital and psychopharmacologic treatment: findings from the Finnish 1981 birth cohort study. *Archives of general psychiatry*, 66(9), 1005–1012.
6. Klomek, A. B., Sourander, A., Niemelä, S., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Almqvist, F., & Gould, M. S. (2009). Childhood bullying behaviors as a risk for suicide attempts and completed suicides: a population-based birth cohort study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(3), 254–261.
7. Srabstein, J. C., McCarter, R. J., Shao, C., & Huang, Z. J. (2006). Morbidities associated with bullying behaviors in adolescents. School based study of American adolescents. *International journal of adolescent medicine and health*, 18(4), 587–596.
8. Srabstein J. (2010). Ensuring Student Cybersafety, Testimony before the House Education and Labor Committee, Subcommittee on Healthy Families and Communities.
9. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
10. World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.).
11. Olweus, D. (1996). Bullying At School: Knowledge Base And An Effective Intervention Programme. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 794, 265-276.

12. American Psychology Association (2009). *APA Dictionary of Psychology*.
<https://dictionary.apa.org/bullying>
13. Sharp, S. ve Smith P. K. (1994). *Tackling bullying in your school*. New York: Routledge.
14. Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı, tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2: 531-562.
15. Crick, N. R. ve Bigbee, M. A. (1998). Relational and overt forms of peer victimization: A multi informant approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 337-347.
16. Elliott, M. (1997). *101 Ways to Deal with Bullying*. London: Hodder Children's Book.
17. Ayas, T., & Pişkin, M. (2015). Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Ergen Formu. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* (50), 316-324.
18. Olweus, D., ve Limber, S. P. (2010). Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 124.
19. Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., ... & Pickett, W. (2009). A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International journal of public health*, 54, 216-224.
20. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., DeLooze, M., Roberts, C., . . . Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.
21. The Annual Bullying Survey (2018). Erişim adresi <https://www.stoppestennu.nl/sites/default/files/uploads/the-annual-bullying-survey-2018.pdf>
22. Hicks, J., Jennings, L., Jennings, S., Berry, S., & Green, D.-A. (2018). Middle school bullying: Student reported perceptions and prevalence. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 4(3), 195–208.

23. Pekel-Uludağlı, N., Uçanok, Z. (2005). Akran zorbalığı gruplarından yalnızlık ve akademik başarı ile sosyometrik statüye göre zorba/kurban davranış türleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20 (56): 77-95.
24. Alikasifoglu, M., Erginoz, E., Ercan, O., Uysal, O., & Albayrak-Kaymak, D. (2007). Bullying behaviours and psychosocial health: results from a cross-sectional survey among high school students in Istanbul, Turkey. *European journal of pediatrics*, 166(12), 1253–1260.
25. Tıprıdamaz, S.H. (2008). *İzmir İli Bornova İlçesinde İlköğretim 6 ve 7. Sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı, etkileyen ve eşlik eden faktörler* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir.
26. Pişkin, M. (2010). Ankara'daki ilköğretim öğrencileri arasında akran zorbalığının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
27. Bilgili, N., Kocoğlu, D., & Akın, B. (2016). Peer Bullying Among High School Students and Related Factors. *Yeni Symposium* 54 (3), 10-7.
28. Tural Hesapçoğlu, S., Yeşilova Meraler, H., Ercan, F. (2018). Bullying in schools and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and suicidal ideation in adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 19: 210-16.
29. Kilicaslan, F., Beyazgul, B., Kuzan, R., Karadag, D., Koruk, F., & Koruk, I. (2023). The prevalence of peer bullying and psychiatric symptoms among high school students in southeast Turkey. *Nordic journal of psychiatry*, 77(1), 83–90.
30. Glew, G., Rivara, F., & Feudtner, C. (2000). Bullying: Children hurting children. *Pediatrics in Review*, 21, 183–190.
31. Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *Eur J Psychol Educ* 12, 495–510.
32. Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*, 285, 2094–2110.
33. McNamara, B., & McNamara, F. (1997). *Keys to dealing with bullies*. Hauppauge, NY: Barron's.
34. Dake, J. A., Price, J. H., & Telljohann, S. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *Journal of school health*, 73(5), 173-180.

35. Andreou, E. (2001). Bully/victim problems and their association with coping behaviour in conflictual peer interactions among school-age children. *Educational Psychology*, 21, 59–66.
36. Beale, A. V. (2001). Bullybusters: Using drama to empower students to take a stand against bullying behavior. *Professional School Counseling*, 4, 300–306.
37. Olweus, D. (1995). Bullying or peer abuse in school: Fact and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 196–200.
38. Brockenbrough, K. K., Cornell, D. G., & Loper, A. B. (2002). Aggressive attitudes among victims of violence at school. *Education & Treatment of Children*, 25, 273–287.
39. Carney, A. G., & Merrell, K. W. (2001). Bullying in schools: Perspectives on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International*, 22, 364–382.
40. Mynard, H., & Joseph, S. (1997). Bully victim problems and their association with Eysenck's personality dimensions in 8 to 13 year-olds. *British Journal of Educational Psychology*, 67, 51–54.
41. O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-esteem and its relationship to bullying behavior. *Aggressive Behavior*, 27, 269–283.
42. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
43. Espelage, D. L. (2014). Ecological Theory: Preventing Youth Bullying, Aggression, and Victimization. *Theory Into Practice*, 53(4), 257–264.
44. DOĞAN, A. (2010). Ekolojik Sistemler Kuramı Çerçevesinde Akran Zorbalığının İncelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*. 17:149-162.
45. Hong, J. S., & Eamon, M. K. (2011). Students' perceptions of unsafe schools: An ecological systems analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 863–872.
46. Zimmerman, F. J., Glew, G. M., Christakis, D. A., & Katon, W. (2005). Early cognitive stimulation, emotional support, and television watching as predictors of subsequent bullying among grade-school children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159(4), 384–388.
47. Bandura A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

48. Gwartney-Gibbs, P. A., Stockard, J. and Bohmer, S. (1987). Learning courtship aggression: The influences of parents, peers, and personal experiences. *Family Relations*, 36: 276 – 282.
49. Mouttapa M, Valente T, Gallaher P, Rohrbach LA, Unger JB. (2004). Social networks predictors of bullying and victimization. *Adolescence*. 39 (154): 315-35.
50. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, New York: Basic Books.
51. Finnegan, R. A., Hodges, E. V. E. and Perry, D. G. (1998). Victimization by peers: Associations of children's reports of mother-child interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75:1076 – 1086.
52. Kokkinos, C. M. (2007). Elementary school children's involvement in bullying and victimization: The role of attachment style and internalizing and externalizing symptomatology. *Scientia Paedagogica Experimentalis*, XLIV, 1:33 – 49.
53. Monks, C. P., Smith, P. K. and Swettenham, J. (2005). Psychological correlates of peer victimisation in preschool: Social cognitive skills, executive function and attachment profiles. *Aggressive Behavior*, 31 : 571 – 588.
54. Ireland, J. L. and Power, C. L. (2004). Attachment, emotional loneliness, and bullying behavior: A study of adult and young offenders. *Aggressive Behavior*, 30: 298 – 312.
55. Marini, Z. A., Dane, A. V., Bosacki, S. L., & Ylc-Cura. (2006). Direct and Indirect Bully-Victims: Differential Psychosocial Risk Factors Associated With Adolescents Involved in Bullying and Victimization. *Aggressive Behavior*, 32(6), 551–569.
56. Sutton, J., Smith, P.K., Swettenham, J. (1999). Bullying and theory of mind: A critique of the social skills deficit view of anti-social behavior. *Social Development*. 8: 117-27.
57. Slaughter, V., Imuta, K., Peterson, C., Henry, J.D. (2015). Meta-Analysis of Theory of Mind and Peer Popularity in the Preschool and Early School Years. *Child Development*. 86 (4): 1159–74.
58. Astington, J.W. (2001). The future of theory of mind research: Understanding motivational states, the role of language, and real world consequences. *Child Development*. 72 (3): 685–87.
59. Bjorkqvist, K., Osterman, K., Kaukiainen, A. (2000). Social intelligence- empathy = aggression? *Aggression and Violent Behavior*. 5 (4): 191-200.

60. Sutton, J., Smith, P.K., Swettenham (1999). Social cognition and bullying: Social inadequacy or skilled manipulation? *British Journal of Developmental Psychology*, 17: 435-50.
61. Gini, G. (2006). Social cognition and moral cognition in bullying: What's wrong? *Aggressive Behavior*. 2006; 32: 528–39.
62. Pepler, D., Jiang, D., Craig, W., & Connolly, J. (2008). Developmental trajectories of bullying and associated factors. *Child Development*, 79, 325–338.
63. Ayas, T., & Pişkin, M. (2011). Lise Öğrencileri Arasındaki Zorbalık Olaylarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Okul Türü Bakımından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(2), 550-568.
64. Cook, C., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T., & Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25, 65–83.10.1037/a0020149.
65. Kochenderfer-Ladd, B. J. ve Skinner, K. (2002). Children's coping strategies: moderators of the effects of peer victimization? *Developmental Psychology*. 38 (2): 267-278.
66. Juvonen, J., Adrienne, N. ve Graham, S. (2001). Peer harrassment, psychological adjustment, and school functioning in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 92 (2): 349-359.
67. Mynard, H., ve Joseph, S., (2002). Development of the multidimensional peer-victimization scale. *Aggressive Behaviour*, 26: 169-178.
68. Pekel, N. (2004). *Akran zorbalığı grupları arasında sosyometrik statü, yalnızlık ve akademik başarı durumlarının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
69. Besag, V. E. (2006). *Understanding girls' friendships, fights and feuds: A practical approach to girls' bullying*. New York, NY: Open University Press.
70. Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66, 710–722.10.2307/1131945.
71. Hazler, R.J. (1996) *Breaking the Cycle of Violence: Interventions for Bullying and Victimization*. Washington, DC: Accelerated Development.
72. Pateraki, L. (2001). Bullying among primary school children in Athens, Greece. *Educational Psychology*, 21(2), 167-176.

73. Rios-Ellis, B., Bellamy, L. ve Shoji, J. (2000). An examination of specific types of Ijime within Japanese schools. *School Psychology International*, 21, 227-241.
74. Smith, P. K., Madsen, K. C., & Moody, J. C. (1999). What causes the age decline in reports of being bullied at school? Towards a developmental analysis of risks of being bullied. *Educational Research*, 41, 267– 285.
75. Rivers, I., & Smith, P. K. (1994). Types of bullying behaviour and their correlates. *Aggressive Behavior*, 20, 359–368.
76. Borg, M. G. (1998). The emotional reactions of school bullies and their victims. *Educational Psychology*, 18, 433–435.
77. Yurtal, F. ve Cenkseven, F. (2007). İlköğretim okullarında zorbalığın yaygınlığı ve doğası. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, (28), 3–13.
78. Kandemir, M. (2006). *İlköğretimde Algılanan Sınıf İçi Empatik Atmosfer ile Benlik Algısı Arasındaki Etkileşimin Akran Zorbalığıyla İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
79. Due, P., Lynch, J., Holstein, B.E., Modvig, J. (2003). Socioeconomic health inequalities among a nationally representative sample of Danish adolescents: the role of different types of social relations. *J Epidemiol Community Health*. 57:692–698.
80. Due, P., Merlo, J., Harel-Fisch, Y., Damsgaard, M. T., soc, M. S., Holstein, B. E., ... & de Matos, M. G. (2009). Socioeconomic inequality in exposure to bullying during adolescence: a comparative, cross_sectional, multilevel study in 35 countries. *American journal of public health*, 99(5), 907-914.
81. Kapcı, E.G. (2004). Bullying type and severity among elementary school students and its relationship with depression, anxiety and self esteem. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 37:1-13.
82. Pişkin, M. (2003). Okullarımızda yaygın bir sorun: akran zorbalığı. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. (125-126).
83. Perren, S., & Alsaker, F. D. (2006). Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in kindergarten. *Journal of child psychology and psychiatry*, 47(1), 45-57
84. Scaglione, J. and Scaglione, A. R. (2006). *Bully-proofing children: A practical, hands-on guide to stop bullying*, Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education.

85. Kumpulainen, K., Rasanen, E., Henttonen, I. ve ark. (1998). Bullying and psychiatric symptoms among elementary School-age Children. *Child Abuse & Neglect*, 22(7): 705–717.
86. Gini, G., & Pozzoli, T. (2013). Bullied children and psychosomatic problems: a meta-analysis. *Pediatrics*, 132(4), 720-729.
87. Copeland, W.E., Wolke, D., Angold, A., Costello, E.J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*. Apr;70(4):419-26.
88. Sigurdson, J. F., Wallander, J., & Sund, A. M. (2014). Is involvement in school bullying associated with general health and psychosocial adjustment outcomes in adulthood? *Child abuse & neglect*, 38(10), 1607-1617.
89. Reijntjes, A., Vermande, M., Thomaes, S., Goossens, F., Olthof, T., Aleva, L., & Van der Meulen, M. (2016). Narcissism, Bullying, and Social Dominance in Youth: A Longitudinal Analysis. *Journal of abnormal child psychology*, 44(1), 63–74.
90. Gaete, J., Tornero, B., Valenzuela, D., Rojas-Barahona, C. A., Salmivalli, C., Valenzuela, E., & Araya, R. (2017). Substance Use among Adolescents Involved in Bullying: A Cross-Sectional Multilevel Study. *Frontiers in psychology*, 8, 1056.
91. Fanti, K. A., & Kimonis, E. R. (2012). Bullying and victimization: The role of conduct problems and psychopathic traits. *Journal of Research on Adolescence*, 22(4), 617–631.
92. Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011b). The predictive efficiency of school bullying versus later offending: A systematic/meta-analytic review of longitudinal studies. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 21, 80–89.
93. Carlson, L.W. ve Cornell, D.G. (2008). Differences between persistent and desistent middle school bullies. *School Psychology International*, 29 (4): 442-451.
94. Rusby, J.C., Forrester, K.K., Biglan, A. ve Metzler, C.W. (2005). Relationships between peer harassment and adolescent problem behaviors. *The Journal of Early Adolescence*, 25(4) :453-477.
95. Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American journal of psychiatry*, 171(7), 777-784.

96. Crick, N. R., and Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychol. Bull.* 115, 74–101.
97. Cillessen, A. H., and Lansu, T. A. (2015). Stability, correlates, and time-covarying associations of peer victimization from grade 4 to 12. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* 44, 456–470.
98. Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Overbeek, G., de Kemp, R. A. T., and Haselager, G. J. T. (2007). Stability in bullying and victimization and its association with social adjustment in childhood and adolescence. *J. Abnorm. Child Psychol.* 35, 217–228.
99. De Bruyn, E. H., Cillessen, A. H. N., and Wissink, I. (2010). Associations of popularity with bullying and victimization in early adolescence. *J. Early Adolesc.* 30, 543–566.
100. Hodges, E. V. E., and Perry, D. G. (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. *J. Pers. Soc. Psychol.* 76, 677–685.
101. Nansel, T. R., Craig, W. M., Overpeck, M. D., Saluja, G., and Ruan, W. J. (2004). Crossnational consistency in the relationship between bullying behaviors and psychosocial adjustment. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 158, 730–736.
102. Smith, P. K., Talamelli, L., Cowie, H., Naylor, P., and Chauhan, P. (2004). Profiles of non-victims, escaped victims, continuing victims and new victims of school bullying. *Br. J. Educ. Psychol.* 74, 565–581.
103. Robson, P. J. (1988). Self-esteem—a psychiatric view. *The British Journal of Psychiatry.* 153(1): 6-15.
104. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
105. Coopersmith, S. (1995). *The antecedents of self esteem consulting*. USA: Psychologist.
106. Harter, S.X. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescent*. University of Denver Press.
107. Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. 11.Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları.
108. Çuhadaroğlu, F. (1986). *Ergenlerde Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

109. McClure, A.C., Tanski, S.E., Kingsbury, J., Gerrard, M., Sargent, J.D. (2010). Characteristics associated with low self esteem among US adolescents. *Acad Pediatr.* 10: 238-244.
110. Bowlby J. (1973). *Attachment and loss, volume 2: Separation*. Basic Books.
111. Pinquart, M. (2023). Associations of Self-Esteem With Attachment to Parents: A Meta-Analysis. *Psychological Reports*, 126(5), 2101-2118.
112. Martínez, I., García, J.F. (2008). Internalization of values and self esteem among Brazilian teenagers from authoritative, indulgent, authoritarian, and neglectful homes. *Adolescence*. 43: 13-29.
113. Tafarodi, R.W., Wild, N., Ho, C. (2010). Parental authority, nurturance, and two-dimensional self-esteem. *Scand J Psychol.* 51: 294-303.
114. Bagley, C., Bertrand, L., Bolitho, F., Mallick, K. (2001). Discrepant parent-adolescent views on family functioning: Predictors of poorer self-esteem and problems of emotion and behaviour in British and Canadian adolescents. *Journal of Comparative Family Studies*. 32(3):393-404.
115. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 139(1), 213–240.
116. Lee, D., & Lee, S. (2023). The influence of social withdrawal and depression on the self-esteem of female adolescents: The mediating effect of grit. *PloS one*. 18(7), e0288530.
117. Paxton, S.J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *J Clin Child Adolesc Psychology*. Dec;35(4):539-49.
118. Kuck, N., Cafitz, L., Bürkner, P.C., Hoppen, L., Wilhelm, S., Buhlmann, U. (2021). Body dysmorphic disorder and self-esteem: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*. Jun 15;21(1):310.
119. Mazzone, L., Postorino, V., Reale, L., Guarnera, M., Mannino, V., Armando, M., Fatta, L., De Peppo, L., Vicari, S. (2013). Self-esteem evaluation in children and adolescents suffering from ADHD. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. Jul 11; 9:96-102.

120. Sawyer, M.G., Whaites, L., Rey, J.M., Hazell, P.L., Graetz, B.W., Baghurst, P. (2002). Health related quality of life of children and adolescents with mental disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 41(5):530-7.
121. Barber, S., Grubbs, L., Cottrell, B. (2005). Self-perception in children with attention deficit/hyperactivity disorder. *J Pediatr Nurs*. 20(4):235-45.
122. Hoza, B., Gerdes, A.C., Hinshaw, S.P., Arnold, L.E., Pelham, W.E. Jr, Molina, B.S...., Abikoff, H.B. (2004). Self-perceptions of competence in children with ADHD and comparison children. *J Consult Clin Psychol*. Jun;72(3):382-91.
123. Akdemir, D., Çak, T., Aslan, C., Aydos, B.S., Nalbant, K., Çuhadaroğlu-Çetin F. (2016). Predictors of self-esteem in adolescents with a psychiatric referral. *Turk J Pediatr*. 58(1):69-78.
124. Egan, S.K. ve Perry, D.G. (1998). Does low self-regard invite victimization? *Developmental Psychology*, 34(2), 299-309.
125. Frisen, A., Jonsson, A., Persson, C. (2007) Adolescent's Perception of Bullying: Who is the Victim? Who is the Bully What Can Be Done to Stop Bullying. *Adolescence*; 42 (168): 749-761.
126. Marsh, H. W., Parada, r. H., Yeung, A. S. and Healey, J. (2001) 'Aggressive School troublemakers and Victims: A Longitudinal Model Examining the Pivotal role of Self-Concept', *Journal of Educational Psychology*. 93(2): 411–19.
127. Salmivalli, C. (1998) 'Intelligent, Attractive, Well-behaving, unhappy: the Structure of Adolescent Self-Concept and Its relations to their Social behavior', *Journal of Research on Adolescence*. 8(3): 333–54.
128. Fanti, K. and Henrich, C. (2014). Effects of self-esteem and narcissism on bullying and victimization during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 35(1), 5-29.
129. Graham, S., & Juvonen, J. (1998). Self-blame and peer victimization in middle school: An attributional analysis. *Developmental Psychology*, 34, 587–599.
130. Ladd, G. W., & Kochenderfer-Ladd, B. (2002). Identifying victims of peer aggression from early to middle childhood: Analysis of cross-informant data for concordance, estimation of relational adjustment, prevalence of victimization, and characteristics of identified victims. *Psychological Assessment*, 14, 74–96.

131. Overbeek, G., Zeevalkink, H., Vermulst, A., & Scholte, R. H. J. (2010). Peer victimization, self-esteem, and ego resilience types in adolescents: A prospective analysis of person-context interactions. *Review of Social Development*, 19, 270–284.
132. Grills, A. E., & Ollendick, T. H. (2002). Peer victimization, global self-worth, and anxiety in middle school children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31, 59–68.
133. Pan, Y., Yang, C., Liu, G., Chan, M., Liu, C. and Zhang, D. (2020). Peer Victimization and Problem Behaviors: The Roles of Self-Esteem and Parental Attachment Among Chinese Adolescents. *Child Development*, 91: e968-e983.
134. Zhong, M., Huang, X., Huebner, E., & Tian, L. (2021). Association between bullying victimization and depressive symptoms in children: the mediating role of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 294, 322-328.
135. Ybrandt, H., & Armelius, K. (2010). Peer Aggression and Mental Health Problems: Self-Esteem as a Mediator. *School Psychology International*, 31(2),146-163.
136. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
137. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24): New York: Guilford Press.
138. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
139. Essau, C.A., LeBlanc, S.S., Ollendick, T.H. (2017). *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*. Oxford University Press.
140. McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Hilt, L. M. (2009). Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 894–904.
141. Brumariu, L., Owen, M., Dyer, N., & Lyons-Ruth, K. (2020). Developmental pathways to bpd-related features in adolescence: infancy to age 15. *Journal of Personality Disorders*, 34(Supplement B), 104-129.

142. Morelen, D., Southam-Gerow, M., & Zeman, J. (2016). Child emotion regulation and peer victimization: The moderating role of child sex. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1941–1953.
143. Herts, K. L., McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1111–1122.
144. Schwartz, D., & Proctor, L. J. (2000). Community violence exposure and children's social adjustment in the school peer group: The mediating roles of emotion regulation and social cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 670–683.
145. Dimaggio, G., Popolo, R., Montano, A., Velotti, P., Perrini, F., Buonocore, L., ... & Salvatore, G. (2017). Emotion dysregulation, symptoms, and interpersonal problems as independent predictors of a broad range of personality disorders in an outpatient sample. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 90(4), 586-599.
146. Jazaieri, H., Urry, H., & Gross, J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: an emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584-599.
147. Stepp, S., Scott, L., Morse, J., Nolf, K., Hallquist, M., & Pilkonis, P. (2014). Emotion dysregulation as a maintenance factor of borderline personality disorder features. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 657-666.
148. Olweus, D. (1986). *The Olweus Bully/Victim Questionnaire*. Bergen, Norway: Res. Cent. Health Promot. HEMIL, Univ. Bergen
149. Sipahi, Hilal. & Karababa, Ali. (2019). Olweus öğrenciler için akran zorbalığı anketinin Türkçeye ve Türkiye'ye uyarlanması ve geçerlilik, güvenirlik analizi. *Ege Tıp Dergisi*. 57.
150. Bosc, M., Dubini, A., & Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European neuropsychopharmacology: the Journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 7 Suppl 1, S57–S73.

151. Akkaya, C., Sarandöl, A., Esen-Danacı, A., Sivrioğlu, E.Y., Kaya, E. ve Kırılı, S. (2008). Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 292-299.
152. Goth, K. & Schmeck, K. (2018). AIDA (Assessment of Identity Development in adolescence) German Version: A self-report questionnaire for measuring identity development in adolescence- Short manual. Offenbach: academic-tests. [German] <https://academic-tests.com>
153. Çetin Çuhadaroğlu F, Tüzün Z, Akdemir D, Özdemir D F ve Ataman E (2023) Culture adapted version Turkish of the self-report questionnaire AIDA (Assessment of Identity Development in Adolescence, authors Goth & Schmeck)-Short manual. Offenbach: academic-tests. [Turkish]. <https://academic-tests.com>.
154. Derogatis, L.R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II*. USA, Clinical Psychometric Research Inc.
155. Şahin, N.H., Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri Brief Symptom Inventory- BSI: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
156. Spielberger, C.D. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Consulting Psychologist.
157. Öner, N., Le Compte, A. (1983). *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s: 1-26.
158. Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
159. Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *J. Psychol.* 7: p. 3-13.
160. Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(2):226.
161. Sümer, N., Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
162. Gratz, K.L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of

- the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26(1):41-54
163. Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4), 442-455.
164. First, M.B. (2015). Structured Clinical Interview for the DSM (SCID). *The Encyclopedia of Clinical Psychology, Birinci Baskı*. RL Cautin, SO Lilienfeld (Ed), Wiley-Blackwell.
165. Elbir, M., Alp Topbaş, Ö., Bayad, S., Kocabaş, T., Topak, O.Z., Çetin, Ş..., Özdel, O. (2019). DSM-5 Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşmenin Klinisyen Versiyonunun Türkçeye Uyarlanması ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 30(1):51-56.
166. Townsend, N., Powers, J., Loxton, D. (2017). Bullying among 18 to 23-year-old women in 2013. *Aust N Z J Public Health*. Aug;41(4):394-398.
167. Peskin, M.F., Tortolero, S. R., Markham, C. M. (2006). Bullying and victimization among Black and Hispanic adolescents. *Adolescence*, 41(163), 467-484.
168. Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: physical, verbal, relational, and cyber. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 45(4), 368–375.
169. Besag, V. E. (2006). Bullying Among Girls: Friends or Foes? *School Psychology International*, 27(5), 535–551.
170. Tippett, N., & Wolke, D. (2014). Socioeconomic status and bullying: a meta-analysis. *American journal of public health*, 104(6), e48-e59.
171. Toksöz, E. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorbalık eğilimleri ve aile tutumu arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Eskişehir ili örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
172. Andreou, E. (2000). Bully/victim problems and their association with psychological constructs in 8 to 12 year old Greek school children. *Aggressive Behavior*. 26: 49-56.

173. Salmon, G., James, A. ve Smith, D.M. (1998). Bullying in schools: Selfreported anxiety, depression, and self-esteem in secondary school children. *British Medical Journal*, 317 (7163), 924–925.
174. Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 186–199.
175. Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357–372.
176. Seals, D. ve Young, J. (2003). Bullying and victimization: Prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem, and depression. *Adolescence*, 38(152), 735-748.
177. Kelsey, C., Zeman, J., & Dallaire, D. (2016). Emotion correlates of bullies, victims, and bully-victims in african american children. *Journal of Black Psychology*, 43(7), 688-713.
178. Hemphill, S., Tollit, M., Kotevski, A., & Heerde, J. (2014). Predictors of traditional and cyber-bullying victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(15), 2567-2590.
179. O'Brennan, L., Bradshaw, C., & Sawyer, A. (2008). Examining developmental differences in the social-emotional problems among frequent bullies, victims, and bully/victims. *Psychology in the Schools*, 46(2), 100-115.
180. You, Y., Zhang, S., Zhang, W., & Mao, Y. (2023). The impact of social and emotional learning on students' bullying behavior: serial mediation of social and emotional competence and peer relationship. *Psychology in the Schools*, 60(10), 3694-3706.
181. Camodeca, M., & Nava, E. (2022). The Long-Term Effects of Bullying, Victimization, and Bystander Behavior on Emotion Regulation and Its Physiological Correlates. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(3-4).
182. Jacobsen, T. and Hofmann, V. (1997). Children's attachment representations: Longitudinal relations to school behavior and academic competency in middle childhood and adolescence. *Developmental Psychology*. 33 : 703 – 710.

183. Muris, P., Meesters, C. and van den Berg, S. (2003). Internalizing and externalizing problems as correlates of self-reported attachment style and perceived parental rearing in normal adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 12: 171 – 183.
184. Marini, Z., Dane, A., Bosacki, S., & Cura, Y. (2006). Direct and indirect bully-victims: differential psychosocial risk factors associated with adolescents involved in bullying and victimization. *Aggressive Behavior*, 32(6), 551-569.
185. Idsøe, T., Vaillancourt, T., Dyregrov, A., Hagen, K., Ogden, T., & Nærde, A. (2021). Bullying victimization and trauma. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
186. Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., Hong, L., ... & He, Y. (2012). Adolescent bullying involvement and psychosocial aspects of family and school life: a cross-sectional study from guangdong province in china. *Plos One*, 7(7), e38619.
187. Haltigan, J. ve Vaillancourt, T. (2014). Joint trajectories of bullying and peer victimization across elementary and middle school and associations with symptoms of psychopathology. *Developmental Psychology*, 50(11), 2426-2436.
188. Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Rodrigues, T. (2015). Being bullied and feeling ashamed: implications for eating psychopathology and depression in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 44(1), 259-268.
189. Sourander, A., Jensen, P., Rönning, J. A., Niemelä, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., ... & Almqvist, F. (2007). What is the early adulthood outcome of boys who bully or are bullied in childhood? The Finnish “From a Boy to a Man” study. *Pediatrics*, 120(2), 397-404
190. Kaltiala-Heino, R., Fröjd, S., & Marttunen, M. (2010). Involvement in bullying and depression in a 2-year follow-up in middle adolescence. *European child & adolescent psychiatry*, 19(1), 45.
191. Gibb, S. J., Horwood, L. J., & Fergusson, D. M. (2011). Bullying victimization/perpetration in childhood and later adjustment: Findings from a 30 year longitudinal study. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*. 3, 82–88.
192. Siegel, R. S., La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2009). Peer victimization and social anxiety in adolescents: Prospective and reciprocal relationships. *Journal of Youth and Adolescence*. 38, 1096–1109.

193. Taylor, R. ve Oskay, G. (1995). Identity formation in turkish and american late adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 26(1), 8-22.
194. McLaughlin, K., Hatzenbuehler, M., & Hilt, L. (2009). Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 77(5), 894-904.
195. Gao, Y., Xiong, Y., Liu, X., Liu, J., Li, J., & Wang, H. (2022). Examining how and why polygenic dopamine composite levels moderate adolescents' vulnerability to peer victimization. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 16(1).
196. Ávila, M., Cabral, J., & Matos, P. (2011). Identity in university students: the role of parental and romantic attachment. *Journal of Adolescence*. 35(1), 133-142.
197. Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychol Inq*. 18: 139–56.
198. Catanzaro, A., Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: a test of a mediational model. *J Pers*. 78: 1135–62.
199. Bosmans, G., Braet, C., Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clin Psychol Psychother*. 17: 374–85.
200. Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M. (2009). Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *J Soc Clin Psychol*. 28: 1022–49.
201. Ein-Dor, T., Doron, G., Solomon, Z. (2010). Together in pain: attachment-related dyadic processes and posttraumatic stress disorder. *J Couns Psychol*. 57: 317–27.
202. Gormley, B., McNeil, D.E. (2010). Adult attachment orientations, depressive symptoms, anger, and self-directed aggression by psychiatric patients. *Cogn Ther Res*. 34: 272–81.
203. Illing, V., Tasca, G.A., Balfour, L. (2010). Attachment insecurity predicts eating disorder symptoms and treatment outcomes in a clinical sample of women. *J Nerv Ment Dis*. 198: 653–9.

EKLER

EK 1: Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu

Telefon No:

(Çalışmanın ikinci aşaması olan psikiyatrik değerlendirme için iletişime geçebilmek amacıyla istenmekte olup herhangi bir kişi/kurum ile paylaşılmayacaktır)

Cinsiyet: a) Kız b) Erkek

Doğum Tarihi:

Sınıf:

Tıbbi Hastalık Öyküsü:

BABANIN

Yaşı:

Eğitimi: a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Üniversite e) Yüksek Lisans Mesleği:

Sağlık Durumu:

ANNENİN

Yaşı:

Eğitimi: a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Üniversite e) Yüksek Lisans Mesleği:

Sağlık Durumu:

KARDEŞ/LER a) Var (Kaç kardeşin var?) b) Yok

Kaçıncı çocuksun?

Kardeş/lerin sağlık durumları:

Aile Yapısı: a) Çekirdek b) Geniş

Anne Baba: a) Birlikte b) Boşanmış c) Ölüm (.....) d) Üvey A/B

Ailenin sosyoekonomik durumunu nasıl sınıflandırırısın?

a) Düşük b) Orta c) Yüksek

Daha önce psikiyatri başvurun oldu mu? a) evet b) hayır

(Olduysa) İlk kez kaç yaşındayken ve hangi belirti ile başvurdu? (Birden fazla başvuru veya uzun süre takip olduysa belirtiniz)

EK 2: Olweus Öğrenciler için Akran Zorbalığı Anketi (Olweus Bully/Victim Questionnaire)

Akran zorbalığı nedir?

Burada akran zorbalığı ile ilgili bazı sorular var. Bu soruları daha iyi yanıtlayabilmek için ilk önce akran zorbalığının ne olduğunu açıklayalım.

Eğer bir öğrenciye, başka bir ya da birkaç öğrenci

- aşağılayıcı ve kırıcı şeyler söylüyor, alay ediyor ya da aşağılayıcı ve kırıcı isimler takıyor;
- arkadaş gruplarında tamamen yok sayıyor, gruplarından dışlıyor ya da kasıtlı olarak faaliyetlerinin dışında tutuyor;
- dövüyor, tekmeliyor, itip kakıyor ya da bir odaya kilitliyor;
- onun hakkında yalanlar söylüyor, asılsız dedikodular yayıyor, aşağılayıcı yazılar gönderiyor ve diğer öğrencilerin ondan hoşlanmaması için çaba harcıyor;
- ve tüm bunlara benzer diğer kırıcı şeyleri yapıyor

ve bunlar **tekrarlayan** bir şekilde gerçekleşiyor ise bu durum **akran zorbalığı** olarak adlandırılır.

Akran zorbalığına uğrayan öğrenci için kendini savunmak zordur. Ayrıca biz bir öğrenciye tekrar tekrar aşağılayıcı ve kırıcı bir biçimde sataşılmasına da akran zorbalığı diyoruz.

Ama biz sataşmanın arkadaşça ve oyun olarak yapılmasına akran zorbalığı demiyoruz. Bunun yanında aynı kuvvet ya da güce sahip iki öğrencinin tartışması ya da kavgası da akran zorbalığı değildir.

4. Geçmişte okulda akran zorbalığına ne sıklıkta uğradın?

- Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

Geçmişte aşağıdaki durumlardan bir ya da bir kaç yoluyla okulda akran zorbalığına uğradın mı? Lütfen tüm soruları yanıtla.

5. Bana aşağılayıcı isimler takıldı, alay edildi ya da kırıcı bir şekilde sataşıldı.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

6. Diğer öğrenciler beni kasıtlı olarak kendi aralarına almadı, arkadaş gruplarından dışladı ya da tamamen yok saydı.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

7. Dövüldüm, tekmelendim, itilip kakıldım ya da kapalı bir yere kilitlendim.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

8. Diğer öğrenciler hakkımda yalanlar söyledi ya da asılsız dedikodular yaydı ve diğer öğrencilerin benden hoşlanmaması için çaba harcadı.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

9. Param ya da eşyalarım çalındı ya da eşyalarım zarar verildi.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

10. İstemediğim şeyleri yapmam için tehdit edildim ya da zorlandım.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

11. Ailemin kökeni ya da inançları hakkında aşağılayıcı isimler ya da yorumlar yoluyla akran zorbalığına uğradım.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

12. Cinsel anlamı olan aşağılayıcı isimler, yorumlar ya da el hareketleriyle akran zorbalığına uğradım.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

12a. İnternet (bilgisayar) ya da cep telefonum üzerinden gelen aşağılayıcı ya da kırıcı mesajlar, çağrılar ya da resimler ya da başka yollarla akran zorbalığına uğradım. (Lütfen arkadaşça ya da oyun şeklinde yapıldığında akran zorbalığı olmadığını hatırla.)

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

12b. İnternet ya da cep telefonu ile akran zorbalığına uğradıysan, bu nasıl yapılmıştı?

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

Lütfen hangi yolla olduğunu açıkla

13. Yukarıda sorulardan başka bir yolla akran zorbalığına uğradım.

- Geçmişte bana bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Ortalama haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

14. Sana akran zorbalığı yapan öğrenci ya da öğrenciler kaçınıcı sınıftalardı?

- Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım
- Benim sınıfımdalardı.
- Başka bir sınıf ama benimle aynı yaşlardı.
- Daha büyük sınıftalardı.
- Daha küçük sınıftalardı.
- Farklı farklı sınıflardalardı.

15. Sana kızlar tarafından mı yoksa erkekler tarafından mı akran zorbalığı yapıldı?

- Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım
- Özellikle bir kız tarafından
- Birkaç kız tarafından
- Özellikle bir erkek tarafından
- Birkaç erkek tarafından
- Hem kızlar hem erkekler tarafından

16. Genellikle kaç öğrenci tarafından akran zorbalığına uğradın?

- Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım
- Özellikle bir öğrenci tarafından
- 2-3 öğrencilik bir grup tarafından
- 4-9 öğrencilik bir grup tarafından
- 9 kişiden kalabalık bir grup tarafından
- Birkaç farklı öğrenci ya da öğrenci grupları tarafından

17. Akran zorbalığı ne kadar sürdü?

- Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım
- Bir ya da iki hafta sürdü
- Yaklaşık bir ay sürdü
- Yaklaşık altı ay sürdü
- Yaklaşık bir yıl sürdü
- Birkaç yıl boyunca sürdü

<p>18. Akran zorbalığına nerede uğradın?</p> <p>Aşağıdaki yerlerde akran zorbalığına uğradıysan lütfen karşısına X işareti koy:</p>	<p><input type="checkbox"/> Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım.</p> <p><input type="checkbox"/> Geçmişte aşağıda belirtilen yerlerin birinde veya birkaçında akran zorbalığına uğradım. (aşağıda devam edin)</p>
18a Bahçe / spor sahasında (tenefüsler ya da aralarda)	<input type="checkbox"/>
18b Koridorlarda / merdivenlerde	<input type="checkbox"/>
18c Sınıfta (öğretmen sınıftayken)	<input type="checkbox"/>
18d Sınıfta (öğretmen sınıfta değilken)	<input type="checkbox"/>
18e Tuvalette	<input type="checkbox"/>
18f Spor salonunda ya da dolap odasında/ soyunma odasında/ duşta	<input type="checkbox"/>
18g Yemekhanede	<input type="checkbox"/>
18h Okula giderken ya da okuldan dönerken yolda	<input type="checkbox"/>
18j Okul otobüs durağında	<input type="checkbox"/>
18k Serviste	<input type="checkbox"/>
18l Okulda başka bir yerde	<input type="checkbox"/>

19. Geçmişte akran zorbalığına uğradığını hiç kimseye söyledin mi?

- Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım
- Akran zorbalığına uğradım, ama hiç kimseye söylemedim
- Akran zorbalığına uğradım ve birisine söyledim

Aşağıda belirtilen kişilerden kime söylediyse lütfen karşısına X işareti koy:

19a Sınıf öğretmenin

19b Okulda başka bir yetişkin kişi (başka bir öğretmen, müdür, okul hemşiresi, bekçi/hizmetli, okul psikoloğu / rehber öğretmen, vb)

19c Anne baban- velilerin

19d Ağabey ya da ablaların ya da kardeşlerin

19e Arkadaşların

19f Başka bir kişi

- Başka bir kişi ise lütfen kim olduğunu aşağıya yaz**

20. Bir öğrenci akran zorbalığına uğradığında öğretmenler ya da okuldaki diğer yetişkinler hangi sıklıkta durdurmaya çalıştılar?

- Neredeyse hiçbir zaman
- Nadiren
- Bazen
- Sık sık
- Hemen her zaman

21. Bir öğrenci akran zorbalığına uğradığında okuldaki diğer öğrenciler hangi sıklıkta durdurmaya çalıştılar?

- Neredeyse hiçbir zaman
- Nadiren
- Bazen
- Sık sık
- Hemen her zaman

22. Geçmişte evdeki yetişkinlerden biri okulda uğradığın akran zorbalığını durdurmaya çalışmak için okulla görüştü mü?

- Geçmişte okulda akran zorbalığına uğramadım
- Hayır, okulla görüşmediler
- Evet, okulla bir kez görüştüler
- Evet, okulla birkaç kez görüştüler

23. Geçmişte yaşıtın bir öğrencinin okulda akran zorbalığına uğradığını gördüğünde ne hissedersin ya da ne düşünürdün?

- Böyle bir şeyi hak etmiş olabilir diye düşünürdüm
- Pek bir şey hissetmezdim
- Onun için biraz üzülürdüm
- Onun için üzülürdüm ve ona yardım etmek isterdim

Diğer öğrencilere akran zorbalığı yapma hakkında

24. Geçmişte okulda bir ya da birkaç öğrenciye akran zorbalığı yapılırken sen ne sıklıkta katıldın?

- Geçmişte okulda akran zorbalığı yapmadım
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

Geçmişte okuldaki diğer öğrencilere aşağıdaki akran zorbalığı şekillerinden bir ya da bir kaçını yaptın mı? Lütfen tüm soruları yanıtla.

25. Diğer öğrencilere aşağılayıcı isimler taktım, alay ettim ya da kırıcı bir şekilde sataşım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

26. Onu kasıtlı olarak kendi aramıza almadım, arkadaş grubumdan dışladım ya da tamamen yok saydım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

27. Onu dövdüm, tekmeledim, itip kaktım ya da kapalı yere kilitledim.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

28. Onun hakkında yalanlar söyledim ya da asılsız dedikodular yaydım ve diğer öğrencilerin ondan hoşlanmaması için çaba harcadım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

29. Parasını ya da eşyalarını ondan aldım ya da eşyalarına zarar verdim.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

30. İstemediği şeyleri yapması için tehdit ettim ya da zorladım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

31. Ailesinin kökeni ya da inançları hakkında aşağılayıcı isimler ya da yorumlar yoluyla akran zorbalığı yaptım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

32. Cinsel anlamı olan aşağılayıcı isimler yorumlar ya da el hareketleriyle akran zorbalığı yaptım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

32a İnternet (bilgisayar) ya da cep telefonu üzerinden aşağılayıcı ya da kırıcı mesajlar, çağrılar ya da resimler göndererek ya da başka yollarla akran zorbalığı yaptım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

32b İnternet ya da cep telefonun üzerinden akran zorbalığı yaptıysan, bunu nasıl yapmıştın?

- Sadece cep telefonu yoluyla
- Sadece internet yoluyla
- Her iki yolla

Lütfen hangi yolla olduğunu açıkla

33. Yukarıda sorulardan başka bir yolla akran zorbalığı yaptım.

- Geçmişte bunlar olmadı
- Sadece bir ya da iki kez oldu
- Bir ay içinde 2 ya da 3 kez oldu
- Yaklaşık haftada bir kez oldu
- Haftada birkaç kez oldu

Lütfen hangi yolla olduğunu açıkla

34 Geçmişte diğer öğrencilere okulda akran zorbalığı yaptığın için sınıf öğretmenin ya da başka bir öğretmenin seninle konuştu mu?

- Geçmişte okulda akran zorbalığı yapmadım
- Hayır, benimle bu konuda konuşmadılar
- Evet, benimle bu konuda bir kez konuştular
- Evet, benimle bu konuda birkaç kez konuştular

35. Geçmişte diğer öğrencilere okulda akran zorbalığı yaptığın için evdeki yetişkinlerden biri seninle konuştu mu?

- Geçmişte okulda akran zorbalığı yapmadım
- Hayır, benimle bu konuda konuşmadılar
- Evet, benimle bu konuda bir kez konuştular
- Evet, benimle bu konuda birkaç kez konuştular

36. Sevmediğin bir öğrenciye akran zorbalığı yapılmasına katılabileceğini düşünüyor musun?

- Evet
- Belki
- Bilmiyorum
- Sanmıyorum
- Hayır
- Kesinlikle hayır

37. Yaşıtın bir öğrenciyeye diğer öğrenciler tarafından akran zorbalığı yapıldığını görseydin ya da anlarsaydın genellikle nasıl tepki verirdin?

- Yaşıtım öğrencilere akran zorbalığı yapıldığını hiç fark etmedim
- Akran zorbalığı yapılmasına ben de katılırdım
- Hiçbir şey yapmazdım, ama akran zorbalığı yapılmasının normal olduğunu düşünürdüm
- Sadece ne olup bittiğini seyrederdim
- Hiçbir şey yapmazdım, ama akran zorbalığı yapılan çocuğa yardım etmem gerektiğini düşünürdüm
- Akran zorbalığı yapılan çocuğa bir şekilde yardım etmeye çalışırdım

38. Geçmişte okulunda diğer öğrencilerin sana akran zorbalığı yapmasından ne sıklıkla korkardın?

- Asla
- Nadiren
- Bazen
- Sık sık
- Çok sık

39. Geçmişte akran zorbalığını önlemek için sınıf öğretmenininde genelde ne kadar çaba göstermişti?

- Neredeyse hiç
- Oldukça az
- Biraz
- Epeyce
- Çok fazla

EK 3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale- RSE)

Sizin İçin Uygun Olanı Seçiniz

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

EK 4: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (Social Adaptation Self-evaluation Scale- SASS)

Aşağıdaki soruları şu anki fikrinize göre cevaplamamız istenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayınız ve her soru için bir cevabı işaretleyiniz. Teşekkür ederiz.

Bir işiniz var mı? Evet() Hayır()

Cevabınız Evet ise:

1. İşinize ilginiz nasıl?

() Çok () Orta () Az () Hiç yok

Cevabınız Hayır ise:

Ev işlerine ilginiz nasıl?

() Çok () Orta () Az () Hiç yok

2. İşinizi ya da ev işlerini yaparken:

() Çok zevk alıyorum () Orta düzeyde zevk alıyorum

() Az zevk alıyorum () Hiç zevk almıyorum

3. Hobi ya da boş zaman etkinliklerine ilginiz var mı?

() Çok () Orta () Az () Hiç yok

4. Boş zamanlarımızın niteliği nasıl?

() Çok iyi () İyi () Fena değil () Tatmin edici değil

5. Aile fertlerimizle (eş, çocuklar, ebeveyn vb.) ne sıklıkla temas kurmaya çalışırsınız?

() Çok sık () Sık () Nadiren () Hiç

6. Aile içi ilişkilerinizin durumu nasıl?

() Çok iyi () İyi () Fena değil () Tatmin edici değil

7. Ailenizin dışında sosyal ilişkileriniz var mı?

() Birçok insanla var () Birkaç insanla var

() Pek az insanla var () Hiç kimseyle yok

8. Başkalarıyla ilişki kurmaya ne kadar gayret edersiniz?

() Çok gayret ederim () Gayret ederim

() Orta derecede gayret ederim () Gayret etmem

9. Başkalarıyla olan ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

() Çok iyi () İyi () Fena değil () Tatmin edici değil

10. Başkalarıyla ilişkinize ne kadar değer verirsiniz?

() Çok değer veririm () Değer veririm

() Çok az değer veririm () Hiç değer vermem

11. Sosyal çevrenizdeki insanlar sizinle ne sıklıkla temas kurmaya çalışırlar?
 Çok sık Sık Nadiren Hiç
12. Sosyal kurallara, iyi davranışlara, nezakete vb. dikkat eder misiniz?
 Her zaman Sıklıkla Nadiren Hiç
13. Sosyal hayatın (cemiyet, toplantı ve benzerleri) ne ölçüde içindesiniz?
 Tamamen Orta derecede Az Hiç
14. Çeşitli şeyleri, durumları ve insanları daha iyi anlamak için bilgi edinmekten ne kadar hoşlanırsınız?
 Çok Orta Az Hiç
15. Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ne kadar ilgi duyarsınız?
 Çok Orta Az Hiç
16. İnsanlara fikirlerinizi ifade etmekte ne sıklıkla güçlük çekersiniz?
 Her zaman Sıklıkla Bazen Hiçbir zaman
17. Kendinizi çevrenizden ne sıklıkla reddedilmiş, dışlanmış hissedersiniz?
 Her zaman Sıklıkla Bazen Hiçbir zaman
18. Fiziksel görünümünüzü ne kadar önemsersiniz?
 Çok Orta Pek değil Hiç
19. Geçim kaynaklarınızı ve gelirinizi idare etmekte ne kadar zorluk çekersiniz?
 Her zaman Sıklıkla Bazen Hiçbir zaman
20. Çevrenizi kendi istek ve ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğinizi hisseder misiniz?
 Fazlasıyla Orta Pek değil Hiç

EK 5: Ergenlikte Kimlik Gelişimi Değerlendirme Ölçeği (Assessment of Identity Development in Adolescence- AIDA)

Aşağıdaki sayfalarda kişilerin tutumlarını, görüşlerini, ilgilerini ve kişisel duygularını tanımlamakta kullandıkları ifadeler bulunmaktadır. Her ifade için beş seçenektan birini numaranın üzerine karalayarak işaretleyiniz. Vereceğiniz yanıtların doğru veya yanlış olarak değerlendirmeyeceğini anımsatmak isteriz. Sadece şu anki değil **genellikle veya sıklıkla olan** duygu ve düşüncelerinizi, hissetme ve davranma şeklinizi tanımlayınız.

PUAN KRİTERİ	Bu ifadeye katılıyor musun? 0: Hayır/Kesinlikle Katılmıyorum 1: Hayır gibi/Katılmıyorum 2: Hem Evet Hem Hayır /Ne Katılıyorum, Ne Katılmıyorum 3: Evet Gibi /Katılıyorum 4: Evet/Kesinlikle Katılıyorum	0 Hayır	1 Hayır Gibi	2 Hem Evet Hem Hayır	3 Evet Gibi	4 Evet
1.	Hobilerim ve ilgi alanlarım yaşamımda bana süreklilik sağlar.					
2.	Kendi ortamımda evimde gibi hissedirim, benim ait olduğum yer burasıdır.					
3.	Çoğu kez o anda ne hissettiğimden emin olamam.					
4.	Kişiliğimin birçok farklı tarafı olduğunu ve bunların birbiri ile uyummadığını hissedirim.					
5.	Çok iyi yapabildiğim bazı şeyleri sıralayabilirim.					
6.	Sıklıkla bazı şeyleri neden yaptığımı hatırlamakta zorlanırım.					
7.	Aynı anda 2-3 arkadaşla birlikte vakit geçirmek bana zor gelir ve her nasılsa böyle durumlarda her zaman bir sıkıntı çıkar.					
8.	Çocukluğumdan beri o kadar değiştim ki şimdi kendimi tamamen farklı bir kişi gibi hissediyorum.					
9.	Arkadaşlarımla sık sık tartışırım ve onlarla bir gün bozuşur, ertesi gün yeniden arkadaş olurum.					
10.	Aynaya baktığımda çoğu kez nasıl bu kadar değişmiş olduğuma şaşırım ve hoşuma gítmez.					
11.	Arkadaşlarımla beni gerçekten sevdiğimden emin değilim.					
12.	Başkaları beni yeni durumlarda gördüğünde nasıl böyle olabildiğime çok şaşırırlar.					
13.	Sıklıkla benliğim yokmuş gibi hissedirim, ne yapacağımı bilemem ve kendimi kötü hissedirim.					
14.	Kendi gereksinimlerimden vazgeçtiğim için bazen arkadaş ilişkilerimde kendimi "yok" muş gibi hissedirim.					
15.	Dışa yansıttıklarım, içimde hissettiklerim uymadığından bazen kendimi sahte bulurum.					
16.	Çok kalabalık arkadaş grubuyla takıldığımda çabuk tükenirim.					
17.	İçimden gelen sese güvenebilirim, genellikle beni doğru yöne yönlendirir.					
18.	Kendimi gerçekten hiçbir yere ait hissetmiyorum.					
19.	Arkadaşlarımla çoğunun onlara gerçekten gereksinim duyduğumda beni yalnız bırakmasından korkarım.					
20.	Biriyle konuşurken, söylediklerimi onaylamazsa kendime güvenim oldukça azalır.					
21.	Bazen ilgilendiğim şeylerin gerçekten benim ilgimi çeken şeyler olmadığını onlarla başkaları ilgilendiği için ilgilendiğimi hissedirim.					
22.	Arkadaşlarımla benim görüş ve düşüncelerime katılmazlarsa kendimi küçük düşmüş hissedirim.					
23.	Ailemde bir yerim olduğunu hissedirim.					
24.	Hoşlanmadığım insanlara hayır diyemeyeceğim için onlarla da arkadaşlık yaparım.					

PUAN KRİTERİ	Bu ifadeye katılıyor musun? 0: Hayır/Kesinlikle Katılmıyorum 1: Hayır gibi/Katılmıyorum 2: Hem Evet Hem Hayır /Ne Katılıyorum, Ne Katılmıyorum 3: Evet Gibi /Katılıyorum 4: Evet/Kesinlikle Katılıyorum	0 Hayır	1 Hayır Gibi	2 Hem Evet Hem Hayır	3 Evet Gibi	4 Evet
26.	Kendim için nasıl bir gelecek istediğim konusunda kesin bir düşüncem var.					
27.	Sıklıkla kendim için doğru şeyi yapıp yapmadığımdan emin değilimdir.					
28.	Annem ve babam "bir işe yaramaz" olduğumu düşünür.					
29.	Sıklıkla neden olduğumu bilemediğim yoğun duygular hissedirim.					
30.	Sıklıkla kendi davranışlarını arkadaşlarımdan gördüğünden farklı görürüm.					
31.	Farklı insanlarla birlikteyken (öğretmenlerle, arkadaşlarımla, yabancılarla, aileyle vb.) o kadar farklı oluyorum ki insanlar o kişi gerçekten ben miyim diye düşünüyorlar.					
32.	İçimde boşluk hissediyorum.					
33.	Çocukluğumdaki ve şimdiki halimden, birkaç yıl sonra da nasıl biri olacağımı kafamda canlandırabiliyorum.					
34.	Başkalarıyla ilişkilerimde kendimi onlardan üstün yada aşağıda hissediyorum ve bunu engelleyemiyorum.					
35.	Gerçekten nasıl biri olduğum konusunda kafam kaşık.					
36.	Çok kötü hissettiğimde birinin beni sakinleştirmesine ve kendimi iyi hissetmemi sağlamasına ihtiyaç duyanım.					
37.	Çoğu kez kendi davranış ve duygularım karşısında şaşırım .					
38.	Eleştirildiğimde ya da başkaları başarısızlığımla gördüğünde kendimi gerçekten değersiz ve yıkılmış hissedirim.					
39.	Bedenimden memnunum.					
40.	Çoğunlukla ilişkilerim küsüp başmalarıyla sürer.					
41.	Sezgilere göre hareket ederek çok iyi deneyimler edinirim.					
42.	Yalnız olduğumda kendimi çaresiz hissedirim.					
43.	Aynaya baktığımda görüntüme yabancılık hissetmem.					
44.	Arkadaşlarımdan ansızın beni sevmeyeceklerinden ve dışlayacaklarından korkarım.					
45.	Çok farklı düşüncelerim ve duygularım olduğu için çoğu kez sanki farklı farklı kişiliklerim varmış gibi hissedirim.					
46.	Yalnız olmak benim içi zordur.					
47.	Birbirine pek uymayan çok farklı yönlerim var örneğin vejetaryen olmak istiyor ama et yemekten kendimi alamıyorum.					
48.	Başkaları beni övdüğünde ya da başarılı bulduğunda dünyalar benim olur.					
49.	İnsanların büyük çoğunluğu ikiyüzlüdür, çok sahte davranır ve gerçekten oldukları gibi görünmezler.					
50.	Duygularım aniden değiştiğinde kafam çok kaşır.					
51.	Bir şeyleri neden böyle yaptığımı kendime sorduğumda kafam duruyor.					
52.	Başka insanlar düşündüğümde farklı çıktıkları için sıklıkla kendimi kandırılmış hissedirim.					
53.	Pes etmemek için birilerinin cesaretlendirmesi gerekir.					
54.	Arkadaşlıklarım çoğu zaman sadece birkaç ay sürer.					
55.	Sınıf arkadaşlarımla ortak hiçbir yönüm yok.					
56.	Çevremde ne olursa olsun içimde güçlü bir yapım olduğumu hissedirim.					
57.	Bana sık sık tutarsız olduğumu (kendimle çeliştiğimi) söylerler ama ben öyle olduğumu düşünmüyorum.					
58.	İleride kendime uygun bir yaşam kuracağımı hayal edebiliyorum.					

EK 6: Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory- BSI)

Yönerge

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bu gün dahil son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki bölümde işaretleyin. Her belirti için sadece biryeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Örnek:

Aşağıdakiler sizi ne kadar rahatsız ediyor?

Bedensel Ağrılar: Hiç Biraz Orta Derecede Epey Çok Fazla

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
Aşağıdakiler sizi ne kadar rahatsız ediyor?					
1 İçinizdeki sınırlılık ve titreme hali					
2 Baygınlık, baş dönmesi					
3 Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4 Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5 Olayları hatırlamada güçlük					
6 Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7 Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8 Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu					
9 Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10 İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi					
11 İştahta bozukluklar					
12 Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					
13 Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14 Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme					
15 İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme					
16 Yalnızlık hissetme					
17 Hüzünlü, kederli hissetme					
18 Hiçbir şeye ilgi duymama					
19 Kendini ağlamaklı hissetme					
20 Kolayca incinebilme, kırılma.					
21 İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma					
22 Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek					
23 Mide bozukluğu, bulantı					
24 Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					

Aşağıdakiler sizi ne kadar rahatsız ediyor?		Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
25	Uykuya dalmada güçlük					
26	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27	Karar vermede güçlükler					
28	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma					
29	Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30	Sıcak, soğuk basmaları					
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32	Kafanızın "bomboş" kalması					
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34	Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları					
36	Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük					
37	Bedenin bazı bölgelerinde, zayıflık, güçsüzlük hissi					
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler					
40	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41	Bir şeyleri kırma, dökme isteği					
42	Diğer insanların yanında iken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şey yapmamaya çalışmak					
43	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak					
44	Başka insanlara hiç yakınlık duymamak					
45	Dehşet ve panik nöbetleri					
46	Sık sık tartışmaya girmek					
47	Yalnız kalındığında sinirlilik hissetme					
48	Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmeme					
49	Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetme					
50	Kendini değersiz görme/değersizlik duyguları					
51	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu					
52	Suçluluk duyguları					
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

EK 7: Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

STAI FORM – I (Durumluk Kaygı Ölçeği)

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anda** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

STAI FORM – 2 (Sürekli Kaygı Ölçeği)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 8: Beck Depresyon Ölçeği (Beck Depression Inventory- BDI)

YÖNERGE: Arkada, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede, o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, cevap kağıdında, o madde numaranın karşısında, size uygun ifadeye tekabül eden seçeneği bulup SADECE CEVAP KAĞIDINA İŞARETLEYİNİZ.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
b) Kendimi üzgün hissediyorum.
c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. a) Gelecekte umutsuz değilim.
b) Gelecek konusunda umutsuzum.
c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
d) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.
3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.
b) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
c) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığım olduğunu görüyorum.
d) Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
4. a) Her şeyden eskisi kadar doyum alabiliyorum (zevk alabiliyorum).
b) Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum.
c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum.
d) Beni doyan hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. a) Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim.
b) Sanki, bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim.
c) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.
d) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.
7. a) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.
b) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.
c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
d) Kendimden nefret ediyorum.
8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

- 9- a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapamam.
 c) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.
 d) Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.
- 10- a) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
 b) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.
 c) Şimdilerde her an ağlıyorum.
 d) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.
- 11- a) Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.
 b) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.
 c) Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.
 d) Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim.
- 12- a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
 b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
 c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
 d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
- 13- a) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.
 b) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çokerteliyorum.
 c) Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
 d) Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- a) Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum.
 b) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum.
 c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğumu hissediyorum.
 d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
- 15- a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.
 c) Ne iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
 d) Hiç çalışamıyorum.
- 16- a) Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum.
 b) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.
 c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
 d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17- a) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
 b) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.
 c) Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.
 d) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.

- 18- a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
c) Şimdilerde iştahım epey kötü.
d) Artık hiç iştahım yok
- 19- a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.
c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.
- 20- a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka bir şey düşünmüyorum.
- 21- a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.
d) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

EK 9: İlişki Ölçekleri Anketi- Ergen Formu (Relationship Scales Questionnaire- Adolescent Form – RSQ-A)

YÖNERGE: Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkiden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını 1 (Beni hiç tanımlamıyor)'den 5 (Tamamıyla beni tanımlıyor)'e kadar rakamlar verilen 5 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her ifade için ölçekteki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz.

	Beni hiç tanımlamıyor	1	2	3	4	Tamamıyla beni tanımlıyor
1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kuranım.	1	2	3	4	5	
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	
10. Başkalarının bana sırtını dayaması (güvenmesi) konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	
14. Başkalarıyla duygusal yönden yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	

EK 10: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale- DERS)

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu beş dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin yanında bulunan 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen her zaman
1. Ne istediğimi iyi bilirim.					
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8. Ne hissettiğimi önemserim.					
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.					
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.					
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.					
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrol altındadır.					
25. Kendimi kötü hissettiğimde için suçluluk duyarım.					
ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ!					

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen her zaman
26.Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
27.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
28.Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.					
29.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
30.Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
31.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.					
32.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolü kaybederim.					
33.Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekten zorlanırım.					
34.Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekten ne olduğunu anlamak için zaman ayırım.					
35.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					
36.Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					