

AKRAN ZORBALIĞINDA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ UYGULAMASI: OLGU SUNUMU

Cognitive Behavior Therapy Application In Peer Bullying: Case Report

Reference: Yalçın, H.; Erkoç, E. & Kaya, Ş. (2020). "Akran Zorbalığında Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması: Olgu Sunumu", *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 6(32): 936-943.

Dr. Öğr. Üyesi Hatice YALÇIN

KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID: 0000-0003-0237-2978

Aile Danışmanı Emine ERKOÇ

KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Aile Danışmanlığı Bölümü, Konya/TÜRKİYE

ORCID: 0000-0001-9800-9377

Çocuk Gelişimi Uzmanı Şerife KAYA

KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ABD, Konya/TÜRKİYE

ORCID: 0000-0002-9600-4633

ÖZET

Ergenlerin yaşadıkları zorbalığa yönelik doğru tepki verememe nedeni, onların düşünce yapısından kaynaklanabilmektedir. Ergenin işlevsel olmayan düşünce yapısı değiştirildiğinde duygusal ve davranışsal sorunlar ortadan kalkmaktadır. Bu çalışmada, sürekli akran zorbalığına maruz kalan on beş yaşındaki erkek bireye kısa süreli, şimdiki zaman odaklı, var olan problemleri çözmeye, işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik danışmanlık uygulamaları yapılmıştır. Sokratik sorgulama, kendini açma, olumlu iç ses oluşturma, ev ödevleri, farzet ki tekniği, alternatif bakış açısı, çifte standart tekniği, kanıt inceleme, davranış deneyleri, arkadaşına ne tavsiye edersin tekniği gibi bilişsel davranışçı uygulamalar yapılarak kurban rolü nedeniyle oluşan varsayımlarının işlevsel düşüncelere dönüştürülmesi sağlanmıştır. Kendi bedenine ve kişiliğine yönelik işlevsel düşünceler oluşturması ve duygularını tanıması amacıyla duygu sözlüğü hazırlaması istenmiştir. Olgunun yedi görüşmeden sonra işlevsel olmayan düşüncelerini ve duygularını tanıdığı, davranış yönetimi konusunda özgüven kazandığı ve başetme becerilerinde önemli gelişmeler sağladığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın, "zorbalıkta mağdur olma ve bilişsel çarpıtmalar" boyutlarına taşınarak ele alınmasının literatüre önemli katkısının olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zorbalık, Biyodavranışsal Yaklaşım, Ergenlik

ABSTRACT

Adolescents are not able to react correctly when exposed to bullying. This is due to their mentality. If the adolescent's dysfunctional mindset is changed, emotional and behavioral problems disappear. In this study, a fifteen-year-old male adolescent who was constantly exposed to peer bullying was investigated. Counseling services were provided to solve existing problems and change dysfunctional thoughts and behaviors. "Socratic inquiry", "self-disclosure", "creating a positive inner voice", "homework", "assume that technique", "alternative perspective", "double standard technique", "proof examination", "behavior experiments", and "What would you recommend to your friend" techniques were applied. The adolescent was provided to form functional thoughts about himself. An emotional dictionary was prepared to recognize his own feelings. At the end of the research, he recognized his dysfunctional thoughts and feelings. Gained confidence in behavior management. It provided important improvements in coping skills. This study will have an important contribution to the literature on "bullying and cognitive distortions".

Key words: Bullying, Biobehavioral Approach, Adolescence

1. GİRİŞ

Zorbalık gücün kötüye kullanılmasını kapsayan tekrarlayıcı, hoş olmayan davranış olarak tanımlanır. Çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde yaygın fenomen olarak değerlendirilmekte ve dedikodu, dışlama, itme ve vurma gibi çeşitli biçimlerle yapılan davranışları içermektedir (Eslea&Rees, 2008; Olweus, 1993). Zorbalık sözlü tehditler, fiziksel saldırılar ve cinsel zorlamalar şeklinde yapılabilir (Pellegrini&Long, 2002). Rahatsız edici bir davranışın zorbalık olarak değerlendirilmesinde, taraflar arasındaki güç ilişkisinde dengesizlik olması, zorbalığa maruz kalan kişinin kendini savunmada yetersiz olması dikkate alınmaktadır (Zapf&Cooper, 2010).

Saldırganca ve psikolojik olarak travma olarak değerlendirilen tepkilere neden olan davranışlara sürekli olarak maruz kalan bir çocuk, akran zorbalığı mağdurdur (Olweus, 1997). Zorbalık doğrudan hedef olarak seçilen kişiye fiziksel veya sözel saldırı şeklinde veya kişinin sosyal olarak

yalnızlaştırılması ve kasıtlı olarak bir gruptan dışlanması gibi davranışları da kapsayabilir (Yelboğa&Koçak, 2019). Zorba davranışların geçen 50 yılda arttığı görülmüştür (Şahin&Sarı, 2010). Ateş ve Yağmurlu (2010), yaşları 10-15 arası değişen 2641 Türk öğrenci ile yaptıkları araştırmada Türkiye’de en sık görülen akran zorbalığı türünün sözel zorbalık olduğunu belirlemişlerdir.

Ergenler karşılaştıkları zorbalık davranışlarının üstesinden gelebilmek için profesyonel bir yardıma ihtiyaç duyabilirler. İnsanların sorunlarının çözümünde onlara yardımcı olmak amacıyla yaygın olarak kullanılan terapi yaklaşımlarından birisi de Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, yapılandırılmış, kısa süreli, şimdiki zaman odaklı, var olan problemleri çözmeye ve işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik bir psikoterapi yöntemidir (Koch&Dollahide, 2000).

Ergenin yaşadığı duygusal ve davranışsal problemler ve zorbalığa yönelik doğru tepki verememesinin temel nedeni, onun düşünce yapısından kaynaklanabilir. Ergenin sorunlu olan bu düşünce yapısı değiştirilince duygusal ve davranışsal sorunlar da ortadan kalkmaktadır (Beck, 2006). Bu sebeple bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında danışmanlık yapan kişi ergenin uyumunu bozan davranışına neden olduğu düşünülen sorunlu düşünce yapılarına odaklanmaktadır (Feindler&Engel, 2011).

Ergenlik döneminde akranların davranışları, grup içerisine dahil edilme, kimliğinin başkaları tarafından kabullenilmesi ve onay sözleri ergen için çok önemlidir (Huggins, 2016). Bir çocuğun akranları arasında fiziksel ve sözel şiddete tanık olması ya da kendisine yönelik zorbalık uygulanması, kaygı bozukluklarının ve psikolojik bozuklukların temelinde yer alan en güçlü risk faktörüdür (Rigby, 2003).

Akranlarının zorbalık niteliğindeki alay edici sözleri veya fiziksel rahatsız edici davranışları, ergenin değersizlik, beden imajında olumsuzluk gibi gerçekçi olmayan düşünceler oluşturmaya neden olur. Eğer zorbalık sonucunda oluşturduğu değersizlik veya yeteneksiz olduğuna ilişkin gerçekçi olmayan düşüncelerini daha işlevsel bir yolla değerlendirmeyi öğrenirse, duygu durumunda ve davranışlarında iyileşme olmaktadır (Koch&Dollahide, 2000). Zorbalığa maruz kalma nedeniyle yoğun kaygı düzeyi yaşayan ergenler, normal günlük yaşamlarında bir tehlike varmış gibi tetikte hissetmektedirler. Abartılı endişe içerikli varsayımlar ve inançlar bulunmakta, baş edemeyeceğini düşünmekte ve güvensiz hissetmektedir. Ergenin günlük yaşamı yoğun kaygı nedeniyle bozulabilmekte, ciddi fiziksel ve ruhsal problemler oluşmaktadır (Emslie, 2008).

Zorbalık davranışlarına maruz kalmış çocuklarda davranışçı terapi yöntemlerinin etkililiği bir çok çalışmada kanıtlanmıştır (Feindler&Engel, 2011; Smithikrai, 2016; Şahin&Sarı, 2010). Bu çalışmada, zorbalık sonucunda kurban rolündeki on beş yaşındaki erkek bireye uygulanan bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin etkililiği değerlendirilmiştir. Aynı zamanda yaşadığı somatik belirtiler tanımlanmış ve tedavi şemasının planlandığı vaka formülasyonu literatür ışığında analiz edilmiştir.

2. OLGU

Z.B. onbeş yaşında, Konya’da ikamet eden, beş kardeş içinde üçüncü doğum sırası olan ve yatılı bir okulda öğrenimini sürdüren erkektir. Her ikisi de 52 yaşında olan anne ve babası ilköğretim mezundur. Yirmi altı yaşındaki ağabeyi bekar ve işsiz, yirmi bir yaşındaki ablası evli ve iki çocuk sahibidir. Kendisinden küçük kardeşlerinin biri ortaokula, diğeri ilköğretime gitmektedir. Anne yarım gün temizlik personeli, baba aşçı olarak tam gün çalışmaktadır. Baba eve çok geç gelmekte haftanın her günü çalışmaktadır.

Z.B. okulda nedensiz gülme ve ağlama, sorulara cevap vermeme, göz teması kurmama gibi nedenlerden dolayı Üniversitenin çocuk ve ergenlere yönelik psiko-sosyal danışmanlık hizmeti sunulan merkezine öğretmenin tavsiyesi ile annesi tarafından getirilmiştir. Z.B.’nin annesi bir kız arkadaşı olduğu için garip davranışları olduğunu öne sürerek danışmanlık hizmeti almasına gerek olmadığını düşündüğü için isteksizce geldiğini belirtmiştir. Anne, yakın çevrelerinin Z.B.’yi son

derece sessiz, saygılı ama hiç konuşmayan bir genç olduğunu söylediğini açıklamıştır. İlk değerlendirmede annenin ardından Z.B. ile yalnız görüşüldüğünde, Z.B. kısa boyu, gözlükleri, sivilceli yüzü, düşük notları ve konuşma şekliyle arkadaşlarının alay ettiklerini, bunun ilkokuldan buyana deva ettiğini söylemiştir. Lisede hoşlandığı bir kız arkadaşıyla iletişim kurmak istemesinden sonra sınıftaki diğer arkadaşlarının kendisiyle alay etmelerinin ardından gittikçe artan sıklıkla gece uyanıp ağladığını, her geçen gün daha öfkeli hissettiğini ve diğer insanlara yansıtamadığı zamanlarda kolunun iç yüzüne bıçakla çizikler yaptığında rahatladığını belirtmiştir. Annesine ve kardeşlerine öfkeli davranışları artmış, iştahı ve ders başarısı azalmıştır. Son aylarda karın ve bağırsığı, ellerde uyuşma, baş dönmesi şikayetleri nedeniyle okula gitmeyeceğini sık sık söylemektedir. Ortaokulda bir programda yaptıkları tiyatrodan ağaç olarak rol verildiğini, bu rolün kendisine hiçbir işe yaramadığını, hiçbir işi başaramayacağı için verildiğini söylemiştir. Kendisi altı yaşındayken kendisinden 3 yaş küçük kardeşini beşikten yere fırlattığını anlatmış, ardından okuldaki arkadaşlarının kendisinden çok uzun oldukları için hep yukarıya bakmak zorunda kalma ile cezalandırıldığını düşündüğünü söylemiştir. Duygudurumunun çökkün ve gergin olduğu gözlenmiştir. Ön dişleri ileriye çıkık olduğundan konuşma sırasında bazı harflerin anlaşılması zor olmaktadır.

Z.B.'de yoğun kaygı bozukluğu oluşturan akran zorbalığı ve diğer faktörlerin oluşturduğu problem döngüsü Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Olguda Problem Oluşturan Temel Nedenler

İlk değerlendirme görüşmesinde Duygularımı Tanıyorum Anketi ve Cümle Tamamlama Testi uygulanmıştır. Z.B., arkadaşları tarafından kendisine zorbalık uygulandığını söylemiştir. Çekingen, utangaç ve tedirgin olduğu, danışman ile göz temasından kaçındığı gözlenmiştir.

Z.B.'ye onam formu verilerek incelemesi istenmiş, görüşmelerde bilişsel davranışçı bir yaklaşım uygulanacağı, temelde düşüncelerinin, duygularını tanımasının sağlanacağı ve bu şekilde davranışlarının değişebileceği yönünde psikoeğitim verilmiştir. Fizyolojik sağlığının düzelmesi için işlevsel olmayan otomatik düşüncelerini kontrol altına almayı öğrendiğinde, davranış sorunlarının ortadan kalkacağı ve nüks etmeyeceği açıklanmıştır.

İkinci görüşmede Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Mağdur Formunu doldurması istenmiştir. Dört-D modeline göre Durum, Düşünce, Duygu, Davranış çizelgesi oluşturulmuştur. Bu çizelge ile somatik ve depresif belirtilerini tanıyabileceği konusunda yine psikoeğitim verilmiştir.

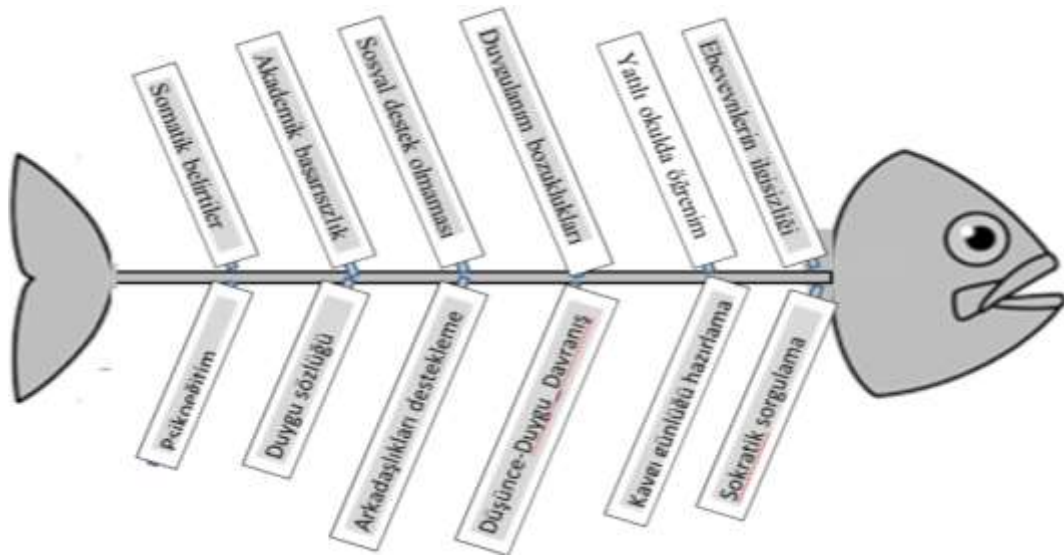
Üçüncü görüşmede Z.B.'nin olumsuz otomatik düşünceleri belirlenmiş, otomatik olumsuz düşünme uygulamaları yapılmıştır. Kendisiyle görünüşü veya konuşma şekliyle alay edildiği anda düşündükleri, hissettikleri ve ardından verdiği tepkiler konuşulmuştur. Temel amacımızın otomatik düşüncelerinin yanlış olabileceğini hatırlatarak, Sokratik sorma tekniği aracılığı ile yanlış düşüncelerini azaltmak olduğu vurgulanmıştır.

Dördüncü görüşmede Durum, Düşünce, Duygu, Davranış çizelgesi yeniden değerlendirilmiştir. Bu görüşmede Z.B., doktorların kimyasal sorun olduğunu farz ederek ilaç reçetesi verdiğini ama bu

görüşmelerde kendisinin düşüncelerinde sorun olduğu farz edilerek düşüncelerinin doğru olup olmadığını sorgulamasına yönelik reçete verildiğini anladığını ifade etmiştir. Düşünceleri ile duygularının davranışlarına ne şekilde etki ettiği konusunda sohbet edilerek görüşmelerimizin etkisi pekiştirilmiştir.

Sonraki üç seansta da okulda yaşadığı olumsuz anılarının bedeninde oluşturduğu somatik değişikliklere odaklanması sağlanmış, bedenini ve duygularını tanımaya yönelik alıştırmalar yapılmıştır. Beden imajı ile ilgili varsayımlarına odaklanmak yerine ders ile ilgili kaynakları okuması, ilkokulda başarıyla oynadığı tenis sporuna daha fazla zaman ayırması, kuzenleriyle birlikte sinemaya gitmek, amcasının tamirhanesinde işlere yardım etmek gibi keyif aldığı etkinliklere katılması hakkında konuşulmuştur. Her görüşmede ödev olarak kaygı günlüğü hazırlaması istenmiş, sonraki görüşmelerde bu günlük üzerine değerlendirmeler yapılmıştır. Sınıfındaki bir arkadaşıyla birlikte ödev hazırlaması teşvik edilerek okulda geçen zaman içinde yalnızlık hissetmemesi için yönlendirmeler yapılmıştır.

Vaka formülasyonunu etkileyen faktörler Şekil ‘de balık kılıçığı modeli ile şemalandırılmış, sorunlar ve çözüm yolları, balık kılıçığı şemasıyla kavramsallaştırılmıştır.



Şekil 2. Balık Kılıçığı Modeli İle Z.B.'nin Sorunları ve Bazı Çözüm Önerileri

Görüşmelerde duygu yönetimi ve problem çözme davranışı üzerine çalışılmış, Z.B.'nin duygularını tanıması için mutsuzluk, utanma, üzüntü, kızgınlık, çaresizlik, mahcubiyet, hayal kırıklığı gibi duyguları ifade etmesine fırsat oluşturulmuştur. Üçüncü görüşmeden itibaren Z.B.'nin danışman ile gülümseyerek ve göz teması kurarak konuştuğu, danışmanın her önerisini dikkatle dinleyip uyguladığı gözlenmiştir.

Sokratik sorgulama, kendini açma, olumlu iç ses oluşturma, ev ödevleri, farzet ki tekniği, alternatif bakış açısı, çifte standart tekniği, kanıt inceleme, davranış deneyleri, arkadaşına ne tavsiye edersin gibi bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin, Z.B. ile görüşmelerde büyük yararı olmuştur. Örneğin Z.B.'ye farzet ki tekniği uygulanırken mucize sorular sorulmuştur. “Dün gece sen uyuduktan sonra bir mucize oldu ve zorbalığa uğradığın için seni rahatsız eden sorunlar ortadan kalktı. Sabah uyandığında sorunlarının ortadan kalktığını nasıl anlarsın? Ne değişmiş olmalı ki bu mucizenin gerçekleştiğini anlarsın? Neyi farklı olarak yaparsın?” gibi soruların cevabını düşünmesi sağlanmıştır. Ayrıca zorbalığı sona erdirmesi için kullanabileceği ifadeler listelenmiştir. Örneğin, “beni yalnız bırak”, “geri çekil”, “bu iyi değil”, “öğretmene söyleyeceğim”, “bunu yapma” gibi basit ve net ifadeleri, özgüvenli ses tonuyla nasıl söyleyebileceği yönünde alıştırmalar yapılmıştır.

Z. B.'nin akran zorbalığına maruz kalma düzeyini belirlemek amacıyla Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Orijinal ölçek Mynard ve Joseph (2000) tarafından geliştirilmiştir. Gültekin ve Sayıl (2005) tarafından Türkiye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin

korkutma/sindirme, alay, açık saldırı, ilişkisel saldırı ve kişisel eşyalara saldırı olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte ‘beni çeşitli vurucu ve kırıcı aletlerle tehdit ederler’, ‘bana isim takarlar’, ‘paramı çalarlar’, ‘başkalarının benimle konuşmasına engel olurlar’, ‘bana ait eşyalara bilerek zarar verirler’, ‘konuşma biçimimle alay ederler’, ‘grup halinde üstüme gelip beni rahatsız ederler’ gibi 28 madde bulunmaktadır. Puanın yüksek çıkması akran zorbalığına sıklıkla maruz kaldığını göstermektedir.

İlk değerlendirme seansında Z.B.’ye, bu ölçekte cevaplandığı bilgilerin kesinlikle gizli kalacağı ve sadece araştırma için kullanılacağı açıklanmıştır. Tüm alt boyutların puanları birbirine yakın olmakla birlikte, en yüksek puan ilişkisel saldırı alt boyutunda çıkmış ve en düşük puan ise kişisel eşyalara saldırı alt boyutunda çıkmıştır.

Z.B.’nin ilişkisel saldırı alt boyutunda yüksek düzeyde puan alması dikkate alınarak ev ödevleri, kendini açma, olumlu iç ses oluşturma gibi teknikler uygulanarak akran ilişkilerinde sorun çözme odaklı destek verilmiştir. Kendi bedenine ve kişiliğine yönelik işlevsel düşünceler oluşturması ve duygularını tanıması amacıyla duygu sözlüğü hazırlaması istenmiştir. Gazete ve dergi kupürlerini inceleyip farklı duyguları gösteren insan resimlerini kesmesi ve daha sonra duygularını isimlendirmesi istenmiştir. Z.B.’nin annesinden aile fotoğraflarını getirmesi istenmiş, ailesinin fotoğraflarından kendine ait bir duygusal sözlük oluşturmaya yardım edilmiştir.

3. TARTIŞMA

Zorbalığa maruz kalmak, çocuk ve ergenlerin gelişim süreçlerini aksatmakta ve ömür boyu devam edebilen olumsuz izler bırakmaktadır. Psikopatolojik sorunların ortaya çıkmasını tetikleyebilen bir zemin oluşturduğu için zorba davranışlara maruz kalan ergenlere doğru müdahalelerin yapılması önemlidir (Eslea& Rees, 2001; Khaleque&Rohner, 2002).

Olguda, Z.B.’nin kendini son günlerde öfkeli olarak tarif etmesi dikkat çekicidir. Danışmanlık için başvurması ve bir an önce somatik ve davranış sorunlarının düzelmesi isteği, olası kötü senaryolara karşı koruyucu bir anlam kazanmaktadır. Çünkü uzun süre zorbalığa maruz kalan ergenlerde depresyon, intihar ve ölümcül saldırganlık görülebilmektedir (Rigby, 2003; Zapf&Cooper, 2010). ABD’de ergenlerin yaptığı okul katliamlarının temel nedeninin ilişkisel zorbalık olduğu ve ölümcül sonuçlar oluşturduğu göz önünde bulundurulursa, bu olayların zemininde uzun süre yoğun biçimde duygusal zorbalık mağduru olanlarda kin gütme dürtüleri bulunduğu söylenebilir.

Literatürde ergenlik döneminde akran zorbalığına maruz kalan gençlere psikolojik yaklaşım ve psikoeğitimi içeren yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Oysa ergenlerde zorbalık davranışlarının son yıllarda arttığı bazı araştırmalarda vurgulanmaktadır (Ateş&Yağmurlu, 2010; Coşkun, 2018; Wei&Williams, 2004).

Mağdur çocuk genel olarak çekingen bir yapıya sahiptir ve kendisiyle ilgili olumsuz değer yargıları, işlevsel olmayan varsayımlar oluşturabilir. Bu nedenle ailenin birlikte yaşıyor olması, ailenin kültürel durumu, ekonomik durum gibi bazı faktörler onların mağdur durumunda problemleriyle başetmelerinde etkili olmayabilir. Literatürde özellikle mağdurların danışmanlığına ve tedavisine ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır.

Bazı araştırmalarda sosyal destek eksikliği yaşayan 15-17 yaş grubundaki gençlerin okulda akran zorbalığına maruz kaldıklarını, özellikle 16 yaş grubundaki gençlerin diğer yaş grubundakilere göre daha fazla akran zorbalığına maruz kaldıkları belirtilmektedir (Gürsoy, 2010; Schwartz vd, 2002).

Erkek öğrenciler kız öğrencilere oranla daha fazla akran zorbalığına maruz kalmaktadır (Baldry, 2003). Gültekin (2003) tarafından yapılan çalışmada zorbalığa maruz kalma ile ilgili olarak cinsiyet açısından fark olmadığı, açık saldırılara uğrayan erkek oranının kızlardan daha fazla olduğu ve ilişkiye dayalı zorbalığa uğrayan kızların erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır.

Başkası tarafından zorbalığa maruz kalma durumunda problemle başetme becerileri, anne baba tutumları ve ailenin yaklaşımları ile de ilgilidir (Vernberg, 1999). Anneleri çalışan çocuklar,

anneleri çalışmayan çocuklara oranla daha fazla akran zorbalığına maruz kalmakta, okulda sık alaylara maruz kalmaktadırlar (Jankauskiene vd, 2008). Benzer şekilde Coşkun (2018), annesi memur olan çocukların fiziksel zorbalıkla karşılaşma düzeylerinin, annesi özel sektörde çalışan ve ev hanımı olan çocuklara göre daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Curtner-Smith (2000), annenin eğitim düzeyi ile çocuklarının akran zorbalığına maruz kalmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Schwartz ve arkadaşları (2002) Kore’de akran zorbalığı ile ilgili yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi düşük annesi olan çocukların daha fazla zorbalığa uğradıklarını belirlemişlerdir.

Gürsoy (2010) annesi ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan çocukların akran zorbalığına maruz kalması arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ve otoriter anneye sahip çocukların sözel zorbalık davranışında bulunma düzeylerinin diğer çocuklara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, annenin evde çocukları ile daha az vakit geçirmesinin ve annenin eğitim düzeyinin düşük olmasının, annenin sosyal desteğinin az olmasına ve bu nedenle çocukların daha fazla akran zorbalığına maruz kaldığını düşündürmektedir.

Babanın otoriter olması durumunda akran zorbalığına maruz kalmanın daha fazla olduğuna yönelik çalima bulguları bulunmaktadır (Ayas, 2012; Crick&Grotmeter, 1995). Aşırı otoriter tutumda çocukların problem çözme, karar verme gibi becerileri yeterince geliştiremediği ve kurallara uymaya daha yatkın olduğu düşünülebilir. Çocuklar toplumsal değerleri ve durumsal tepki stillerini aileden öğrenirler. Sosyal destek eksikliği çocukların akran zorbalığına maruz kalmasına sebep olmaktadır (Olweus, 1997; Schwartz vd, 2002).

Aile içerisinde şiddete maruz kalan öğrenciler, okulda akran zorbalığına maruz kalmaktadır (Crick&Grotmeter, 1995). Benzer şekilde, çocuklar sürekli olarak aile içerisinde şiddete maruz kaldıklarında, okul ortamında da zorba davranışlar karşısında kurban kişi olmaktadır (Ayas, 2012; Curtner-Smith, 2000).

Zorbalığa uğrayan kurbanların ailelerinin çocukları üzerinde aşırı kontrol kurdukları, otonomi duygularının gelişmediği için bağımlı kişilik geliştirdikleri, çocuğun sosyalleşmesine izin vermedikleri, çocukların pasif roller üstlendikleri ve annenin aşırı koruyucu davranışlarının kurban olmayı kolaylaştırdığı düşünülebilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımda kullanılan ev ödevlerinin etkinliği kaygı bozukluğu, madde bağımlılığı ve psikotik bozukluk durumlarında sık kullanılmakta ve beklenen sonuçlar elde edilebilmektedir (Dunn vd, 2006; Eskin vd, 2008). Bu çalışmada zorbalığa maruz kaldığı için kendi bedeni ve kişiliği ile ilgili duyguları kolayca ayırt edemeyen Z.B’ye işlevsel olan ve olmayan düşünceleri tanımasına yardım edilmiştir.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Ergenlerde akran zorbalığına maruz kalma ve kurban durumunda bilişsel yapıyla ilişkili işlevsel olmayan düşünceler sonucu problemlerle başetme ilişkisini araştıran çalışmalara literatürde fazla yer verilmemektedir. Zorbalık karşısında kurban rolündeki bireyin düşünce, duygu ve davranış üçgenini düzenleyerek baş etme becerilerinin artabileceği kabul edildiğinde bu çalışmanın, “zorbalıkta mağdur olma ve bilişsel çarpıtmalar” boyutlarına taşınarak ele alınmasının literatüre önemli katkısının olacağı düşünülmektedir.

Zorbalık gibi travmatik olaylar ergenin yaşamına, vücut bütünlüğüne, inanç sistemine yönelik bir tehdit ve riskli bir durumdur. Baş etmede çaresizliğin getirdiği etki sonucu ergenin tüm psikolojik dengesi bozulmaktadır. Her zorba davranış çocuğu kendinden biraz daha uzaklaştırmaktadır. Kendinden uzaklaşan çocuk giderek daha fazla zorba kişilerin esiri durumuna gelmekte ve başetme ve karşılık verme yetisi azalmaktadır. Bu nedenle zorba davranışlara uzun süre maruz kalmanın engellenmesi ve başetme mekanizmalarının geliştirilmesi önemlidir (Şahin&Sarı, 2010)..

Akran zorbalığına maruz kalan ergenlerin ileride daha sağlıklı kişilikler oluşturabilmeleri için okullarda ve topluma eğitimlerin verilmesi, ergenlere problem çözebilme, karar verebilme, duygularını yönetebilme konularında eğitim verilmelidir. Aileler çocuklarını okullarda yaşadıkları zorbaca davranışlara aynı şekilde karşılık vermeye yönlendirmemelidir. Çocuklara okullarda anne ve babalarının meslekleri ya da eğitim düzeylerine bakılmaksızın, herkesin eşit haklara sahip olduğu düşüncesi benimsetilmeli, özellikle empati kurma alışkanlığı konusunda eğitimler yapılmalıdır. Hem zorbalık yapan hem de mağdur olan çocuklarla birebir ilgilenilmesi çok önemlidir. Zorbalık yapan çocuğun davranışlarının nedenleri ortaya çıkarılmalıdır. Mağdur durumda olan çocuğun başatma becerilerini geliştirmeye yönelik rehberlik yapılmalıdır. Mağdur çocuklara psikoeğitim yoluyla ve bilişsel davranışçı terapi teknikleriyle yaklaşım yapılmasının yararları, öğretmenlere ve ailelere anlatılmalı, uzmanlardan destek alması sağlanmalıdır. Zorbalığa karşı koruyucu tedbirlerin alınması ve faydalı olabilecek ampirik sosyal destek türünün ve terapi yaklaşımlarının belirlenmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Ateş, A.D., Yağmurlu, B. (2010). Examining victimization in Turkish schools. *European Journal of Educational Studies*, 2 (1), 31-37.

Ayas, T. (2012). The effect of parental attitudes on bullying and victimizing levels of secondary school students. *Social and Behavioral Sciences*. 55, 226-231.

Ayas, T , Pişkin, M . (2015). Akran zorbalığı belirleme ölçeği ergen formu. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50) , 316-324 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/32944/366058>

Baldry, A.C. (2003). Bullying in schools and exposure to domestic violence. *Child Abuse and Neglect*, (27): 713–732.

Beck, A.T. (2006). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. (Çev: A, Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Crick, N.R., Grotpeter, J.K. (1995). Relational aggression, gender and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66, 710–722.

Coşkun, A. (2018). Ortaokula devam eden öğrencilerde akran zorbalığına neden olan etkenlerin incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Curtner-Smith, M.E. (2000). Mechanisms by which family processes contribute to school-age boys' bullying. *Child Study Journal*, 30: 169-186

Çopur Ö, E. (2019). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımın Akran Zorbalığı İle Baş Etme Becerileri Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Programı Doktora Tezi, Ankara.

Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.

Eslea, M., Rees, J. (2001). What age are children most likely to be bullied at school. *Aggressive Behaviour*, 27 (6), 419- 429.

Emslie, G.J. (2008). Pediatric anxiety – underrecognized and undertreated. *N Engl J Med*. 359 (26), 2835–2836.

Feindler, E.L., Engel, E.C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243-253

Gültekin, Z. (2003). Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Geliştirme Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Gürsoy, E.C. (2010). Ergenlerde sosyodemografik özelliklere ve algılanan sosyal destek ile akran zorbalığına maruz kalmanın incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Huggins, M. (2016). Stigma is the origin of bullying. *Journal of Catholic Education*, 19 (3), 165-196.

Jankauskiene, R., Kardelis, K., Sukys, S., Kardeliene, L. (2008). Associations between school bullying and psychosocial factors. *Social Behavior and Personality*, 36(2): 145-162.

Khaleque, A., Rohner, R.P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intra-cultural studies. *Journal of Marriage and the Family*, 64 (1), 54-70.

Koch, G., Dollarhide, C. T. (2000). Using a popular film in counselor education: good will hunting as a teaching tool. *Counselor Education and Supervision*, 39 (3), 203-210.

Olweus, D. (1997). Bully/Victim problems among school children: basic facts and effects of a school based intervention program. *The Development and Treatment of Childhood Aggression*, 12 (17), 495-510.

Pellegrini, A.D., Long, J.D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through middle school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20: 259-280.

Pişkin, M., Ayas, T. (2011). Akran zorbalığı ölçeği: çocuk formu. *Akademik Bakış: Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 23, 1-12.

Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in school. *Canada Journal Psychiatry*, 48 (9), 583-590.

Schwartz, D., Farver, J., Chang, L., Lee-Shin, Y. (2002). Victimization in South Korean children's peer groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30, 113-15.

Smithikrai, C. (2016). Effectiveness of teaching with movies to promote positive characteristics and behaviors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 522-530.

Şahin, M., Sarı, S.V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 1-16.

Vernberg, E., Jacobs, M.A., Hersberger, S.L. (1999). Peer victimization and attitudes about violence during early adolescence. *Journal of Clinical Child Psychology*. 28, 386395.

Wei, H., Williams, J. H. (2004). Relationship between peer victimization and school adjustment in sixth-grade students: investigation mediation effects. *Violence and Victims*, 19 (5), 557-572.

Yelboğa, N., Koçak, O. (2019). Ergenlerde akran zorbalığını yordayan bazı faktörlerin zorba ve mağdur bireyler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 13 (19), 2286-2293. Doi: 10.26466/opus.543567

Zapf, D., Cooper, C. (2010). *Bullying and Harassment in the Workplace. Developments in Theory, Research, and Practice*. CRC Pres: USA.