



Ergenlerde Akran Zorbalığı ve Mağduriyeti ve Bilişsel Davranışçı Terapinin Sistematik Değerlendirilmesi

Emine Sena alık

Yakın Doęu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakóltesi, Psikoloji Bölümü
<https://orcid.org/0009-0003-6359-8206>, E-mail: eminesenacalik@gmail.com

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science,
Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu çalışmanın ana hedefi, ergenlik döneminde akran zorbalığına maruz kalan bireylerde meydana gelen travma sonrası stres belirtileri, anksiyete ve depresyon gibi önemli psikopatolojik durumların tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahale programlarının etkinliğini sistematik bir değerlendirme ile ortaya koymaktır. Araştırma sürecinde, 2007-2022 yılları arasında Google Akademik ve Pubmed veri tabanlarında yayımlanan, PRISMA yönergelerine tam olarak uyan 10 randomize kontrollü çalışma sistematik derleme yöntemine tabi tutulmuştur. İncelenen bulgular, BDT müdahale programlarının zorbalık mağduru ergenlerde anksiyete, depresyon ve özellikle karmaşık travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) belirtilerini kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalttığını göstermiştir. Araştırılan çalışmalarda, bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma tekniklerinin çocukların kendilerine dair geliştirdikleri işlevsel olmayan negatif bilişsel şemaları değiştirerek özsaygılarını artırdığı ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirdiğı ortaya konmuştur. KiVa ve Resilience Triple-P gibi yapılandırılmış okul temelli programların, sadece mağdurların bireysel iyileşmesini desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda zorbalık döngüsünü kırarak okul atmosferini olumlu bir şekilde dönüştürdüğü saptanmıştır. Ayrıca, sosyal kaygı konusundaki incelemelerde BDT'nin sosyal kaçınma davranışlarını azaltmada etkili olduğu ve akranlarla etkileşimlerde öz güveni artırıcı başa çıkma becerilerini güçlendirdiğı belirlenmiştir. Dijitalleşen dünya ile birlikte, internet tabanlı BDT uygulamalarının siber zorbalık kaynaklı travma belirtileri hakkında geleneksel yüz yüze terapilerle benzer şekilde sürdürülebilir ve erişilebilir olumlu sonuçlar sağladığı bildirilmiştir. Yapılan detaylı incelemeler sonucunda, BDT'nin farmakolojik tedavi ile birleştirildiğı durumlarda belirtilerin yönetiminin daha hızlı gerçekleştiğı ve yeniden nüks oranlarının azaldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, BDT'nin akran zorbalığına bağlı psikolojik hasarların onarılmasında, mağduriyetin süreklilik kazanmasının önlenmesinde ve ergenlerin genel yaşam kalitesini artırmada en güçlü kanıtlanmış klinik yöntem olduğu ortaya konmuştur. Bu çerçevede, okul rehberlik hizmetlerinde ve klinik ortamlarda zorbalık mağdurlarına yönelik özelleştirilmiş BDT protokollerinin yaygın bir şekilde uygulanması ve bu müdahalelerin uzun süreli

Research Article

Subject: Psychology

Article Citation Information:

alık, S. E. (2026).

Ergenlerde Akran Zorbalığı ve Mağduriyeti ve Bilişsel Davranışçı Terapinin Sistematik Değerlendirilmesi, *Journal of Social Research and Behavioral Sciences (SADAB Journal)*, (e-ISSN:2149-178X) Vol:12, Issue:03, p. 01-21.

DOI:

[10.52096/jsrbs.12.03.01](https://doi.org/10.52096/jsrbs.12.03.01)

Received D.: 17.03.2026

Accepted D.: 23.04.2026

Journal of Social Research and Behavioral Sciences

editorsadab@gmail.com

izleme çalışmalarıyla desteklendiği standart bir tedavi planı haline getirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akran Zorbalığı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Sistemik Derleme

A Systematic Evaluation of Peer Bullying and Victimization in Adolescents and Cognitive Behavioral Therapy

Abstract

The main objective of this study is to systematically evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based intervention programs in treating significant psychopathological conditions such as post-traumatic stress disorder symptoms, anxiety, and depression in individuals who have experienced peer bullying during adolescence. In the research process, 10 randomized controlled trials published in Google Scholar and PubMed databases between 2007 and 2022, fully complying with PRISMA guidelines, were subjected to a systematic review method. The findings examined showed that CBT intervention programs statistically significantly reduced anxiety, depression, and especially complex post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms in adolescent victims of bullying compared to the control group. The studies investigated demonstrated that cognitive restructuring and exposure techniques increased children's self-esteem and improved their emotional regulation skills by altering dysfunctional negative cognitive schemas they had developed. Structured school-based programs such as KiVa and Resilience Triple-P were found not only to support the individual recovery of victims but also to positively transform the school atmosphere by breaking the bullying cycle. Furthermore, studies on social anxiety have shown that CBT is effective in reducing social avoidance behaviors and strengthening coping skills that increase self-confidence in peer interactions. With the digital age, it has been reported that internet-based CBT applications provide sustainable and accessible positive outcomes for symptoms of trauma caused by cyberbullying, similar to traditional face-to-face therapies. Detailed studies have shown that when CBT is combined with pharmacological treatment, symptom management is faster and relapse rates are reduced. In conclusion, CBT has been shown to be the most powerful clinically proven method in repairing psychological damage caused by peer bullying, preventing the continuation of victimization, and improving the overall quality of life of adolescents. In this context, it is recommended that customized CBT protocols for bullying victims be widely implemented in school guidance services and clinical settings, and that these interventions be standardized as a treatment plan supported by long-term follow-up studies.

Keywords: Peer Bullying, Cognitive Behavioral Therapy, Systematic Review.

GİRİŞ

Akran zorbalığı, aynı yaş grubunda yer alan bireyler arasında ortaya çıkan, süreklilik gösteren, kasıtlı biçimde zarar verme amacı taşıyan ve taraflar arasında belirli bir güç eşitsizliğinin bulunduğu olumsuz davranış örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 1993). Fiziksel saldırı, sözel aşağılama, sosyal dışlama ya da dijital platformlar aracılığıyla gerçekleştirilen siber zorbalık gibi farklı biçimlerde görülebilen bu davranışlar, çocuk ve ergenlerin psikolojik, sosyal ve akademik gelişim süreçlerini olumsuz yönde etkileyen önemli bir problem alanı oluşturmaktadır (UNESCO, 2019; UNICEF, 2021). Özellikle

gelişim dönemindeki bireylerin sürekli baskı ve tehdit algısı altında bulunması, yoğun stres yaşantısına neden olmakta; bu durum ise zamanla anksiyete, depresif belirtiler, travma sonrası stres semptomları ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (World Health Organization [WHO], 2020). Sürekli zorbalık deneyimine maruz kalan çocuk ve ergenlerde stres hormonlarının artış göstermesiyle birlikte uyku düzeninde bozulmalar, dikkat ve odaklanma problemleri ile duygusal düzenleme güçlüklerinin gelişebildiği belirtilmektedir. Özellikle beynin stresle ilişkili işlevlerinde meydana gelen değişimlerin bireyin duygu kontrolünü olumsuz etkileyebildiği ve uzun vadede psikososyal uyumu zorlaştırabildiği ifade edilmektedir (UNESCO, 2019). Zorbalığa maruz kalan bireylerde gözlenen değersizlik hissi, mutsuzluk, sosyal ilişkilerden kaçınma ve motivasyon kaybı gibi durumların depresif belirtilerle büyük ölçüde benzerlik taşıdığı, uzun süre devam eden zorbalık yaşantılarının ise depresyon riskini artırdığı bildirilmektedir (UNICEF, 2021). Bunun yanında zorbalık davranışını gerçekleştiren bireylerde saldırganlık eğiliminin yükseldiği, davranış problemlerinin daha sık görüldüğü ve ilerleyen dönemlerde antisosyal özellikler geliştirme olasılığının arttığı belirtilmektedir (Olweus, 1993).

Akran zorbalığının ortaya çıkış süreci yalnızca tek bir nedene bağlanmamakta; biyolojik eğilimler ile sosyal çevre koşullarının karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillendiği düşünülmektedir. Bununla birlikte aile içindeki çatışmalı ilişkiler, şiddet içeren ebeveyn tutumları, tutarsız disiplin anlayışı, olumsuz akran ilişkileri ve destekleyici olmayan okul ortamlarının zorbalık davranışlarının gelişiminde daha belirleyici çevresel risk faktörleri arasında yer aldığı ifade edilmektedir (WHO, 2020; UNESCO, 2019). Günümüzde akran zorbalığının dünya genelinde oldukça yaygın bir sorun haline geldiği görülmektedir. UNESCO tarafından yayımlanan raporlarda, dünya çapında yaklaşık her üç ergenden birinin zorbalığa maruz kaldığı ve her yıl milyonlarca çocuğun okul ortamında şiddet ve zorbalık deneyimi yaşadığı belirtilmektedir (UNESCO, 2019). Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan DSM-5'te akran zorbalığı doğrudan bağımsız bir psikiyatrik tanı kategorisi içerisinde yer almamakla birlikte, depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli ruhsal problemlerin gelişiminde önemli bir risk etmeni olarak değerlendirilmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Akran zorbalığına ilişkin ilk davranış örüntülerinin erken çocukluk döneminde ortaya çıkabildiği, ilkökul yıllarında ise daha görünür hale geldiği ifade edilmektedir. Zorbalığa maruz kalan çocuklarda okula gitmek istememe, karın ağrısı ve baş ağrısı gibi psikosomatik yakınmalar, sosyal izolasyon, özsaygı kaybı ve uyku problemleri sıklıkla gözlenmektedir (Pişkin, 2002; Olweus, 1993;

Kartal & Bilgin, 2008). Buna karşılık zorbalık davranışı gösteren çocuklarda düşük empati düzeyi, saldırgan tutumlar, kurallara karşı direnç geliştirme ve diğer çocuklar üzerinde baskı kurma eğilimlerinin öne çıktığı belirtilmektedir (Ayas & Pişkin, 2011; Ertürk, 2015). Bu belirtilerin erken dönemde fark edilmemesi ve gerekli psikososyal müdahalelerin uygulanmaması durumunda ilerleyen yaşlarda daha ciddi psikolojik ve davranışsal sorunların gelişebileceği vurgulanmaktadır (Craig & Pepler, 2007).

Akran zorbalığının önlenmesi ve zorbalığın olumsuz etkilerinin azaltılması amacıyla farklı psikoeğitsel ve terapötik müdahale programları geliştirilmektedir. Bu müdahaleler arasında özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli uygulamaların etkili sonuçlar verdiği ifade edilmektedir. BDT yaklaşımının, zorbalığa maruz kalan bireylerin olumsuz düşünce örüntülerini yeniden yapılandırmalarına, özsaygılarını güçlendirmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağladığı belirtilmektedir (Olweus, 1993; Kartal & Bilgin, 2008). Bunun yanında bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin çocuk ve ergenlerde görülen bilişsel çarpıtmaların azaltılmasına yardımcı olduğu, böylece hem zorbalık davranışlarının önlenmesine hem de okul ortamındaki sosyal iklimin daha sağlıklı hale getirilmesine katkı sunduğu ifade edilmektedir. Literatürde yer alan çeşitli araştırmalar, BDT temelli uygulamaların akran zorbalığıyla mücadelede olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymakta; bu nedenle mevcut çalışma da söz konusu yaklaşımın etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Ayas & Pişkin, 2011; Ertürk, 2015).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, akran zorbalığına yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamalarının etkililiğini değerlendirmek amacıyla sistematik derleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışma kapsamında herhangi bir deneysel uygulama, saha araştırması ya da ölçek temelli veri toplama işlemi gerçekleştirilmemiştir. Sistematik derleme çalışmaları, belirli bir araştırma problemine ilişkin mevcut bilimsel çalışmaların belirli kriterler doğrultusunda taranması, değerlendirilmesi ve sentezlenmesi sürecine dayanmaktadır. Bu yöntem sayesinde konuya ilişkin elde edilen bilimsel kanıtların daha kapsamlı ve bütüncül biçimde incelenmesi mümkün olmaktadır. Sistematik incelemelerde araştırma sorularına yanıt aranırken önceden belirlenmiş açık ve tekrar edilebilir yöntemlerin kullanılması önem taşımaktadır. Bu bağlamda sistematik derlemeler, birincil araştırma sonuçlarının

belirlenmesi, eleştirel biçimde değerlendirilmesi ve ortak bir çerçevede bir araya getirilmesini amaçlayan bilimsel çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Pollock ve Berge, 2018).

Tasarım

Araştırmanın tüm aşamalarında sistemik derleme çalışmalarında yaygın olarak kullanılan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) rehberinden yararlanılmıştır. Çalışmaların belirlenmesi, taranması, uygunluk açısından değerlendirilmesi ve araştırmaya dahil edilmesi süreçleri PRISMA yönergeleri doğrultusunda planlı bir biçimde yürütülmüştür. Böylece inceleme sürecinin daha şeffaf, sistemik ve tekrar edilebilir bir yapıya sahip olması amaçlanmıştır. Makalelerin seçim sürecinde belirlenen kriterlere uygun hareket edilmiş ve değerlendirme aşamalarında bilimsel tutarlılığın korunmasına dikkat edilmiştir (Moher ve vd., 2009).

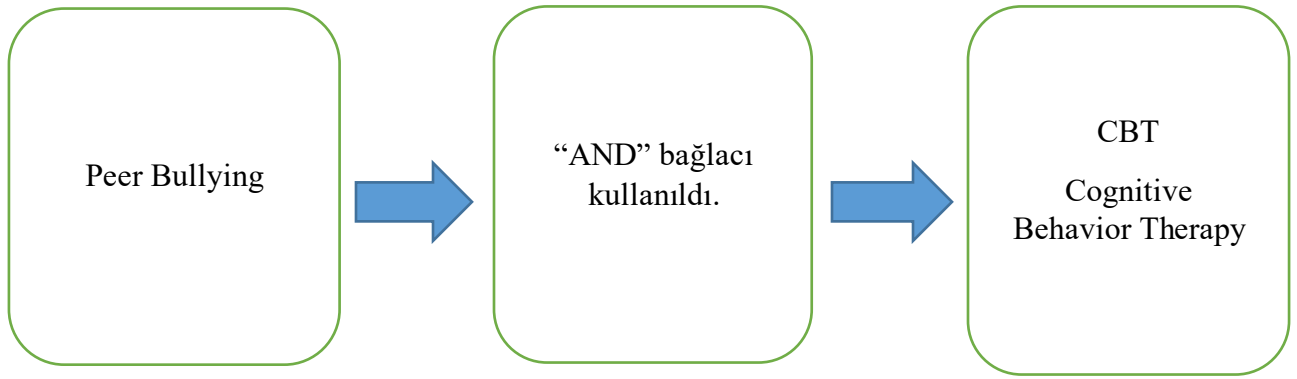
Literatür Araştırması

Araştırmanın literatür tarama sürecinde Google Akademik ve PubMed veri tabanları kullanılmıştır. İnceleme kapsamında 2007–2022 yılları arasında yayımlanan, İngilizce dilinde hazırlanmış ve tam metnine ya da özet bilgilerine erişim sağlanabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmaların belirlenmesi sürecinde konu ile ilişkili anahtar kelimeler kullanılarak sistemik tarama gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde araştırmacı kaynaklı olası hataları azaltabilmek amacıyla çalışmaların başlık ve özet bölümleri iki farklı zamanda yeniden gözden geçirilmiştir. İlk inceleme Şubat 2026 tarihinde, ikinci inceleme ise Nisan 2026 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Başlık ve özet bilgilerinin çalışmanın uygunluğunu değerlendirmek için yeterli olmadığı durumlarda ilgili makalelerin tam metinleri incelenmiş ve gerekli veriler ayrıntılı biçimde değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamına alınmayan çalışmalar kayıt altına alınmış ve dışlanma nedenleri sistemik biçimde belirtilmiştir. Literatür taraması sırasında kullanılan temel arama kavramları; “Akran Zorbalığı”, “Bilişsel Davranışçı Terapi” ve “Sistemik Derleme” şeklinde belirlenmiştir.

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilme ve dışlanma kriterleri ayrıntılı biçimde sunulmuştur. Araştırmaya dahil edilme sürecinde akran zorbalığı ve BDT uygulamalarını ele alan

randomize çalışmalar ile Google Akademik ve PubMed veri tabanlarında yayımlanan İngilizce araştırma makaleleri dikkate alınmıştır. Bunun yanında konu ile doğrudan ilişkili bilimsel araştırma makaleleri değerlendirme kapsamına alınmıştır. Buna karşılık gri literatür kapsamındaki çalışmalar, tezler, kohort tasarımına sahip çalışmalar, çalışma protokolleri, kurumsal raporlar ve indekslenmemiş dergilerde ya da kitaplarda yayımlanan metinler araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.



Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Akran zorbalığı ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan randomize çalışmalar, Google Akademik, Pubmed veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler, Konuyla ilgili araştırma makaleleri.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya indekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

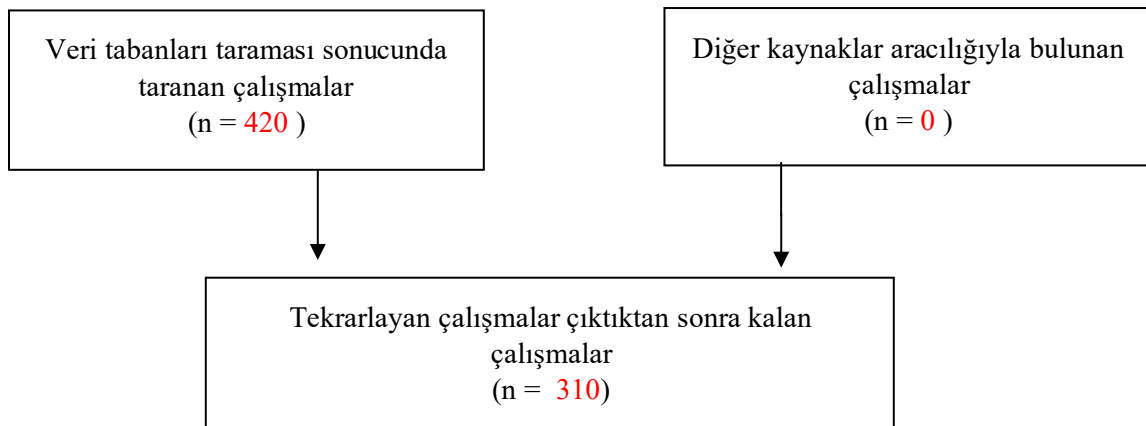
BULGULAR

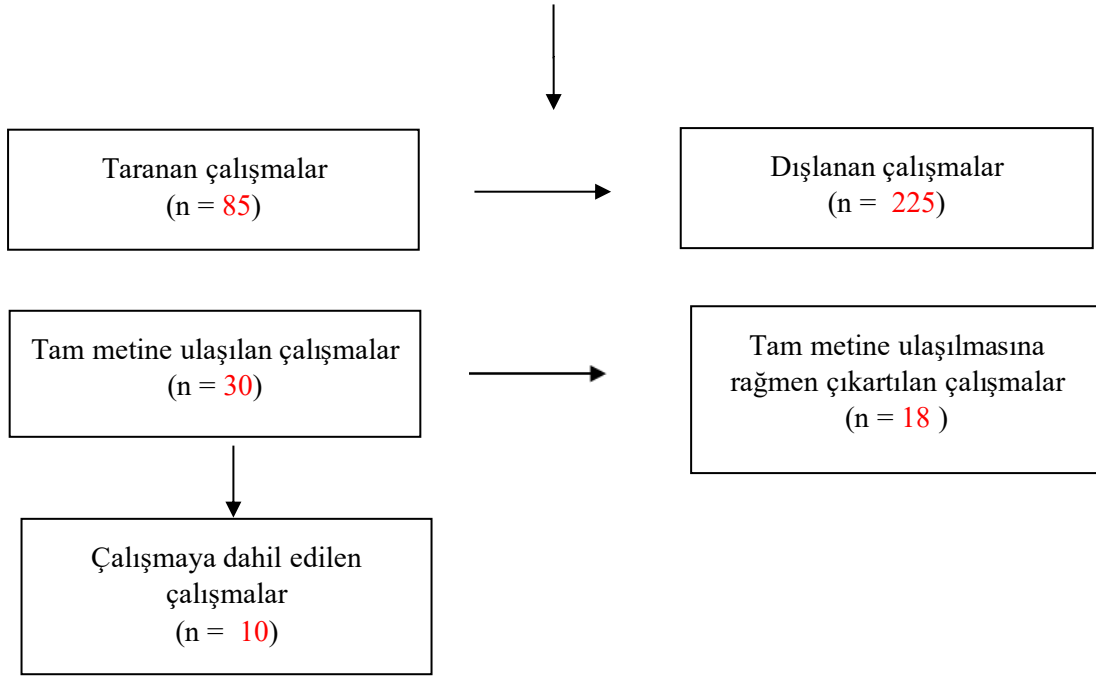
Google Akademik ve PubMed veri tabanlarında çevrimiçi olarak gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda “Akran Zorbalığı” ve “Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)” anahtar kavramları kullanılarak toplam 420 çalışmaya erişim sağlanmıştır. Elde edilen çalışmalar ön

inceleme sürecinden geçirilmiş, başlık ve özet içerikleri araştırmanın amacı doğrultusunda değerlendirilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda konu ile doğrudan ilişkili olmayan, araştırma kriterlerini karşılamayan ya da içerik bakımından yeterli uygunluk göstermeyen çalışmalar değerlendirme kapsamı dışında bırakılmıştır. Tarama sürecinin sonunda 2007–2022 yılları arasında yayımlanmış ve araştırmanın dahil edilme ölçütlerini karşılayan toplam 10 çalışma sistematik derleme kapsamına alınmıştır. İncelenen çalışmaların farklı ülkelerde yürütüldüğü görülmekte olup bu araştırmaların Avustralya, İran, Kanada, İngiltere, Güney Kore, İtalya, Almanya, Norveç ve Çin’de gerçekleştirildiği belirlenmiştir. Çalışmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde; 2007, 2009, 2010, 2014, 2016, 2018, 2019 ve 2020 yıllarında birer araştırmanın, 2022 yılında ise iki araştırmanın yayımlandığı görülmektedir. Sistemik incelemeye dahil edilen çalışmaların tamamının randomize kontrollü araştırma desenine sahip olması dikkat çekmektedir. Araştırmalarda yer alan katılımcıların büyük ölçüde ergen bireylerden oluştuğu belirlenmiş, ancak bazı çalışmalarda cinsiyet dağılımına ilişkin ayrıntılı bilgilere yer verilmediği görülmüştür.

Araştırmaya dahil edilen çalışmaların seçim süreci PRISMA akış diyagramı doğrultusunda düzenlenmiş ve Şekil 2’de ayrıntılı biçimde sunulmuştur. Tarama süreci boyunca araştırmanın amaç ve kapsamına uygun olmayan çalışmalar sistematik biçimde dışlanmış. Özellikle psikofarmakolojik içerikli araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması niteliği taşımayan yayınlar tam metinlerine ulaşılmış olsa dahi inceleme kapsamına dahil edilmemiştir. Böylece araştırmanın yöntemsel bütünlüğünün korunması ve yalnızca belirlenen ölçütlere uygun bilimsel çalışmaların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı





Çalışmaların Yöntemsel Özellikleri

Örneklem Yaş ve Cinsiyet Dağılımı

Sistemik derleme kapsamında değerlendirilen çalışmaların tamamının randomize kontrollü deneysel tasarım temelinde yürütüldüğü belirlenmiştir. Bu durum, akran zorbalığına yönelik BDT uygulamalarının etkililiğini inceleyen araştırmaların güçlü bilimsel kanıt üretme niteliğine sahip olduğunu göstermektedir. İncelenen araştırmalarda hem bireysel hem de grup temelli müdahale programlarının kullanıldığı görülmektedir. Bunun yanında bazı araştırmaların okul merkezli müdahalelere odaklandığı (Liu vd., 2022; Haugland vd., 2020), bazı çalışmaların ise aile katılımını temel alan uygulamaları içerdiği belirlenmiştir (Healy & Sanders, 2014). Örneklem özellikleri değerlendirildiğinde araştırmaların büyük kısmının çocukluk sonu ve ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir. Katılımcıların çoğunlukla ergen yaş grubunda yer alması, akran zorbalığının özellikle bu gelişim döneminde yoğun biçimde görülmesi ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte çalışmaların önemli bir bölümünde katılımcıların cinsiyet özelliklerine ilişkin ayrıntılı verilerin paylaşılmamış olması, sonuçların cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmesini sınırlandıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Tanı

İncelenen araştırmalarda doğrudan DSM temelli psikiyatrik tanıları yerine, akran zorbalığı deneyimi ve buna eşlik eden psikolojik belirtiler ön planda tutulmuştur. Araştırmalardaki katılımcı grupları çoğunlukla zorbalığa maruz kalan çocuk ve ergen bireylerden oluşmaktadır (Berry & Hunt, 2009; Salimi vd., 2019). Bunun yanında bazı çalışmalarda travma sonrası stres belirtileri (Smith vd., 2007; Thorisdottir & Asmundson, 2022), kaygı düzeyi (Haugland vd., 2020) ve depresif belirtiler (Hyun vd., 2010) gibi psikolojik sorunların da değerlendirildiği görülmektedir. Bu doğrultuda incelenen çalışmaların daha çok semptom temelli psikolojik değerlendirmelere odaklandığı, klinik tanı kategorilerinden ziyade zorbalığın birey üzerindeki ruhsal etkilerini incelemeyi amaçladığı anlaşılmaktadır.

Örneklem Büyüklüğü

Sistemik derleme kapsamında incelenen araştırmaların örneklem büyüklüklerinin birbirinden oldukça farklı olduğu görülmektedir. Çalışmalar arasında en düşük katılımcı sayısına sahip araştırma 24 birey ile yürütülmüşken (Smith vd., 2007), en geniş örnekleme sahip araştırmanın 2042 öğrenciyi kapsadığı belirlenmiştir (Nocentini & Menesini, 2016). Araştırmaların büyük bölümünde örneklem sayılarının yaklaşık 24 ile 326 katılımcı arasında değiştiği dikkat çekmektedir. Bunun yanında özellikle okul temelli müdahale programlarını içeren çalışmalarda katılımcı sayısının belirgin biçimde arttığı görülmektedir. Örneklem büyüklüklerindeki bu farklılık, araştırma sonuçlarının değerlendirilmesi açısından hem olumlu hem de sınırlayıcı yönler taşımaktadır. Geniş örneklem grupları elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırmakta ve istatistiksel açıdan daha güçlü sonuçlar ortaya koyabilmektedir. Buna karşılık daha küçük örneklemle yürütülen çalışmalar ise müdahale sürecinin daha ayrıntılı ve kontrollü biçimde uygulanmasına olanak sağlayabilmektedir. Bu nedenle araştırmalardaki örneklem çeşitliliğinin, akran zorbalığına yönelik BDT uygulamalarının farklı yaş grupları ve farklı okul ortamlarındaki etkilerini daha kapsamlı biçimde değerlendirmeye katkı sunduğu düşünülmektedir.

Tedavi ve Kontrol/Karşılaştırma Grubu

İncelemeye dahil edilen çalışmaların tamamının randomize kontrollü araştırma tasarımına sahip olması nedeniyle müdahale grupları ile kontrol grupları arasında sistematik karşılaştırmalar yapılmıştır. Müdahale gruplarında çoğunlukla bilişsel davranışçı terapi temelli uygulamaların kullanıldığı görülürken, kontrol gruplarında herhangi bir psikolojik müdahale uygulanmadığı ya da yalnızca rutin eğitim süreçlerinin sürdürüldüğü anlaşılmaktadır. Araştırmalarda kullanılan müdahale yöntemlerinin uygulama biçimi açısından çeşitlilik gösterdiği dikkat çekmektedir. Bazı çalışmalarda grup terapisi uygulamalarına yer verildiği (Berry & Hunt, 2009), bazı araştırmalarda bireysel terapi süreçlerinin tercih edildiği görülmektedir (Salzer vd., 2018). Bunun yanında okul merkezli yapılandırılmış programlar (Liu vd., 2022) ve çevrimiçi ya da internet tabanlı müdahaleler de uygulanan yöntemler arasında yer almaktadır (Thorisdottir & Asmundson, 2022). Bazı araştırmaların ise belirli müdahale modelleri doğrultusunda planlandığı ve özellikle KiVa gibi yapılandırılmış zorbalık önleme programlarının kullanıldığı belirlenmiştir (Nocentini & Menesini, 2016). Genel değerlendirme yapıldığında, müdahale grubunda yer alan katılımcılarda kontrol gruplarına kıyasla zorbalık davranışlarında, kaygı düzeylerinde, depresif belirtilerde ve travma semptomlarında anlamlı düzeyde azalma meydana geldiği rapor edilmiştir. Bu bulgular, BDT temelli uygulamaların akran zorbalığının psikolojik etkilerini azaltmada etkili bir yaklaşım olabileceğini göstermektedir.

Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmalarda katılımcıların psikolojik durumlarını ve zorbalık deneyimlerini değerlendirebilmek amacıyla farklı ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin büyük bölümünün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılmış olduğu görülmektedir. İncelenen çalışmalarda sıklıkla tercih edilen değerlendirme araçları arasında Revize Çocuk Anksiyete Ölçeği (RCMAS) ve Çocuk Depresyon Envanteri'nin yer aldığı belirlenmiştir (Berry & Hunt, 2009). Bunun yanında Beck Depresyon Envanteri'nin depresif belirtilerin değerlendirilmesinde kullanıldığı görülmektedir (Hyun vd., 2010). Sosyal kaygı düzeyini belirlemeye yönelik olarak Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin tercih edildiği (Salzer vd., 2018), çocuk ve ergenlerde kaygı belirtilerinin ölçülmesinde ise Spence Children Anxiety Scale'in kullanıldığı anlaşılmaktadır (Haugland vd., 2020). Travma sonrası stres

belirtilerinin değerlendirilmesinde PTSD Checklist (PCL-5) ve CAPS-5 ölçeklerinden yararlanılmıştır (Thorisdottir & Asmundson, 2022). Bunun yanında davranışsal ve sosyal uyum süreçlerini incelemek amacıyla Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin kullanıldığı görülmektedir (Healy & Sanders, 2014). Akran mağduriyetini değerlendirmek amacıyla Peer Victimization Scale'den yararlanılmış (Salimi vd., 2019), okul ortamındaki zorbalık davranışlarını incelemek amacıyla ise farklı okul zorbalığı ölçeklerinin kullanıldığı belirlenmiştir (Liu vd., 2022; Nocentini & Menesini, 2016). Kullanılan bu ölçme araçlarının; zorbalık davranışı, mağduriyet düzeyi, benlik saygısı, travma belirtileri, depresyon, kaygı ve sosyal uyum gibi çok boyutlu psikolojik değişkenlerin değerlendirilmesine katkı sağladığı görülmektedir.

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Smith vd., 2007, İngiltere	Randomize kontrollü çalışma	24 çocuk ergen	PTSD Semptom Ölçekleri	Travma odaklı bilişsel davranışçı terapi	Travma belirtilerinde ve zorbalık sonrası psikolojik etkilerde azalma görülmüştür.
Berry & Hunt, 2009, Avustralya	Randomize kontrollü çalışma	46 zorbalık mağduru ergen	Revize Çocuk Anksiyete Ölçeği (RCMAS), Çocuk Depresyon Envanteri (CDI)	8 haftalık bilişsel davranışçı grup terapisi	Müdahale sonrası anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı azalma görülmüştür.
Hyun vd., 2010, Güney Kore	Randomize kontrollü çalışma	79 ergen	Beck Depresyon Envanteri, Sosyal Anksiyete Ölçeği	CBT grup müdahalesi	Katılımcılarda psikolojik stres ve zorbalıkla ilişkili sorunlarda azalma görülmüştür.
Healy & Sanders, 2014, Avustralya	Randomize kontrollü çalışma	111 zorbalık mağduru çocuk ve aileleri	Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	CBT temelli Resilience Triple-P aile programı	Program sonrası zorbalık mağduriyeti ve duygusal sorunlar anlamlı şekilde azalmıştır.

Nocentini & Menesini, 2016, İtalya	Cluster randomize kontrollü çalışma	2042 öğrenci	Bullying ve Victimization Ölçekleri	KiVa zorbalık önleme programı (CBT temelli)	Okullarda zorbalık ve mağduriyet oranlarında anlamlı düşüş görülmüştür.
Salzer vd., 2018, Almanya	Randomize kontrollü çalışma	128 ergen	Sosyal Anksiyete Ölçeği	Bilişsel davranışçı terapi	CBT grubunda sosyal anksiyete ve zorbalıkla ilişkili stres azalmıştır.
Salimi vd., 2019, İran	Randomize kontrollü çalışma	280 ortaokul öğrencisi	Peer Victimization Scale, Social Competence Scale	CBT temelli zorbalık önleme programı	Müdahale grubunda zorbalık davranışları ve mağduriyet düzeyleri anlamlı şekilde azalmıştır.
Haugland vd., 2020, Norveç	Randomize kontrollü çalışma	313 ergen	Spence Children Anxiety Scale	Okul temelli bilişsel davranışçı müdahale	Müdahale sonrası anksiyete ve psikolojik sorunlarda azalma görülmüştür.
Thorisdottir & Asmundson, 2022, Kanada	Randomize kontrollü çalışma	54 ergen	PTSD Checklist (PCL-5), Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS-5)	İnternet tabanlı bilişsel davranışçı terapi	Travma ve stres belirtilerinde anlamlı azalma görülmüştür.
Liu vd., 2022, Çin	Randomize kontrollü çalışma	326 ergen	Okul Zorbalığı Ölçeği	Okul temelli CBT müdahalesi	Müdahale sonrası zorbalık davranışlarında anlamlı azalma bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasında, akran zorbalığı mağduriyeti yaşayan bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahalelerin etkisini inceleyen araştırmalar değerlendirilmiştir. Çalışmanın temel amacı, akran zorbalığına maruz kalan bireylerde uygulanan BDT yaklaşımlarının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini alan yazın doğrultusunda sistematik biçimde incelemek ve mevcut bilimsel bulguları bütüncül bir çerçevede ortaya koymaktır. İncelenen araştırmalardan elde edilen bulgular, BDT uygulamalarının özellikle akran zorbalığına bağlı gelişen psikolojik sorunların azaltılmasında etkili sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalar, BDT'nin yalnızca psikolojik semptomları hafifletmekle kalmadığını, aynı zamanda bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını yeniden yapılandırarak duygusal uyum süreçlerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle zorbalığa maruz kalan ergenlerde görülen kaygı, depresyon ve travma sonrası stres belirtilerinin azaltılmasında BDT uygulamalarının önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir (Berry & Hunt, 2009; Haugland vd., 2020). Bunun yanında bazı araştırmalarda BDT'nin farmakolojik tedavi süreçlerine ek olarak uygulanmasının psikolojik iyilik halini artırdığı ve uzun vadeli olumlu etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir (Salzer vd., 2018; Thorisdottir & Asmundson, 2022). Bu durum, akran zorbalığına yönelik müdahalelerde yalnızca ilaç temelli yaklaşımların yeterli olmayabileceğini, psikoterapi destekli uygulamaların daha kapsamlı sonuçlar sağlayabileceğini göstermektedir.

Literatürde travma odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının özellikle zorbalığa maruz kalan çocuk ve ergenlerde görülen bilişsel çarpıtmaların azaltılmasında etkili olduğu görülmektedir. İncelenen araştırmalar, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz inançlarının değiştirilmesiyle birlikte psikolojik dayanıklılıklarının arttığını ve baş etme becerilerinin güçlendiğini göstermektedir. Özellikle bireysel müdahalelere dayalı olgu çalışmalarında, işlevsel olmayan düşünce örüntülerinin yeniden yapılandırılması sonucunda bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinde belirgin iyileşmeler gözlemlendiği bildirilmektedir. Bunun yanında randomize kontrollü araştırmalar, travma odaklı ve internet temelli BDT müdahalelerinin travma belirtileri ile stres düzeylerinde anlamlı azalmalar sağladığını ortaya koymaktadır (Smith vd., 2007; Thorisdottir & Asmundson, 2022). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, BDT uygulamalarının hem bireysel psikolojik danışma süreçlerinde hem de yapılandırılmış klinik müdahalelerde etkili sonuçlar ortaya koyduğu anlaşılmaktadır. Özellikle zorbalığa maruz kalan ergenlerin olumsuz yaşam deneyimlerini yeniden

anlamlandırmalarında ve sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmelerinde BDT'nin önemli bir destek mekanizması sunduğu düşünülmektedir.

Bu sistemik derleme kapsamında incelenen çalışmalar, akran zorbalığının bireyler üzerinde yalnızca kısa süreli değil, uzun vadeli psikolojik etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Zorbalığa maruz kalan bireylerde özgüven kaybı, yoğun kaygı, depresif belirtiler, sosyal çekilme ve akademik başarıda düşüş gibi çok boyutlu problemlerin ortaya çıkabildiği görülmektedir. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan zorbalık deneyimlerinin bireyin sosyal ilişkilerini, benlik algısını ve psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir. İncelenen araştırmalar, BDT temelli müdahalelerin bu olumsuz etkilerin azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Müdahale programları sonrasında ergenlerde anksiyete, depresyon ve sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı düşüşler olduğu bildirilmektedir. Bu bulgular, psikolojik destek programlarının zorbalık mağduru bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Bununla birlikte mevcut araştırmaların bir kısmı daha çok genel çözüm önerilerine ve önleyici yaklaşımlara odaklanırken, deneysel tasarıma sahip çalışmaların BDT müdahalelerinin etkililiğine ilişkin daha güçlü kanıtlar sunduğu görülmektedir (Berry & Hunt, 2009; Salzer vd., 2018). Bu nedenle akran zorbalığıyla mücadelede yalnızca farkındalık çalışmaları ya da disiplin temelli uygulamaların yeterli olmayabileceği, bilimsel dayanaklı psikolojik müdahalelerin de sürece dahil edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

İncelenen araştırmalar, okul temelli müdahale programlarının akran zorbalığının azaltılmasında önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle akran desteği, ebeveyn katılımı ve çok boyutlu müdahale modellerinin zorbalık davranışlarını azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir. Okul ortamında yürütülen yapılandırılmış programların yalnızca davranışsal değişim sağlamadığı, aynı zamanda öğrencilerin bilişsel ve duygusal süreçlerini de olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Nitekim okul temelli BDT uygulamalarının çocuk ve ergenlerde görülen kaygı düzeylerini azalttığı, sosyal anksiyete belirtilerini hafiflettiği ve zorbalıkla ilişkili psikolojik riskleri düşürdüğü ifade edilmektedir (Haugland vd., 2020; Salzer vd., 2018). Bu bulgular, okul ortamında uygulanan müdahalelerin sadece zorbalık davranışını engellemeye yönelik olmadığını, aynı zamanda öğrencilerin psikolojik uyum süreçlerini destekleyici bir işlev de üstlendiğini göstermektedir. Bunun yanında sistemik derleme kapsamında yer alan bazı araştırmaların genel önleyici programlara ağırlık verdiği, deneysel çalışmaların ise özellikle BDT müdahalelerinin bireysel psikolojik çıktılar üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı biçimde

değerlendirdiği görülmektedir. Bu doğrultuda okul temelli programların bilişsel davranışçı tekniklerle desteklenmesinin daha etkili ve sürdürülebilir sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında değerlendirilen bulgular, zorba davranış gösteren öğrencilere yönelik geliştirilen psikoeğitim programlarının da etkili sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Özellikle deney grubunda yer alan öğrencilerin zorbalık puanlarında ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında belirgin düzeyde düşüş gözlenmesi, uygulanan müdahalelerin kalıcı etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, yapılandırılmış ve bilişsel davranışçı temelli müdahalelerin hem zorbalık davranışını hem de mağduriyet düzeyini azaltmada etkili olduğunu ortaya koyan diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte bazı araştırmaların daha küçük örneklemeler üzerinde yürütülmüş olması, elde edilen sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturabilmektedir. Buna rağmen randomize kontrollü çalışmaların genel olarak benzer sonuçlara ulaşması, BDT destekli okul temelli müdahalelerin akran zorbalığıyla mücadelede güçlü bir yaklaşım olduğunu desteklemektedir (Nocentini & Menesini, 2016; Salimi vd., 2019; Liu vd., 2022).

Sistemik derleme kapsamında incelenen çalışmalar, akran zorbalığının yalnızca bireysel özelliklerden kaynaklanmadığını, aynı zamanda aile yapısı, sosyal çevre ve okul ortamı gibi çok boyutlu etkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle ebeveyn tutumları, aile içi iletişim biçimleri, kişilik özellikleri ve sosyal destek mekanizmalarının zorbalık davranışı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle zorbalık davranışlarının yalnızca birey merkezli değil, aile ve çevre sistemi içerisinde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Araştırmalar, aile katılımını içeren müdahalelerin çocukların duygusal ve davranışsal problemlerinin azaltılmasında olumlu sonuçlar sağladığını göstermektedir. Aile, okul ve birey iş birliği içerisinde yürütülen müdahale programlarının zorbalıkla mücadelede daha etkili olduğu belirtilmektedir (Healy & Sanders, 2014). Bunun yanında kuramsal ve betimleyici çalışmalar risk faktörlerini ortaya koyarken, deneysel araştırmalar bu risk faktörlerine yönelik geliştirilen müdahalelerin etkililiğine ilişkin daha güçlü bilimsel kanıtlar sunmaktadır. Bu doğrultuda akran zorbalığının önlenmesinde yalnızca sorunların belirlenmesinin yeterli olmadığı, aynı zamanda bilimsel dayanaklı müdahale programlarının uygulanmasının büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu sistemik derleme çalışması, akran zorbalığı mağduriyeti yaşayan bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamalarının etkililiğini değerlendirmek ve mevcut bilimsel bulguları bütüncül bir çerçevede incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında değerlendirilen çalışmaların genel sonuçları, BDT temelli müdahalelerin akran zorbalığına maruz kalan bireylerin psikolojik iyilik halinin desteklenmesinde önemli katkılar sağladığını göstermektedir. İncelenen araştırmalarda özellikle anksiyete, depresif belirtiler, travma sonrası stres belirtileri ve sosyal kaygı düzeylerinde belirgin azalmalar olduğu görülmektedir. Bunun yanında BDT uygulamalarının bireylerin olumsuz düşünce örüntülerini yeniden yapılandırılmalarına yardımcı olduğu, baş etme becerilerini geliştirdiği ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı anlaşılmaktadır.

Çalışma kapsamında değerlendirilen randomize kontrollü araştırmaların farklı ülkelerde yürütülmüş olması, elde edilen bulguların kültürler arası açıdan da dikkat çekici bir tutarlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Avustralya, Kanada, İngiltere, Norveç, Çin ve diğer ülkelerde gerçekleştirilen araştırmaların büyük bölümünde BDT müdahalelerinin olumlu sonuçlar sağladığı belirlenmiştir. Özellikle okul temelli, grup terapisi odaklı ve internet destekli BDT uygulamalarının zorbalık mağduriyetine bağlı psikolojik sorunların azaltılmasında etkili olduğu görülmektedir. Bunun yanında bazı araştırmalarda zorbalık davranışlarının ve mağduriyet düzeylerinin de müdahale sonrasında azalma gösterdiği dikkat çekmektedir. Bu durum, BDT'nin yalnızca bireyin psikolojik belirtilerini azaltmakla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda sosyal uyum süreçleri üzerinde de olumlu etkiler oluşturabildiğini göstermektedir.

İncelenen çalışmaların büyük bölümünün ergen örneklemeler üzerinde yürütülmesi, ergenlik döneminde uygulanan psikososyal müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, sosyal kabul ihtiyacı ve duygusal hassasiyetlerinin yoğun olarak yaşandığı kritik bir gelişim süreci olduğu için, bu dönemde yaşanan zorbalık deneyimleri bireyin ruh sağlığı üzerinde daha derin etkiler bırakabilmektedir. Bu nedenle BDT gibi yapılandırılmış psikoterapi yöntemlerinin erken dönemde uygulanmasının, bireylerin uzun vadeli psikolojik uyum süreçlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışmaların bir kısmında cinsiyet dağılımına ilişkin ayrıntılı bilgilerin sınırlı olması, elde edilen bulguların kız ve erkek öğrenciler açısından farklılaşarak farklılaşmadığını değerlendirmeyi zorlaştırmaktadır. Bu durum gelecekte yapılacak

araştırmalar açısından önemli bir sınırlılık ve geliştirilmesi gereken bir alan olarak değerlendirilmektedir.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, akran zorbalığının yalnızca geçici bir okul problemi olmadığı, bireylerin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamları üzerinde uzun süreli etkiler oluşturabilen önemli bir ruh sağlığı sorunu olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle zorbalığa yönelik müdahalelerde yalnızca disiplin temelli uygulamaların yeterli olmadığı, psikolojik destek süreçlerinin de aktif biçimde kullanılması gerektiği düşünülmektedir. Özellikle BDT temelli müdahalelerin bilimsel açıdan güçlü kanıtlarla desteklenmesi, bu yaklaşımın akran zorbalığı mağduriyetine yönelik uygulamalarda önemli bir seçenek olduğunu göstermektedir.

ÖNERİ

Akran zorbalığı mağduriyeti yaşayan bireylerde BDT uygulamalarının etkisini daha ayrıntılı biçimde değerlendirebilmek amacıyla gelecekte daha geniş örneklem gruplarıyla yürütülecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle farklı yaş grupları, kültürel yapılar ve sosyoekonomik özellikler dikkate alınarak gerçekleştirilecek çalışmaların, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artırabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında uzun süreli izleme çalışmalarının yapılması, BDT müdahalelerinin kalıcılığı ve sürdürülebilir etkileri hakkında daha kapsamlı bilgiler sağlayabilir.

Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda cinsiyet değişkeninin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Kız ve erkek öğrencilerin zorbalık deneyimleri, psikolojik etkilenme düzeyleri ve müdahalelere verdikleri tepkiler farklılık gösterebileceğinden, bu farklılıkların ayrıntılı biçimde değerlendirilmesi önemli görülmektedir. Bunun yanında yalnızca mağdur bireylere değil, zorbalık davranışı gösteren öğrencilere yönelik müdahale programlarının da artırılması gerektiği düşünülmektedir. Klinik uygulamalarda akran zorbalığı mağduriyeti yaşayan bireyler için BDT temelli psikososyal müdahalelerin tedavi planlarına daha aktif biçimde dahil edilmesi önerilmektedir. Özellikle erken müdahale programlarında yapılandırılmış psikoterapi uygulamalarının kullanılması, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasına ve yaşam kalitelerinin desteklenmesine katkı sağlayabilir. Bunun yanında aile katılımını içeren müdahale programlarının geliştirilmesi,

çocuk ve ergenlerin sosyal destek mekanizmalarını güçlendirecek ve tedavi sürecinin daha etkili ilerlemesine yardımcı olacaktır.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Uygulanamaz.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

MK çalışmanın tasarımını oluşturmuş ve süpervizyonu gerçekleştirmiştir. ESÇ, literatür taraması, veri toplama, veri analizi, yorumlama ve MK ve ESÇ kritik revizyon aşamalarını yürütmüştür. MK, son halini okumuş ve onaylamıştır.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Ayas, T., & Pişkin, M. (2011). Akran zorbalığını belirleme ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 1–14.

Berry, K., & Hunt, C. (2009). Evaluation of an intervention program for anxious adolescent victims of bullying. *Journal of Adolescence*, 32(4), 875–892. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.011>

Craig, W., & Pepler, D. (2007). Understanding bullying: From research to practice. *Canadian Psychology*, 48(2), 86–93. <https://doi.org/10.1037/cp2007010>

Ertürk, Y. D. (2015). Akran zorbalığı ve psikososyal etkileri üzerine bir inceleme. *Eğitim ve Bilim*, 40(178), 45–58.

Haugland, B. S. M., vd. (2020). School-based cognitive behavioral intervention for anxiety in adolescents: Results from a randomized controlled trial. *Journal of School Psychology*, 78, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.002>

Healy, K. L., & Sanders, M. R. (2014). Randomized controlled trial of a family intervention for children experiencing bullying. *Behaviour Research and Therapy*, 56, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.02.001>

Hyun, M. S., vd. (2010). The effects of cognitive behavioral group therapy on adolescents exposed to bullying. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 463–472. <https://doi.org/10.1007/s10578-010-0180-9>

Kartal, H., & Bilgin, A. (2008). İlköğretim öğrencileri arasında zorbalığın yaygınlığı ve türleri. *İlköğretim Online*, 7(2), 485–495.

Liu, J., vd. (2022). School-based CBT intervention for bullying prevention: A randomized controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 135, 106404. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106404>

Moher, D., vd. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

Nocentini, A., & Menesini, E. (2016). KiVa anti-bullying program: Evidence of effectiveness in Italian schools. *Aggressive Behavior*, 42(6), 571–583. <https://doi.org/10.1002/ab.21650>

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.

Pişkin, M. (2002). Okullarda akran zorbalığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 531–562.

Pollock, A., & Berge, E. (2018). How to do a systematic review. *International Journal of Stroke*, 13(2), 138–156. <https://doi.org/10.1177/1747493017743796>

Salimi, N., vd. (2019). The effectiveness of a cognitive-behavioral therapy-based bullying prevention program. *Journal of Child and Family Studies*, 28(6), 1602–1612. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01372-0>

Salzer, S., vd. (2018). Cognitive behavioral therapy for social anxiety in adolescents with bullying experiences. *Psychotherapy Research*, 28(3), 456–468. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1200149>

Smith, P. K., vd. (2007). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children exposed to bullying. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(3), 437–450. <https://doi.org/10.1177/1359104507078476>

Thorisdottir, I. E., & Asmundson, G. J. G. (2022). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for trauma symptoms in bullied youth. *Journal of Anxiety Disorders*, 85, 102506. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102506>

UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO Publishing.

UNICEF. (n.d.). *Bullying and cyberbullying*. <https://www.unicef.org>

World Health Organization. (n.d.). *School violence and bullying*. <https://www.who.int>