

## Çocuk ve Ergenlerde Siber Zorbalıkla Başa Çıkmada Gerçeklik Terapisinin Etkililiğinin İncelenmesi

Examining Effectiveness of Reality Therapy for Coping with Cyberbullying in Children and Adolescents

Gülen Uygarer<sup>ID</sup>

**Öz.** Son yıllarda, internet ve iletişim teknolojisindeki gelişmeler özellikle çocuk ve ergenlerin maruz kaldığı sorunlara yenilerinin eklenmesine yol açmıştır. Çocuk ve ergenlerin internet ve iletişim teknolojilerinin yeteri kadar kontrollü şekilde kullanamadıklarında siber zorbalık gibi sorun ortaya çıkmaktadır. Siber zorbalık çocuk ve ergenlerde daha şiddetli ve yaygın olduğundan psikolojik yardım sürecinde terapötik yaklaşımlardan Gerçeklik Terapisinin tercih edildiği bilinmektedir. Gerçeklik Terapisinin temel aldığı Seçim Kuramından, bireyin hissetmiş olduğu iyi olmayan ve mutsuzluk veren duygularda dahil olmakla beraber her şey bireyin seçimi olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda siber zorbalık çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik danışma sürecinde etkili bir yaklaşım olduğu ileri sürülmektedir.

**Anahtar Kelimeler.** Gerçeklik Terapisi, siber zorbalık, çocuklar, ergenler, okul.

**Abstract.** In recent years, the developments in the Internet and communication technologies have led to new additional problems that are faced by children and adolescents. When children and adolescents are unable to use the internet and communication technologies in a sufficiently controlled manner, cyber bullying is arose as the problem. Since cyber bullying is more severe and widespread in children and adolescents. It is known that Reality Therapy is the preferred therapeutic approach in the psychological help process. Reality Therapy is based on Choice Theory, that highlights an individual's choice, including the feelings of unhappiness and unhappiness that the individual felt. In this context, Reality Therapy is suggested that cyberbullying is an effective approach in psychological counseling process for children and adolescents.

**Keywords.** Reality Therapy, cyberbullying, children, adolescents, school.

**Gülen Uygarer**  
Doğu Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Gazimağusa,  
Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Mersin 10 Türkiye  
e-mail: gulen.uygarer@emu.edu.tr

**Geliş / Received:** 23 Ekim/October 2018  
**Düzeltilme / Revision:** 8 Nisan/April 2019  
**Kabul / Accepted:** 16 Nisan/April 2019

Hızla gelişen internet ve iletişim teknolojisi bireylerin hayatında bir çok değişime neden olmuştur. Özellikle bu değişim çocuk ve ergenlere daha önce hiç olmadığı ve hayal bile edilemeyecek kadar güç ve bir çok imkan tanımaktadır (Çelen, Çelik ve Seferoğlu, 2011). İnternet ve iletişim teknolojisi sayesinde çocuk ve ergenler birkaç yıl öncesine kadar sadece büyük şirketlerin sahip olabileceği donanım ve imkanlara sahiptir (Sabella, 2012). Sahip oldukları bu imkanlar çocuk ve ergen kullanıcıların daha büyük kitlelere kolaylıkla ulaşmasına mümkün kılmıştır. Sunulan güç ve imkanlar internet ve iletişim teknolojisinin kontrolsüz şekilde kullanılarak çocuk ve ergenlere bir takım sorunlarla neden olmuştur. Siber zorbalık bu sorunlardan biridir. Siber zorbalık; bir bireyin diğer bir bireye zorla ve kasıtlı olarak küfretmesi, kırıcı sözler söylemesi, aşağılaması, dışlaması, spam elektronik posta göndermesi, rahatsız edici içerikli mesajlar göndermesi, uygunsuz fotoğraf göndermesi gibi eyleme maruz bırakmaktır. İnternet ve iletişim teknolojisinin kontrolsüz ve bilinçsiz şekilde kullanımı yukarıdaki verilen uygunsuz eylemlere neden olup, özellikle okul ortamında çocuk ve ergenler açısından önemli sorunlara yol açmaktadır. Bu durum beraberinde söz konusu sorunlara yönelik çözümlerin gündeme gelmesini zorunlu hale getirmiştir. Okul ortamlarında çözüm arayışlarının bir bölümü de okul psikolojik danışma alanında meydana gelmektedir. Günümüz sorunlarından olan siber zorbalık sorunu üzerinde farklı psikolojik danışma kuram ve yaklaşımları tercih edilmektedir. Özellikle okullarda çocuk ve ergenlere daha kolay ulaşılabilir ve en kısa zamanda çözüm getireceği düşünülen kuram/yaklaşımlar tercih edilmektedir. Çocuk ve ergenlerde siber zorbalık sorunu ile mücadele etmede en etkili psikolojik danışma kuram ve yaklaşımının tercih edilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada söz konusu düşünceden hareket edilerek, özellikle son yıllarda içerisinde araştırmacıların dikkatini çeken siber zorbalık sorunu ana sorun olarak belirlenmiştir. Böylece, siber zorbalık ile başa çıkmada Gerçeklik Terapisi'nin etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Siber zorbalık ile başa çıkmada Gerçeklik Terapisi'nin tercih edilme nedenleri arasında özellikle bu kuramın basit, uygulanabilir ve kısa zaman alan bir yaklaşım olması yatmaktadır. Ayrıca, Gerçeklik Terapisi'nin çocuk ve ergenlerin riskli davranışlarına çevrimiçi ortamda maruz kalmalarına yönelik olarak da kullanılabilirliği düşünülmektedir. Bu amaçla; öncelikle, "Zorbalık" ve "Siber zorbalık", hakkında genel bilgi verip, Gerçeklik Terapisi'nin kapsam ve niteliği betimlenmiştir.

Ardından, siber zorbalık ve Gerçeklik Terapisi'nin etkililiğini inceleyen bazı çalışmalara yer verilmiştir. Son olarak, ilgili alan yazını dikkate alınarak, siber

zorbalık ile mücadelede Gerçeklik Terapisi'nin etkililiği tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

### **Zorbalık Nedir?**

1970'li yıllardan itibaren akran zorbalığı dikkat çeken bir sorun haline gelmiştir. İskandinav ülkelerinden sonra Avrupa ve Amerika kıtasındaki ülkelerde de araştırma konuları arasında yer almaya başlamıştır. Bu bağlamda, zorbalık ile mücadelenin önemi gerek eğitim alanında gerekse toplumda önem kazanmıştır (Cole, Cornell ve Sheras, 2006). Zorbalık ile ilgili alanyazın incelendiğinde bilinen isimler arasında yer alan Olweus'un 1993 yılında zorbalık ile ilgili yapmış olduğu tanımda; akranlar arasında karşılıklı olarak gözlenen güç dengesizliği, bir bireyin kasıtlı sürekli ve tekrarlı olumsuz davranışlarda bulunması olarak ifade edilmiştir. Başka bir çalışmada ise; bir bireyin başka bir bireye zorla ve kasıtlı olarak küfür etmesi, kırıcı sözler söylemesi, aşağılaması, dışlaması, zarar verici davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Sanders, 2004). Alanyazına bakıldığında zorbalık tanımlarına ek olarak zorbalık türleri de aktarılmıştır. Elliot (1997) tarafından yapılan çalışmada belirtmiş olduğu en bilinen zorbalık türleri;

- Bedensel (bireyin maruz kaldığı itme, yumruklama, silahlı ve bıçaklı saldırı, bireyin korkutulması),
- Sözel (bireye lakap takma, incitici notlar yazma, tehdit etme)
- Duygusal (bireyin dışlanması, aşağılanması, eşyalarına zarar verilmesi)
- Cinsel (bireyin sarkıntılığa ve elle tacize maruz kalması)

Zorbalık türlerinin sonucunda da alanyazında zorbalığın çocuk ve ergenlerde bıraktığı olumsuz etkilere dikkat çekilmiştir. Örneğin, Farrington ve Ttofi (2009) yılında yapmış oldukları çalışmada, çocuk [ve ergenlerde] okul zorbalığının beden ve ruh sağlığı açısından kısa ile uzun dönemli etkilere neden olduğu aktarılmıştır. Bu etkiler arasında, okullarda meydana gelen fiziksel, sözel, psikolojik saldırı ve tehdit sonucunda ortaya çıkan korku, stres ve kurbanı zarar verme gibi olumsuz sonuçlara değinilmiştir. Yapılan çalışmalar neticesinde konu olumsuz sonuçları ortadan kaldırmak adına; araştırmacı, öğretmen, okul psikolojik danışmanı ve aileler zorbalık ile mücadele de ikilem yaşadığına değinilmiştir. Bu bağlamda, zorbalık ile ilgili mücadele, eğitim ve önemle çalışmaları yapılmıştır. Ayrıca, zorbalık ile mücadele için çok sayıda hazırlanan elektronik yardım kaynakların çevrimiçi ortamlarda mevcut olduğuna dikkat çekilmiştir. Aynı zamanda, [gerek

geleneksel gerekse yeni]medyada da okul zorbalığı ile mücadele farkındalığının sağlanmaya çalışıldığı gözlenmiştir (Beebe ve Robey, 2011).

### **Siber Zorbalık Nedir?**

2000'li yıllardan itibaren internet ve iletişim teknolojinin ile sosyal medyanın popülerliği hızla artmıştır. Bu popülerite çocuk ve ergenler arasında da kendini göstermiştir. Bu nedenle, 21.yüzyıl çocuk ve ergen profillerinde internet ve iletişim teknolojinin ile sosyal medyanın öncesindeki çocuk ve ergen popülasyonlarına nazaran farklılık söz konusudur. Bununla beraber, siber zorbalık dikkat çeken bir sorun haline gelmiştir (Özel, 2013). Siber zorbalık ile ilgili alanyazın incelendiğinde, siber zorbalık; öncelikle internet ve iletişim teknolojinin kullanılması ile bir bireye veya gruba karşı yapılmış teknik ve ilişkisel şekilde zarar verme davranışlarının hepsini ifade eden bir terim olarak kullanılmaktadır (Arıca, 2011). Diğer bir tanımda; siber zorbalık elektronik posta, yazılı ve anlık mesaj gönderme, küçük düşürücü kişisel web sayfaları açma, çevrimiçi insan kötüleme anketleri hazırlamaktır. Ayrıca bu gibi alanlarda tartışma ve tekrarlamaya yol açan kişisel veya grup olarak saldırıda bulunma, diğer kişi ve kurumları rahatsız eden davranışlara olanak sağlamak olarak tanımlanmaktadır (Belsey, 2004; Kowalski ve Limber, 2007; Dooley, Pyzalski ve Cross, 2009).

Alanyazına bakıldığında siber zorbalık tanımlarına ek olarak siber zorbalığın türleri de aktarılmıştır. Tanrıku (2013) tarafından yapılan araştırmada belirtmiş olduğu sekiz siber zorbalık türü mevcuttur. Bunlar;

1. Spam veya normal elektronik posta ve rahatsız edici mesaj gönderme
2. Dedikodu ya da doğru olmayan söylentiler yayma
3. Cinsel içerikli görüntü veya sesler kullanarak kişi/leri rahatsız etme
4. Kişinin korkacağı veya hoşnut olmayacağı video ve fotoğraf gönderme
5. Kişinin kişisel bilgilerini yayma (örneğin; kişinin iletişim ve fotoğraflarını yayma)
6. Çevrimiçi hesapların şifrelerini çalma ve kötüye kullanma

7. Çevrimiçi haberleşme yollarına erişimi engelleme.
8. Kişinin şahsi web site ve sosyal medya hesaplarını kötüye kullanma.

Arıcak (2011)'a göre siber zorbalık kendi içerisinde ikiye ayrılır. Bunlar;

1. “elektronik zorbalık” (e-bullying); şifre ele geçirme ve zararlı yazılım içeren elektronik posta gönderme
2. “iletişim zorbalığı” (e-communication bullying); isim takma, dedi kodu yapma ve kişinin rızası olmadan kişisel bilgilerini paylaşma.

Alanyazında siber zorbalık türlerinin çocuk ve ergenlerde bıraktığı olumsuz etkilere dikkat çekilmiştir. Örneğin, siber zorbalığın “çevrimdışı zorbalığa” göre suç teşkil etme özelliği daha fazladır. Çünkü saldırılar daha şiddetli, yaygın ve zor durdurulabilir olup güvenilen kaynaklardan gelmektedir (Li, 2007; Sabella, 2012). Eski ve geleneksel zorbalık ile karşılaştırıldığında, siber zorbalıkta yer ve zaman kısıtlaması bulunmamaktadır. Teknolojinin de yardımı ile ses ekleyerek, grafik tasarlayarak, yazı, video, anlık görüntü, fotoğraf ve anketler ile çok etkili saldırılar düzenleyebilen siber zorbalık daha önce hiç olmadığı kadar acımasız olmaktadır (Li, 2007; Sabella, 2012).

### **Okul Ortamlarında Siber Zorbalıkla Mücadele**

İlgili alan yazından yola çıkılarak, okullarda siber zorbalıkla mücadelede çeşitli unsurlar göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, Diamanduros, Downs ve Jenkins (2008) tarafından yapılan çalışmada; siber zorbalık ile mücadele etmek için göz önünde bulundurulacak beş unsur belirtildi. Bunlar; 1. Çocuk ve [ergenlerin] gündelik hayatlarında teknolojiyle ne kadar iç içe olduklarının bilinmesi. 2. Siber zorbalığın yol açabileceği risklerin farkına varılması. 3. Zorbalık yapanın kimliğini gizleyerek zorbalık yapabilmesi. 4. Etkili [internet] ve iletişim teknolojilerinin kullanılmasıyla daha kurnazca zararlar verilebilmesi. 5. Sahip oldukları teknolojik ekipmanı kaybetmemek uğruna kurbanların yaşadıklarının gizlemesi.

Bu bağlamda, okullarda siber zorbalıkla mücadelede psikolojik yardım hizmeti sunan meslek elemanlarının yukarıda belirtilen unsurları göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Bu meslek elemanları arasında özellikle okul

psikolojik danışmanları yer alır. Chibarro (2007) yaptığı çalışmasında, okul [psikolojik] danışmanlarının siber zorbalık suçlarını işleyenlere ve bu suçların mağdurlarına danışmanlık yapmak zorunda olduğunu aktarmıştır. Dolayısıyla, siber zorbalıkla mücadelede okul psikolojik danışmanları siber zorbalıkla mücadele edebilecek yetenek ve beceriye sahip olmalıdır. Örneğin, siber zorbalığın çocuk [ve ergenlerde] olumsuz etkilerini azaltma ve siber zorba davranışları sergilemeyen bireyler yetiştirmede donanımlı olmalıdır. Bu durum ancak, okul psikolojik danışmanlarının siber zorbalıkla mücadelede etkili yaklaşımları kullanmaları ile mümkün olabilir (Sabella, 2012).

Okullarda siber zorbalıkla mücadelede etkili olabilecek yaklaşımlar arasında, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma, Gerçeklik Terapisi ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yer alır. Bu yaklaşımlar, siber zorbalık suçlarını işleyen ve onların mağdurları için etkin bir rol oynadığı düşünülen yaklaşımlara örnek olarak gösterilebilir (Davis, 2005; Sabella, 2012). Bu çalışmada, siber zorbalıkların davranışlarında sorumluluk alma, davranışlarını düzeltme ve mağdurların bu durumla etkili bir şekilde başa çıkmasını amaçlayan Gerçeklik Terapisi (Davis, 2005; Sabella, 2012) etkililiği hakkında bilgi verilecektir.

### **Gerçeklik Terapisi'nin Kapsamı ve Niteliği**

Gerçeklik Terapisi denince akla gelen ilk isim William Glasser'dir. Glasser, geleneksel psikanalitik terapiye getirdiği eleştirilerden yola çıkarak Gerçeklik Terapisi'ni geliştirmiştir (Murdock, 2009). Terapinin temel felsefesi, insan doğasının olumlu oluşuna dayalıdır (Glasser ve Wubbolding 1995; Akt. Murdock, 2009). Gerçeklik Terapisi, sosyal yapıcı bir kuram olup, herkes için gerçek ve ortak bir dünyanın olduğunu kabul ederek, nesnel olabilmenin de aslında insanların hayal gücünün bir parçası olduğunu vurgular (Glasser 1998; Murdock, 2009). Gerçeklik Terapisi geliştiren Glasser, bu kuram ile ilgili belli kavramlara dikkat çekmiştir. Örneğin; Glasser insanları sürücü koltuğuna yerleştirip, kendi davranışlarını yine kendilerinin seçtiklerini inanmaktadır (Wubbolding, 2007; Murdock, 2009). Glasser (1998) danışanları ile bağlantı kurmaya çalışan [psikolojik] danışmanların sadece danışanların beyinlerine odaklanmalarını eleştirir, hazzı artırırken acıyı azaltmanın önemini vurgular. Dahası, ihtiyaçların doyurulması ile beraber insanların kendilerini daha iyi hissettiğini belirten kuram, insan davranışlarının en belirleyici ve güdüleyici noktasının aslında istek ve sahip olunanlar arasındaki boşluktan ibaret olduğunu ileri sürer (Wubbolding ve

arkadaşları, 2004). Bu bağlamda, Gerçeklik Terapisi'ne göre insanın beş temel ihtiyacı bulunduğu dikkat çekilmektedir. Dikkat çekilen bu ihtiyaçlar; hayatta kalmak, sevmek, ait olmak, güç, özgürlük ve eğlencedir. Ayrıca, bu ihtiyaçların doğuştan ve evrensel olduğu da vurgulanmaktadır. Hayata geçirilen her bir davranışın insanın bir ihtiyacını gidermek amacı olduğu söylenmektedir (Glasser, 1998). Gerçeklik Terapisi içerisinde önemli olan kavramlardan biri "Kalite Dünyası"dır. "Kalite Dünyası" insanın ihtiyaçlarını gideren herhangi bir insan veya nesnenin beyinde sakladığımız yerini imgelediğini söylemektedir (Glasser ve Wubbolding, 1995). Diğer bir kavram ise "Toplam Davranış"tır. İnsanların doğal olarak çok boyutlu olduğunu vurgulayan bu terim, insan davranışlarının; eylem, düşünme, hissetme ve fizyolojik olmak üzere dört bileşeni içerdiğini ileri sürer (Glasser, 2000).

Gerçeklik Terapisi açısından önemli olan noktalardan biri de kendisine temel aldığı Seçim Kuramı'dır (Murdock, 2009). Seçim Kuramı insanın hissetmiş olduğu iyi olmayan ve bireye mutsuzluk veren duygular da dâhil olmakla beraber her şey insanın seçimi olduğunu belirtir (Glasser, 1998). Ayrıca, Wubbolding'e (2000) aktardığı gibi; Gerçeklik Terapisi'de danışan ve danışman ilişkisine önem verilmektedir. Ek olarak, Wubbolding ve Brickell (1998) belirttikleri gibi; [psikolojik] danışman danışanın kalite dünyasında yer almak ister. Kaliteli bir ilişkiyi sağlamak adına; danışman empati kurup içtenliğini ortaya koyarak danışana karşı iyi niyetli olur. Bu bağlamda; Gerçeklik Terapisi'nin çekirdek yapısının en iyi şekilde organize eden ve sıklıkla kullanılan Gerçeklik Terapisi Wubbolding tarafından geliştirilen WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Plans)'tir. WDEP sistemi içerisinde Gerçeklik Terapisi'nin prosedürleri insanların isteklerini tanımlayıp açıklamakta; onların toplam davranışlarını test etmekte; hislerini, etkin ve etkin olmayan kendi konuşmalarını ve özellikle de davranışları; kendi gelişimlerinin gerçekleşmesini sağlamakta; özel ve ulaşılabilir olumlu tasarımlarının geliştirmek için bir sonuca bağlamaktadır (Sabella, 2012).

Yukarıda belirtilen unsur ve kavramların yanında, Gerçeklik Terapisi, davranışlara ve düşüncelere odaklanan aktif terapilerden biridir. Bu yüzden, Gerçeklik Terapisi için içinde bulunulan zamana odaklanmak önemlidir (Wubbolding, 2007). Gerçeklik Terapisi kısa sürelidir ve çoğu danışan adına da 10 seansın yeterli olduğu savunulmaktadır (Glasser, 2000). Gerçeklik Terapisi bu kısa zaman zarfında danışanlara zarar vermeden kendileri için seçim yapmalarına yardımcı olmaktadır (Glasser, 2000). Teknikler açısından ele alındığında,

Gerçeklik Terapisi'nin danışmanların kullandığı çok teknik belirtmediği görülmektedir. İki basamaktan oluşan bir süreçten bahsetmektedir. Bunlar (1) “danışanın şu an problem olan ihtiyaçlarını karşılama davranışının ne olduğu” ve (2) “danışanın ihtiyaçlarını karşılama adına hangi etkili davranışları seçtiği”dir (Murdock, 2009). Kullanılan teknikler arasında “soruşturma”, “bibliyoterapi”, “beklenmeyi yapma”, “mizah”, “kendini açma”, “metaforlar”, “fiziksel etkinlikler ve meditasyon” ve “sonuçların yaşanmasına izin verme veya sonuçları gösterme” bulunmaktadır. Kuram değerlendirildiğinde kuramın basit ve anlaşılır bir güce sahip olmasıyla beraber basite indirgenmiş olması ve sosyal etkiyi göz ardı etmesinden dolayı eleştirildiği görülmektedir (Murdock2009; Glasser ve Wubbloding 1995; Zeig, 1992). Seçim Kuramı'nı (Glasser, 1999) temel alan, Gerçeklik Terapisi insanların (öğrencilerin) daha ‘doğrucu, gerçekçi ve sorumluluk sahibi’ olmalarına ulaşmaları yolunda yardımcı olmayı amaçlamaktadır. İnsanlara (öğrencilere) uygulanan programlar ile diğerlerinden bilgi almadan kendi ihtiyaçlarını tamamlamalarına yöreklendirmeyi amaçlamakta ve insanların kendi davranışlarındaki sorumluluklarını değerlendirmektedir. Ayrıca mağdurların üzerindeki dış etkileri azaltmayı hatta yok etmeyi ya da kendi ihtiyaçlarının memnuniyetinden önce dünyanın geri kalanlarını beklemeyi öğretmeyi amaçlamaktadır (Wubbolding,2000). Gerçeklik Terapisi'nin de aktardığı gibi insanlar ihtiyaçlarını karşılamak için eyleme geçmektedir. Zorbalık ve siber zorbalıkta bir ihtiyaç giderme yolu olduğu söylenebilir. Ne yazık ki, toplumda gerek ahlaki açıdan gerekse yasal düzenlemeler açısından kabul görülmeyecek ihtiyaç giderme yoludur. Çünkü zorbalık ve siber zorbalık bir suç olabilir. Zorbalık ve siber zorbalığın suç olacağı durumlar; fiziksel saldırıda bulunma, taciz, ırkçılık, şiddet tehditlerinde bulunma, ölüm tehditlerinde bulunma, telefonda arama ve metin yoluyla [kısa mesaj ve çevrimiçi yollarla yapılan iletiler, yorumlar ve gönderilen mesajlar] taciz), nefret söylemi, gizlice çekilen fotoğraflar, cinsel sömürü şeklinde ortaya çıkabilir (STOMP Out Bullying, 2014). Aşağıda suç, zorbalık ve sonrasında siber zorbalık, zorbalık ve siber zorbalığı tetikleyen duygu durumları üzerinde Gerçeklik Terapisi'nin etkililiğini ele alan çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

### **Derleme Çalışmalar**

Gerçeklik Terapisi ile ilgili derleme çalışmalarına bakıldığında zaman; Kaner (1991) ve (1992) yıllarında yaptığı Gerçeklik Terapisi ve suç ile ilgili derleme çalışmalarına rastlanmaktadır. Kaner (1992), suçluluk üzerinde yapmış olduğu



çalışmasında; insanın toplumsal bir varlık olduğunu ama zaman zaman topluma ters düşen davranışlarda bulunup toplum düzenini bozduğunu da ifade etmektedir. İfade edilen bu durum ise suç teriminde karşılık bulmaktadır. Suç işleyen bireylerle çalışırken Gerçeklik Terapisi’de amacın suçluların yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol altına almaya başlamalarını, sorumlu davranmalarını öğretmek olduğunu söylemektedir. Kaner (1991) diğer bir çalışmasında, suçluluğu önleme noktasında yararlanılan yaklaşımlardan biri olarak Gerçeklik Terapisi’ne yer vermiştir. Bu bakış açısıyla ele alındığında zorbalık ve siber zorbalık içeren eylemlerin tümü topluma ters düşen ve toplum düzenini bozan davranışlar olduğu söylenebilir. Zorbalık ve siber zorbalık eyleminde bulunan çocuk ve ergenlerde bu eylemlere girişme noktasında ortaya çıkan sorumsuz davranışları yerine Gerçeklik Terapisi ile sorumluluk kazandırmakla yardımcı olabilecektir.

### **Betimsel Araştırmalar**

Siber zorbalık sorununu konu alan betimsel çalışmalardan biri Tanrıkulu tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Tanrıkulu (2014) yapmış olduğu betimsel çalışmasında, siber zorbalık sorununu kuramsal olarak açıklamayı amaçlamıştır. Son yıllarda, gençler arasında giderek artan siber zorbalık sorunu bilimsel çalışmaların bir konusu olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışmalar siber zorbalığın etkilerine ve sonuçlarına(neden-sonuç) odaklanmakla beraber siber zorbalığı çeşitli değişkenlerle ilişkilendirmiştir. Siber zorbalık Glasser’in Seçim Kuramı’na göre tartışılmıştır. Sonuç olarak; siber zorbalık davranışları ve temel ihtiyaçlar arasındaki ilişki incelendiğinde siber zorbalık davranışlarının amacının aslında Seçim Kuramı, beş temel ihtiyacından ikisi olan eğlenmek ve güçlü olma ihtiyacını karşılamak olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramı’nın bazı sınırlılıkları olduğu da belirtilmiştir. Buna göre siber zorbalık davranışları aslında başarısız kimlikle ilişkili olup Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramı patolojiyi reddettiğine de değinilmiştir. Geçmişle ilişkili olduğu söylenen çalışmalara göre ise, çevrenin etkisine önem vermemesi Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramı’nın bir diğer sınırlılığı olduğu aktarılmıştır. Bunun yanında bilinçaltı sürecini reddetmesine rağmen başka bir çalışmada bilinçaltı tutumların siber zorbalıkla ilişkili olduğu da vurgulanmıştır (Tanrıkulu, 2014).

## Yarı-deneysel ve Deneysel Çalışmalar

Gerçeklik Terapisi'nin zorbalık ve siber zorbalık sorununu çözmeye ilişkin etkililiğini konu alan yarı-deneysel ve deneysel çalışmalar da bulunmaktadır. Kim (2006) tarafından yapılmış olan çalışmada Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramı'nın zorbalığı önlemedeki etkisini incelemiştir. Ayrıca, Olweus'un sınıf ve okul ortamlarında sorumluluk artırma ile zorbalık kurbanı öğrenciler için zorbalık önleme programında grupta [psikolojik] danışmanlığının etkisi incelenmiştir. Bu zorbalık önleme programı içeriğine bakıldığı zaman; bu program beş hafta sürüp haftada iki seanstan oluşup, iki ana unsura dayanmaktadır. Bu unsurlar; (1) Temel stratejiler ve zorbalık önleme program süreçleri: ((1.1)Gerçeklik Terapisi çocukların düşünme ve eyleme geçmelerini etkileyecek, kullanışlı ve etkili strateji sağlama; (1.2) [Çocukların] özgür davranışları ve sorumluluk almalarına odaklanma). (2) Zorbalık önleme eğitimini açıklama (Toplam 10 seanstan oluşan): ((2.1) Ait olmayı hissetme, (2.2) Daha iyi durumları seçme, (2.3) Gerçeğin resmi, (2.4) Beş temel ihtiyaç, (2.5) Toplam davranış, (2.6) Kendini kontrol etme stratejilerini öğrenme, (2.7) İşbirlikçi şaheser yaratma, (2.8) Ben-mesajları, Benim ne istediğimi alabilmek, (2.9) Arkadaşları oyuna davet etmek ve (2.10) Yeni başlangıç ve güle güle demek).

Uygulanan bu program sonucunda, deney grubunda yer alan çocukların öz sorumluluk düzeylerinde anlamlı düzeyde artış göstermesi söz konusu olup, kurban olmanın önemli ölçüde azaldığı gözlemlenmektedir. Söz konusu çalışmanın bulgularına bakıldığı zaman, Gerçeklik Terapisi ile Seçim Kuramı ışığında uygulanan bu programla birlikte zorbalıkla baş etmede etkili olduğu görülmektedir. Tanrıku (2013)'nin yapmış olduğu diğer bir çalışmada siber zorbalıktaki artışı yordayan değişkenlerin neler olduğunu inceleyip, siber zorba davranışlarda bulunan ergenlere yönelik Gerçeklik Terapisi'ni temel alan bir psikolojik danışma programının etkililiğini incelemiştir. Çalışmanın ilk aşamasından elde edilen bulgulara göre siber zorbalıktaki artışı yordayan değişkenler benlik saygısı, dolaylı saldırganlık, aktif çatışma, öfke, empatik eğilim ve fiziksel saldırganlıktır. Böylece, benlik saygısı ve empatik eğilimin siber zorba davranışlarını olumsuz yönde etkilerken, aktif çatışma, öfke ve fiziksel saldırganlığın olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Çocuk ve ergenlerin anne-baba eğitim durumu, internet kullanım amacı ve kişisel bilgisayara sahip olup olmaması gibi değişkenler açısından da farklılaşma görüldüğü belirtilmiştir. Annesi üniversite mezunu veya babası okuryazar olmayan, kişisel bilgisayara

sahip olan, internet kullanım süresi uzun ve mobil internet kullanan erkek öğrencilerde siber zorba davranışlarının daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Çalışmanın ikinci kısmı olan deneysel çalışmada ise; Gerçeklik Terapisi yönelimli 10 oturumdan meydana gelen grupla psikolojik danışma programı süresince yapılan ön-test-son-test ve izleme testleri sonucunda, deney grubu zorbalık davranışlarının azaldığı ve kontrol grubunda herhangi bir değişiklik gözlenmediği belirtilmiştir. Özmen (2004) tarafından yapılan çalışmada, öfke ile başa çıkma konusunda Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi'ne dayalı bir program uygulamıştır. Öfkenin eyleme dönüşmesinde dışa dönük gerçekleşmesi ile bir bireye ya da bireylere fiziksel, sözel ve benzeri şekilde zarar söz konusu olabilir. Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi ışığında uygulanan bu program sonucunda katılımcılar üzerinde dışa dönük öfkenin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın bulgularından yola çıkılarak toplum tarafından uygun görülmeyen davranışların azaltılmasında Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi'nin etkili olduğu düşünülmektedir.

### **Vaka Çalışmaları**

Beebe ve Robey (2011) zorbalıkla mücadele ile ilgili çalışmalarında ilk olarak zorbalık hakkında genel bilgi sağlayıp, kurban ve suç işleyen zorbalıktan nasıl etkilendiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, zorbalık Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi yaklaşımı temel alınarak vaka analizi yapılmıştır. Vaka analizinden yola çıkılarak, zorbalık davranışının zorbanın güvende olmak için bu davranışı sergilediğini işaret edip, kendini koruma ve hayatta kalma ihtiyacını gidermeyi amaçladığını göstermektedir. Ayrıca, zorbalık, zorba davranış serleyip suç işleyenlere bu durum eğlencede sağlayarak, başkalarını umursamadan bir şeyler yapabileceklerini de işaret edebilir. Bunlara ek olarak; zorba davranışları sergileyenler kendi grupları içerisinde bağlantıya geçerek sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını da gidermektedir. Bu bağlamda; Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi ışığında danışanların kendi ihtiyaçlarını giderme ve sosyal açıdan daha kabul edilebilir davranış sergilemelerini; aynı ihtiyaçların doyumunu ve daha olumlu ilişkiler geliştirmelerini sağladığı belirtilmiştir.

### **Meta-analiz Çalışmaları**

Literatür incelendiğinde; Farrington ve Ttofi (2011) tarafından sistematik derleme ve tasarlanan programların okul zorbalığında suç işleme ve kurban

olmayı üzerinde etkililiğine yönelik bir meta-analiz çalışması yapılmıştır. Zorbalığı önleme konusunda önceden yapılan derleme çalışmaları detaylı bir şekilde açıklanıp, alan yazındaki boşluğu gösterilmiştir. (Çalışmaların hangi ülkelerde yapıldığına bakıldığı zaman; Almanya, Avustralya, Avusturya, Belçika, Danimarka, Galler Ülkesi, Finlandiya, Fransa, İngiltere, İrlanda, İskoçya, İspanya, İsrail, İsveç, İsviçre, İtalya, Japonya, Kanada, Kıbrıs, Kuzey İrlanda, Lüksemburg, Malta, Norveç, Portekiz, Hollanda, Amerika Birleşik Devletleri, Yeni Zelanda ve Yunanistan). Ayrıca, bu meta-analiz çalışmasında, anti-zorbalık programlarının etkililiğini değerlendirmek amacı ile deneysel çalışmaların yer aldığı raporlar incelenmiştir. Yayınlanmış ve yayınlanmamış raporlar (ör. doktora tezleri), 1983-2009 yılları arasında yayınlanan dergiler, 18 elektronik veritabanı ve İngilizce'den başka dillerdeki araştırmalarda taranmıştır. Bu taramalarda sadece zorbalığı azaltmaya yönelik çalışmalara odaklanılmıştır. Yapılan meta-analiz sonucunda 622 rapor bulunmuştur. Bu raporlarda, 89'u yeniden incelenmiştir. 53 farklı programdan sadece 44 tanesinin zorbalık ve kurban olma konusunda etki büyüklükleri hesaplanmıştır. Yapılan 44 program değerlendirilmesine göre, okul tabanlı zorbalık önleme çalışmalarında %20-23 oranında olan zorbalığı ve kurban olmayı %17-20'ye doğru azaltıldığı görülmüştür.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışma "Siber zorbalık ile mücadelede Gerçeklik Terapisi'nin etkililiğinin incelenmesi" üzerine hazırlanmıştır. Çalışma boyunca, 21.yy en büyük getirisi olan internet ve iletişim teknolojisindeki ilerlemeler özellikle çocuk ve ergenlerin karşılaştığı sorunları çeşitlenmesine sebep olup bu sorunlardan kurtulmayı güçleştirdiğine dikkat çekilmiştir. Bu sorunlar arasında okul ortamlarında en çok dikkat çeken siber zorbalık sorunudur. Dolayısıyla, bu çalışmada siber zorbalık ile mücadelede Gerçeklik Terapisi'nin etkililiğinin incelemeyi amaçlanmıştır. Çünkü, çocuk ve ergenlerin karşılaştığı sorunlar hızla çevrimiçi ortamlara kayıp zaman ve mekan kısıtlaması olmadan sorunların sürekliliğine vurgu yapılmıştır. Bu nedenle, çocuk ve ergenlerin maruz kaldığı siber zorbalık sorunun günden güne artmasına karşın önlemler üretebilmek için bu gibi konular üzerinde araştırma konusu olarak tercih edilmektedir.

Çalışmanın genelinde de bahsedildiği gibi, diğer çalışmaların bulguları ışığında Gerçeklik Terapisi'nin özellikle ergen [ve çocuk] gruplar üzerinde etkili oluşu ile bu grupları problemleri durumlarından uzaklaştırabilme ve [zor] mizaçlarının

azaltılması konusunda yardımcı olabileceği vurgulanır (Barker, 1995). Barker'in aktardığı gibi, Gerçeklik Terapisi özellikle gençler üzerinde etkili bir şekilde kullanıldığından, okul ortamlarında siber zorbalık ile mücadele etkili olduğu düşünülmektedir (Palmer, 2000) ve böylece, ergenlerin göstermiş olduğu zorbalık davranışlarını azaltmada da yararlı olduğu söylenmektedir (Neil, 2003; Burns, 2008). Bu bağlamda, okullarda zorbalık [ve siber zorbalık] ile mücadele ve baş etmek için Gerçeklik Terapisi'nin etkililiği vurgulanmıştır (Melissa, 2010). Ayrıca, Gerçeklik Terapisi'nin etkililiği okulda olduğu gibi evde de zorbalık ile baş edebilme konusunda işe yaradığı belirtilmiştir. Zorbalık türleri ile mücadele etmek için Gerçeklik Terapisi'nin olumlu özellikleri bulunmasına rağmen çevresel faktörleri ve bireyin patolojik durumunu göz ardı ettiği unutulmamalıdır. Bu çalışmada incelenen çalışmalar; siber zorbalık üzerinde Gerçeklik Terapisi'nin etkililiğini inceleyen çok sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle çocuk ve ergenler için yarı deneysel ve deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Ayrıca, okul psikolojik danışmanların ilgilendiği güncel konular arasında yer alan siber zorbalık sorunu ile üç farklı evrede/aşamada baş edebilmek adına müdahale programları hazırlanmalıdır. Müdahale programlarının hedef grupları, okul personelleri (müdür, müdür yardımcıları, okul psikolojik danışmanları, sınıf rehber öğretmenleri, diğer öğretmenler), veli ve öğrencilerden (çocuk ve ergenler) oluşmalıdır. Okulda görev yapan personellerin (öğretmenler, okul psikolojik danışmanları vb) yüksek öğrenimleri süresince yeni medya ve medya okuryazarlığı üzerine dersler yüksek öğretim programlarına dahil edilmelidir. Ayrıca, meydana gelen değişimleri takip edebilmek adına okullarda güvenilir yeni medya kullanımı ile kriz önleme komitelerinin kurulması önerilebilir.

### **Yazarlar Hakkında / About Authors**

**İlk Yazar.** Doğu Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun olmuştur. Doğu Akdeniz Üniversitesi, İletişim ve Medya Çalışmaları ve Girne Amerikan Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık üzerine iki yüksek lisans eğitimi almıştır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık üzerine birinci doktora eğitimi Yakın Doğu Üniversitesi, (1 akademik yıl boyunca Ege Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilimdalından doktora dersleri almıştır) ikinci doktora eğitimi Doğu Akdeniz Üniversitesi, İletişim ve Medya Çalışmaları üzerine almıştır. Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde öğretim üyesidir. Çalışmaları, çoğunlukla evlilik ve aile danışmanlığı, okul psikolojik danışmanlığı ve yeni medya çalışmaları üzerindedir.

She was graduated in the program of Psychological Counseling and Guidance at Eastern Mediterranean University. She got a first master degree in the department of Communication and Media Studies at Eastern Mediterranean University. As a second master degree, she studied Psychological Counseling at Girne American University. She got a first PhD degree in department of Psychological Counseling and Guidance at Near East University (She also got PhD courses from the department of Psychological Counseling and Guidance at Ege University). As a second PhD degree, she studied Communication and Media Studies at Eastern Mediterranean University. Her studies are generally about marriage and family counseling, school counseling and new media studies.

### **Yazar Katkıları / Author Contributions**

Çalışma tek yazarlıdır.

The study has a single author.

### **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest has been reported by the author.

### **Fonlama / Funding**

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

The researcher did not receive any funding support.

### **Etik Bildirim / Ethical Standards**

Araştırmacının çalıştığı üniversite etik kurulundan onay alınmıştır.

Approval was obtained from the university ethics committee where the researcher works.

### **ORCID**

Gülen Uygarer  <https://orcid.org/0000-0001-9005-6806>

## KAYNAKÇA

- Arıcal, O.T. (2011). Siber zorbalık: Gençlerimizi bekleyen yeni tehlike. *Kariyer Penceresi*, 2(6): 10-12.
- Barker A (1995). *Success of emotionally disturbed adolescents in therapeutic wilderness*. Houston: Houston State University Press.
- Beebe, J.E., & Robey,P.A. (2011). The prevalence and psychological impact of bullying on adolescents: An application of choice theory and reality therapy. *International Journal of Choice and Reality Therapy*.XXX(2),33-44.
- Belsey, B. (2004). *Always on, always aware*. [http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying\\_Information.pdf](http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Information.pdf). adresinden erişildi.
- Burns M.( 2008) Students needs survey. A psychometrically sound measure of the five basic needs. *International Journal of Reality Therapy*.;25(28):35-43.
- Cornell, D. G., Sheras, P. L., & Cole, J. C. (2006). Assessment of bullying. S. Jimerson, & M. J. Furlong içinde, *Handbook of School Violence and School Safety* (s. 587-602). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Çelen, F. K., Çelik, A., & Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların internet kullanımları ve onları bekleyen çevrim-içi riskler. *Akademik Bilişim*, 2-4.
- Çinkır, G. ve Karaman-Kepenekçi, Y. (2003). Öğrenciler arası zorbalık. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (34), 236-253.
- Dooley,J.J., Pyzalski,J. ve Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying. *Journal of Psychology*; 217(4):182–188
- Farrington,D.P., & Ttofi, M.M. (2009). *School-based programs to reduce bullying and victimization*. Cambridge: Cambridge University. (Systematic Review for: The Campbell Collaboration Crime and Justice Group)
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W. (2000). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*. New York: Harper Collins
- Glasser, W. (2000). *Reality therapy in the year 2000*. , Anaheim, CA. the Evolution of Psychotherapy Conference (s. xxx-xxx). Anaheim: CA.
- Kaner, S.(1991) Suçlu çocuklara/gençlere ve sorunlarına genel bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* , 169-186
- Kaner, S. (1992). Suçluluğu açıklayan yaklaşımlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 473-496.
- Kim, J. U. (2006). The effect of a bullying prevention program on responsibility and victimization of bullied children in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(1) XX-XX.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), S22-S30.

- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior, 23*(4), 1777-1791.
- Melissa D (2010). *High School Delinquency*. London: Routledge Press.
- Neil T. (2003) Reviewing and benchmarking adventure therapy outcome. *Journal Experiential Education, 25*(3):316-21.
- Özel, S. (2013). *Lise öğrencileri arasında siber zorbalık, siber mağduriyet, depresyon ve benlik saygısı ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Palmer, S. (2000). *Introduction to Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Sabella, R. (2012). Cyberbullying: How school counselors can help J.W. Patchin & S. Hinduja (Eds) içinde, *Cyberbullying prevention and response* (s.72-92). New York: Routledge.
- Sanders, C.E. (2004). What is bullying? C.Sanders & G.D. Phye (Eds) içinde, *Bullying: implications for the classroom* (s.2-19). London: Elsevier Academic Press.
- Tanrıkulu, T. (2013) *Siber zorbalıkla ilgili değişkenlerin incelenmesi ve gerçeklik terapisi yönelimli bir müdahale programının siber zorbaca davranışlar üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tanrıkulu, T. (2014) Seçim teorisi perspektifinden siber zorbalık. *Educational Research and Review, 9* (18), 660-665
- Wubbolding, R.E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Wubbolding, R.E. (2007). Reality therapy. A.Rochlen (Ed.), içinde *Applying counseling theories: An online, case-based approach* (s193-207). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Wubbolding, R.E., Al-Rashidi, B., Brickell, J., Kalktani, M., Kim, R.I., Lennon, B., ve diğerleri (1998). Multicultural awareness: Implications for reality therapy and choice therapy. *International Journal of Reality Therapy, 17*(2), 4-6
- Wubbolding, R.E., & Brickell, J. (1998). Qualities of the reality therapy therapist. *International Journal of Reality Therapy, 17*(2), 47-49.
- Wubbolding, R.E., & Brickell, J. (2000) Misconceptions about reality therapy. *International Journal of Reality Therapy, 19*(2), 264-265.
- Wubbolding, R.E., Brickell, J., Imhof, L., Rose, I.K., Lojk, L., & Al-Rashidi, B. (2004). Reality therapy: A global perspective. *International Journal for the Advancement of Counseling, 26*, 219-228.
- Zeig, J.K. (1992). Discussion. J.K. Zeig (Ed.) içinde, *The evolution of psychotherapy: The second conference* (s.278-282). New York: Brunner/Mazel.



### Extended Abstract

The rapid growth and development of the Internet technology provide power and opportunities to young people and children. The Internet technology allows children and adolescents to have tools, equipment and opportunities as large companies a few years ago (Sabella, 2012). Having these facilities, aids users to easily reach a larger audience and the impact of the development of the Internet technology has exposed problems that force and deliberately swearing; Degrading words to say; humiliation, exclusion, damaging, sending spam from offline media such as e-mail, send messages containing offensive, it has moved to online media, such as sending inappropriate photos. Irrational and uncontrolled use of the Internet technology is among the most important results caused by this problem. This situation has made it necessary to come up with the solutions to those problems. This comes as part of the search for a solution to the challenge in the counseling field. Changes to this problem suffered different counseling theories and approaches are preferred. Schools easier to reach children and adolescents, and as soon as the theory which is expected to bring solutions are preferred.

#### What is Cyberbullying?

Elliot (1997) by knowing the types of bullying; Physically , verbal , emotional and sex is bullying. Cyber-bullying is the use of information and communication technology together with an individual or group against that technical or relational manner injurious behavior is used as a term representing all of them (Arıcak, 2011). Cyber bullying email, mobile telephone, text messaging, instant messaging, defamatory, personal web pages, discussion areas such as online human discredits surveys and leads to repetition, assault and other individuals and institutions as personal or group allows the behavior bothers (Belsey 2004; Kowalski, Limber, 2007).

#### Cyber bullying Shapes

Tanrikulu (2013) claims that the cyber-bullying is shown in eight different ways; (1) sending spam that is called electronic mail or regular e-mail and sending messages to annoy other people, (2)making gossip or spread untrue rumors, (3) disturbing people using sexually explicit images or sounds, (4) being afraid of people or send that video or photos to be satisfied, (5) disseminating the personal information of the person (contact information, photographs, etc.), (6) stealing passwords for online accounts and use it for malicious purposes (7) preventing access to online communication path and (8) of the people misuse of personal websites and social media accounts.

#### Challenging with Cyberbullying in School Environment

For preventing cyber-bullying, for instance; (1) To know the children and young people that they are how intertwined with technology in everyday life, (2) An awareness of the risks caused by cyberbullying, (3) be able to bully hiding the identity of the bullying, (4)

the use of effective information and communication technologies can be more subtle damage, (5) that they have in their lives to keep their technological equipment, such as hiding the victims to stop the situation must be taken into consideration (Diamandouros, Downs and Jenkins, 2008).

Chibarro (2007) according to school [psychological] consultants; the perpetrators of the crime and cyber bullying is difficult to advise their victims. Some consulting approach has emerged as a product of working with students in cases of cyber-bullying to occur. Solution Focused on School Brief Counseling, Reality Therapy (RT) and Rational Emotive Behavior Therapy cyber functioning of bullying offenses and an example of a considered approach to play an active role for their victims. In this study, to take responsibility for the behavior of cyber bullies and behavior fixes, victims aimed at coping effectively with this situation RT (Davis, 2005; Sabella, 2012) will be given information about.

### **Scope and Nature of Reality Therapy**

William Glasser developed the RT based on the critiques of traditional psychoanalytic therapy (Murdock, 2009). It is a social constructivist theory recognizing that there is a real world common to everyone, saying objects may highlight that part of people's imagination (Glasser 1998). According to RT; there are five basic needs of human beings; survive, to love, to belong, power, freedom and fun. It is also emphasized that the needs of the innate and universal. The behavior of each human being is said to be implemented to address the need (Glass, 1998). Examining the effectiveness of RT to fight against cyber-bullying over prepared in the present study, together with the changes brought about by the 21<sup>st</sup> century online from offline media have also been emphasized that the problems now to the environment.

### **Discussion, Conclusion and Recommendation**

Prior to cyber bullying, not to comply with the community; crime, directly on the studies on bullying and bullying and cyber-bullying mood that cause attention was drawn to the RT's effectiveness. Considering the research findings in RT school environment where children and adolescents can be said to be effective in the fight against cyber bullying. Because the youth is transferred between the areas where the use of RT (Palmer, 2000) RT can help adolescents to reduce temperaments and remove them from problematic situations (Barker, 1995) and can be said to be beneficial in reducing bullying behaviors of adolescents (Neil, 2003; Burns, 2008). In the school the influence of the RT was emphasized for bullying and coping (Melissa, 2010). RT is effective in dealing with bullying at home as well as in school (Byevapen, 2013). Pathological status of environmental factors and individual RT, although no positive features should be noted that ignored. When we look at the studies examined in this study, we did not find many studies examining the effectiveness of RT on cyber bullying. Particularly for children

and adolescents, it is recommended to perform quasi-experimental and experimental studies, which can create resources for later application. Also, intervention programs should be prepared in order to cope with the cyber bullying problem. Target groups of intervention programs should be composed of school staff parents and students. New media and media literacy courses should be included in higher education programs and in order to monitor the changes that have occurred, it is advisable to use, reliable new media in schools and the establishment of anti-crisis committees.