

ERGENLERDE SİBER ZORBALIĞIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Dr. Murat KAN¹ , Klinik Psikoloji ABD

Öz

Araştırmamız, ergenlik dönemindeki bireylerin maruz kaldığı siber zorbalığın çeşitli psikolojik etkilerini klinik psikoloji perspektifinden derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte siber zorbalık, ergenlerin ruh sağlığını tehdit eden önemli bir sorun haline gelmiştir. Geleneksel zorbalıktan farklı olarak anonimlik, süreklilik ve geniş kitlelere ulaşabilme gibi özellikleriyle siber zorbalık, mağdurlar üzerinde özgül ve karmaşık psikolojik sonuçlar doğurabilmektedir. Mevcut derleme, siber zorbalığın ergenlerde yol açtığı duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunları kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Depresyon, anksiyete bozuklukları, düşük benlik saygısı, yalnızlık, akademik başarısızlık, madde kullanımı, kendine zarar verme davranışları ve intihar düşünceleri gibi ciddi psikolojik problemler, siber zorbalık mağduriyetinin sıkça rastlanan sonuçları arasında yer almaktadır. Ayrıca, siber zorbalığın etkilerini şiddetlendirebilen veya hafifletebilen bireysel, ailesel ve sosyo-çevresel faktörler de incelenmiştir. Kişilik özellikleri, başa çıkma mekanizmaları, aile desteği, akran ilişkileri ve okul iklimi gibi unsurların, siber zorbalığın psikolojik sonuçları üzerindeki moderatör ve mediyatör rolleri literatürdeki bulgular ışığında tartışılmıştır. Elde edilen veriler, siber zorbalıkla mücadelede erken tanılama, etkili müdahale stratejileri ve koruyucu önlemlerin geliştirilmesinin kritik önem taşıdığını göstermektedir. Klinik psikologlar, eğitimciler, ebeveynler ve politika yapımcılar için siber zorbalığın psikolojik etkilerine yönelik farkındalığın artırılması ve multidisipliner bir yaklaşımla önleme ve müdahale programlarının hayata geçirilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu derleme, siber zorbalığın ergen ruh sağlığı üzerindeki derinlemesine etkilerini ortaya koyarak, gelecekteki araştırmalara ve uygulamalara yön vermeyi hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler

Siber Zorbalık
Ergenlik
Psikolojik Etkiler

Makale Hakkında

Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi : 12/11/2023
Kabul Tarihi : 11/02/2024
E-Yayın Tarihi : 11/02/2024

Kaynakça Gösterimi: KAN, M. (2024). ERGENLERDE SİBER ZORBALIĞIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ. İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma Ve İncelemeler Dergisi, 4(-), 83–124. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-12.83-124>.

¹ PhD on Clinical Psychology. <https://orcid.org/0009-0000-3023-0454>



THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF CYBERBULLYING IN ADOLESCENTS

Murat KAN(PhD), Department of Clinical Psychology

Abstract

This literature review aims to provide an in-depth examination of the various psychological effects of cyberbullying on adolescents from a clinical psychology perspective. With the widespread adoption of digital technologies, cyberbullying has emerged as a significant problem threatening the mental health of adolescents. Unlike traditional bullying, cyberbullying, with its characteristics such as anonymity, persistence, and the ability to reach a wide audience, can lead to specific and complex psychological consequences for victims. The current review comprehensively addresses the emotional, cognitive, and behavioral problems caused by cyberbullying in adolescents. Serious psychological problems such as depression, anxiety disorders, low self-esteem, loneliness, academic failure, substance use, self-harm behaviors, and suicidal ideation are among the common consequences of cyberbullying victimization. Furthermore, individual, familial, and socio-environmental factors that can exacerbate or mitigate the effects of cyberbullying are also examined. The moderator and mediator roles of factors such as personality traits, coping mechanisms, family support, peer relationships, and school climate on the psychological outcomes of cyberbullying are discussed in light of findings from the literature. The data obtained indicate the critical importance of early identification, effective intervention strategies, and protective measures in combating cyberbullying. The necessity of increasing awareness among clinical psychologists, educators, parents, and policymakers regarding the psychological effects of cyberbullying and implementing prevention and intervention programs with a multidisciplinary approach is emphasized. This review aims to guide future research and practices by revealing the profound effects of cyberbullying on adolescent mental health.

Keywords

Cyberbullying
Adolescence
Psychological Effects

Article Info

Research Article

Received : November 12, 2023
Accepted : February 11, 2024
Online Published : February 11, 2024

Citation Information: KAN, M. (2024). THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF CYBERBULLYING IN ADOLESCENTS. Interactive Science: Journal of Interdisciplinary Research and Studies, 4(-), 83-124. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-12.83-124>.



1. GİRİŞ

Dijital teknolojilerin ve internetin insan yaşamının ayrılmaz bir parçası haline geldiği çağımızda, sosyal etkileşim biçimleri de köklü bir dönüşüm geçirmiştir. Özellikle ergenler için sanal platformlar, kimlik gelişimi, akran ilişkileri ve sosyalizasyon süreçlerinde merkezi bir rol oynamaktadır (Peter & Valkenburg, 2006). Ancak, bu dijital dünyanın sunduğu fırsatların yanı sıra, siber zorbalık gibi önemli riskler de beraberinde gelmektedir. Siber zorbalık, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bir birey veya gruba yönelik kasıtlı, tekrarlayan ve zarar verici eylemler olarak tanımlanmakta ve ergenlerin ruh sağlığı üzerinde ciddi tehditler oluşturmaktadır (Smith vd., 2008). Geleneksel zorbalığın dijital ortamlara taşınmış bir formu olarak da değerlendirilebilen siber zorbalık, kendine özgü dinamikleri ve etkileriyle ayrı bir inceleme alanı gerektirmektedir.

Ergenlik dönemi, fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun yaşandığı, kimlik arayışının ön planda olduğu hassas bir gelişim evresidir (Steinberg, 2014). Bu dönemde akran kabulü ve sosyal onay ihtiyacı artarken, eleştiriye ve dışlanmaya karşı duyarlılık da yükselmektedir. İnternet ve sosyal medya platformları, ergenlere kendilerini ifade etme, sosyal bağlar kurma ve bilgiye erişme gibi olanaklar sunarken, aynı zamanda siber zorbalığa maruz kalma riskini de beraberinde getirmektedir (Hinduja & Patchin, 2010). Ergenlerin dijital teknolojileri yoğun kullanımı, onları siber zorbalığın potansiyel hedefi haline getirebilmekte ve bu durum, gelişimsel süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Siber zorbalığın yaygınlığı ve ergenlerin bu tür deneyimlere karşı kırılganlığı, konunun klinik psikoloji açısından önemini artırmaktadır.

Siber zorbalık, geleneksel zorbalıktan bazı önemli yönleriyle ayrılmaktadır. Bunların başında, siber zorbaların genellikle anonim kalabilme veya sahte kimlikler kullanabilme imkânı gelmektedir (Slonje & Smith, 2008). Bu anonimlik, zorbaların sorumluluk duygusundan ve empati kurmaktan uzaklaşmasına, dolayısıyla daha acımasız eylemlerde bulunmasına zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca, siber zorbalık zamandan ve mekândan bağımsız olarak gerçekleşebilir; mağdur, evinin güvenli ortamında dahi zorbalığa maruz kalmaya devam edebilir (Tokunaga, 2010). Zorbalık içeren mesajlar, görseller veya videolar dijital ortamda hızla yayılabilir ve kalıcı olabilir, bu da mağdurun yaşadığı travmanın sürekli yeniden canlanmasına ve utanç duygusunun derinleşmesine yol açabilir. Geleneksel zorbalıkta güç dengesizliği genellikle fiziksel üstünlüğe dayanırken, siber zorbalıkta teknolojik beceriler veya sosyal ağlardaki popülerlik gibi faktörler güç dengesizliğini belirleyebilmektedir (Kowalski, Limber, & Agatston, 2012). Bu farklılıklar, siber zorbalığın psikolojik etkilerinin geleneksel zorbalığa kıyasla daha karmaşık ve derin olabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmamızın temel amacı, ergenlik dönemindeki bireylerin maruz kaldığı siber zorbalığın çeşitli psikolojik etkilerini klinik psikoloji perspektifinden kapsamlı bir şekilde incelemektir. Siber zorbalığın tanımı, türleri, yaygınlığı gibi temel kavramsal çerçeveye değinildikten sonra, özellikle depresyon, anksiyete, benlik saygısında düşüş, yalnızlık, intihar düşünceleri gibi klinik öneme sahip psikolojik sonuçlar detaylı olarak ele alınacaktır. Ayrıca, siber zorbalığın psikolojik etkilerini şiddetlendiren veya hafifleten bireysel, ailesel ve sosyo-çevresel risk ve koruyucu faktörler literatürdeki bulgular ışığında değerlendirilecektir. Bu derlemenin, siber zorbalığın ergen ruh sağlığı üzerindeki karmaşık etkilerini anlamada ve bu sorunla



mücadelede etkili stratejiler geliştirmede klinisyenlere, araştırmacılara, eğitimcilere ve politika yapıcılara yol göstermesi hedeflenmektedir. Ergenlerin ruh sağlığını korumak ve geliştirmek adına, siber zorbalığın psikolojik dinamiklerinin anlaşılması büyük önem arz etmektedir.

Mevcut derleme, siber zorbalığın ergenler üzerindeki psikolojik etkilerini konu alan ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış makaleler, kitap bölümleri ve ilgili akademik kaynakların sistematik bir biçimde taranmasıyla oluşturulmuştur. Literatür taraması sürecinde, "siber zorbalık", "ergen", "psikolojik etkiler", "ruh sağlığı", "depresyon", "anksiyete", "benlik saygısı", "intihar düşünceleri" gibi anahtar kelimeler kullanılarak Web of Science, PubMed, PsycINFO, Scopus ve Google Scholar gibi elektronik veri tabanlarında kapsamlı bir araştırma yapılmıştır. Taramada, özellikle son yirmi yılda yayımlanmış, ergen örneklemelerle yürütülmüş ve siber zorbalığın psikolojik sonuçlarına odaklanmış ampirik araştırmalar, meta-analizler ve derleme makaleleri öncelikli olarak incelenmiştir. Seçilen kaynaklar, siber zorbalığın tanımı, yaygınlığı, psikolojik etkileri ve ilişkili faktörler başlıkları altında tematik olarak analiz edilmiş ve sentezlenmiştir. Bu yöntemle, konuya ilişkin güncel ve kapsamlı bir bakış açısı sunulması amaçlanmıştır.

2. SİBER ZORBALIĞIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ VE YAYGINLIĞI

Siber zorbalık, dijital teknolojilerin aracılık ettiği, bireylerin ruhsal ve sosyal iyilik hallerini olumsuz etkileyen karmaşık bir olgudur. Kavramsal çerçevesinin netleştirilmesi, yaygınlığının doğru bir şekilde saptanması ve mücadele stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu bölümde, siber zorbalığın tanımlanmasındaki zorluklar, farklı yaklaşımlar, türleri, kullanılan platformlar ve ergenler arasındaki yaygınlığına ilişkin epidemiyolojik veriler literatür ışığında ele alınacaktır.

2.1. Siber Zorbalığın Tanımlanmasındaki Güçlükler ve Farklı Yaklaşımlar

Siber zorbalığın tanımlanması, araştırmacılar arasında tam bir fikir birliğinin olmadığı, dinamik ve gelişim gösteren bir alandır. Geleneksel zorbalık tanımlarından (Olweus, 1993) hareketle siber zorbalık genellikle kasıtlılık, tekrarlayıcılık ve güç dengesizliği unsurlarını içeren, elektronik iletişim araçları yoluyla gerçekleştirilen saldırgan davranışlar olarak kavramsallaştırılır (Smith vd., 2008). Ancak, bu unsurların siber ortama uyarlanması bazı zorlukları beraberinde getirmektedir. Örneğin, "tekrarlayıcılık" kriteri, tek bir siber zorbalık eyleminin (örneğin, utanç verici bir fotoğrafın yayılması) dijital ortamın doğası gereği defalarca görüntülenebilmesi ve yayılabilmesi nedeniyle farklı yorumlanabilmektedir (Sticca & Perren, 2013). Tek bir eylem, mağdur tarafından sürekli bir tehdit olarak algılanabilir ve tekrarlayan bir etki yaratabilir. Bu durum, tek seferlik bir olayın bile siber zorbalık olarak kabul edilip edilemeyeceği konusunda tartışmalara yol açmaktadır.

Güç dengesizliği unsuru da siber ortamda geleneksel zorbalıktan farklı şekillerde tezahür edebilir. Fiziksel güç yerine teknolojik beceriler, anonimlik, geniş bir kitleye ulaşabilme potansiyeli veya sosyal ağlardaki takipçi sayısı gibi faktörler güç dengesizliğini oluşturabilir (Hinduja & Patchin, 2015). Anonimlik, zorbanın kimliğini gizlemesine olanak tanıyarak mağdur üzerinde belirsizlik ve korku yaratırken, zorbanın eylemlerinden dolayı daha az

sorumluluk hissetmesine neden olabilir. Kasıtlılık unsuru ise, özellikle çevrimiçi iletişimdeki yanlış anlaşılımlar ve niyetin belirsizliği nedeniyle saptanması zor bir kriter olabilmektedir. Bir mesajın şaka mı yoksa kasıtlı bir zarar verme amacı mı taşıdığı her zaman net olmayabilir (Menesini & Nocentini, 2009). Bu nedenle, bazı araştırmacılar siber zorbalık tanımında mağdurun algısını ve eylemin yarattığı zararı daha fazla vurgulama eğilimindedir. Farklı tanımlar ve operasyonel ölçümler, siber zorbalık yaygınlığına ilişkin araştırmalarda tutarsız sonuçlara yol açabilmekte ve karşılaştırmalı analizleri güçleştirmektedir. Bu nedenle, siber zorbalık araştırmalarında kullanılan tanımın ve ölçüm araçlarının net bir şekilde belirtilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.2. Siber Zorbalık Türleri ve Yöntemleri

Siber zorbalık, çeşitli biçimlerde ve farklı yöntemler kullanılarak gerçekleştirilebilen çok boyutlu bir davranıştır. Literatürde siber zorbalık türleri farklı şekillerde sınıflandırılabilir da genellikle doğrudan ve dolaylı siber zorbalık eylemleri olarak iki ana kategori altında incelenmektedir (Willard, 2007; Vandebosch & Van Cleemput, 2008). Bu eylemler, mağdur üzerinde farklı düzeylerde psikolojik etkilere yol açabilir ve ergenlerin dijital dünyadaki güvenlik algısını derinden sarsabilir.

2.2.1. Doğrudan Siber Zorbalık Eylemleri (Alevlendirme, Taciz, İftira, Taklit)

Doğrudan siber zorbalık eylemleri, zorbanın hedef aldığı kişiye yönelik açık ve direkt saldırılarını içerir. "Alevlendirme" (flaming), genellikle çevrimiçi tartışma ortamlarında (forumlar, sohbet odaları, oyun platformları) kaba ve saldırgan bir dil kullanarak kasıtlı olarak tartışma başlatma veya mevcut bir tartışmayı alevlendirme şeklinde gerçekleşir (Willard, 2007). Bu tür eylemler, ani öfke patlamaları ve dürtüsel mesajlaşmalarla karakterizedir. "Taciz" (harassment), belirli bir kişiye yönelik tekrarlayan, rahatsız edici, aşağılayıcı veya tehdit edici mesajların gönderilmesini ifade eder. Bu mesajlar, metin mesajları, e-postalar veya sosyal medya yorumları aracılığıyla iletilir ve mağdurda sürekli bir endişe ve korku hali yaratabilir (Hinduja & Patchin, 2015).

"İftira" (denigration/defamation), bir kişi hakkında yanlış, incitici veya utanç verici bilgilerin, dedikoduların, fotoğraf veya videoların çevrimiçi ortamda yayılmasıdır. Bu tür içerikler, mağdurun sosyal itibarına zarar vermeyi ve onu küçük düşürmeyi amaçlar (Smith vd., 2008). Dijital içeriğin hızla yayılabilmesi ve kalıcı olabilmesi, iftiranın etkilerini daha da ağırlaştırır. "Taklit" (impersonation/identity theft) ise, zorbanın mağdurun kimliğine bürünerek (örneğin, sosyal medya hesabını ele geçirerek veya sahte bir profil oluşturarak) onun adına uygunsuz mesajlar göndermesi, itibarını zedeleyici paylaşımlar yapması veya başkalarını kandırmasıdır (Kowalski vd., 2012). Bu durum, mağdurun sosyal çevresiyle ilişkilerinin bozulmasına ve ciddi güven sorunları yaşamasına neden olabilir. Bu doğrudan saldırılar, mağdurun kendini değersiz, çaresiz ve izole hissetmesine yol açarak önemli psikolojik sıkıntılara zemin hazırlayabilir.



2.2.2. Dolaylı Siber Zorbalık Eylemleri (Dışlama, İfşa Etme, Siber Takip)

Dolaylı siber zorbalık eylemleri, doğrudan hedef almaktan ziyade, mağduru sosyal çevresinden soyutlama, özel bilgilerini ifşa etme veya sürekli bir gözetim altında tutma gibi daha örtük yöntemleri içerir. "Dışlama" (exclusion/ostracism), bir bireyin kasıtlı olarak çevrimiçi gruplardan, sohbetlerden veya sosyal etkinliklerden uzaklaştırılması veya yok sayılmasıdır (Vandebosch & Van Cleemput, 2008). Ergenlik döneminde akran kabulünün ve aidiyet duygusunun önemi göz önüne alındığında, dijital ortamda dışlanmak, yoğun yalnızlık, reddedilmişlik ve değersizlik hislerine yol açabilir. Bu durum, özellikle sosyal kaygısı yüksek ergenler için yıkıcı olabilir.

"İfşa etme" (outing/trickery), bir kişinin özel, mahrem veya utanç verici bilgilerinin, sırlarının, fotoğraflarının veya videolarının onun rızası olmadan çevrimiçi ortamda başkalarıyla paylaşılmasıdır (Willard, 2007). Bazen bu bilgiler, mağdurun güveni kötüye kullanılarak elde edilir ("trickery"). İfşa edilen içeriğin niteliğine ve yayılma hızına bağlı olarak, mağdur yoğun bir utanç, aşağılanma ve ihanete uğramışlık duygusu yaşayabilir. "Siber takip" (cyberstalking) ise, bir kişinin çevrimiçi platformlar aracılığıyla sürekli olarak izlenmesi, tehdit edilmesi veya rahatsız edilmesidir. Bu durum, mağdurda yoğun bir korku, güvensizlik ve kontrol kaybı hissine neden olabilir ve günlük yaşamını ciddi şekilde etkileyebilir (Patchin & Hinduja, 2006). Siber takip, bazen çevrimdışı takibe de dönüşebilmekte ve mağdurun fiziksel güvenliğini tehdit edebilmektedir. Bu dolaylı eylemler, mağdurun sosyal ilişkilerini zedeleyebilir, güven duygusunu sarsabilir ve uzun süreli psikolojik travmalara neden olabilir.

2.3. Siber Zorbalıkta Kullanılan Dijital Platformlar ve Araçlar

Siber zorbalık, ergenlerin aktif olarak kullandığı çok çeşitli dijital platformlar ve iletişim araçları üzerinden gerçekleştirilebilmektedir. Bu platformların özellikleri, siber zorbalığın biçimini ve etkisini de şekillendirebilmektedir. En yaygın kullanılan araçların başında anlık mesajlaşma uygulamaları (örneğin WhatsApp, Snapchat, Telegram) gelmektedir. Bu uygulamalar, hızlı ve özel iletişim imkânı sunarken, aynı zamanda grup sohbetleri üzerinden dışlama, hakaret veya tehdit içeren mesajların kolayca yayılmasına da olanak tanımaktadır (Rideout, 2015). Sosyal medya platformları (örneğin Instagram, Facebook, Twitter, TikTok) ise siber zorbalığın en sık yaşandığı alanlardan biridir. Bu platformlarda sahte profiller oluşturma, aşağılayıcı yorumlar yapma, özel fotoğrafları veya bilgileri izinsiz paylaşma, karalama kampanyaları düzenleme gibi çeşitli zorbalık türleri görülebilmektedir (Kowalski vd., 2014). Sosyal medyanın geniş kitlelere ulaşabilme potansiyeli, zorbalığın etkisini artırabilmekte ve mağdurun itibarını ciddi şekilde zedeleyebilmektedir.

Çevrimiçi oyun platformları da siber zorbalığın yaygın olduğu bir diğer ortamdır. Özellikle çok oyunculu çevrimiçi oyunlarda (MMOGs), oyuncular arasında rekabet, anonimlik ve sanal kimliklerin kullanımı, "alevlendirme", taciz, dışlama ve hile gibi zorbalık davranışlarına zemin hazırlayabilmektedir (Kowert & Quandt, 2016). E-posta ve kısa mesaj servisleri (SMS) de, özellikle tehdit, taciz veya iftira içeren mesajların gönderilmesinde kullanılabilir. Forumlar, bloglar ve web siteleri ise, genellikle belirli bir kişi hakkında olumsuz yorumlar yapmak, dedikodu yaymak veya karalama kampanyaları yürütmek amacıyla kullanılabilir (Li, 2007). Teknolojinin sürekli gelişimiyle birlikte, yeni dijital platformlar

ve uygulamalar ortaya çıkmakta ve siber zorbalık için yeni araçlar sunabilmektedir. Bu durum, siber zorbalıkla mücadelede sürekli bir farkındalık ve adaptasyon gerektirmektedir. Ergenlerin bu platformları yoğun kullanımı, onları siber zorbalığa karşı daha savunmasız hale getirebilmekte ve bu platformların güvenli kullanımına yönelik eğitimlerin önemini artırmaktadır.

2.4. Ergenler Arasında Siber Zorbalığın Yaygınlığına İlişkin Epidemiyolojik Veriler

Siber zorbalığın ergenler arasındaki yaygınlığı, küresel bir endişe kaynağı olup, bu konuda yapılan araştırmalar farklı coğrafyalarda ve zaman dilimlerinde değişkenlik gösteren oranlar ortaya koymaktadır. Bu değişkenlik, kullanılan tanımların, ölçüm araçlarının, örneklem özelliklerinin ve veri toplama yöntemlerinin farklılığından kaynaklanabilmektedir (Modecki, Minchin, Harbaugh, Dorfman, & Lunney, 2014). Ancak, genel eğilim siber zorbalık mağduriyetinin ve faili olmanın ergen popülasyonunda önemli bir sorun teşkil ettiğini göstermektedir.

2.4.1. Uluslararası Düzeyde Yaygınlık Oranları

Uluslararası düzeyde yapılan pek çok araştırma, ergenlerin önemli bir kısmının yaşamlarının bir döneminde siber zorbalığa maruz kaldığını veya siber zorbalık yaptığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Avrupa ülkelerinde yapılan kapsamlı bir araştırma olan EU Kids Online projesi, 9-16 yaş arası çocukların ve ergenlerin yaklaşık %6 ila %19'unun siber zorbalık mağduru olduğunu rapor etmiştir (Livingstone, Haddon, Görzig, & Ólafsson, 2011). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan çalışmalarda ise siber zorbalık mağduriyet oranları genellikle %10 ile %40 arasında değişmektedir (Hinduja & Patchin, 2019). Bir meta-analiz çalışması, ortalama siber zorbalık mağduriyet oranını %20-25 civarında, siber zorbalık yapma oranını ise %15-20 civarında bulmuştur (Modecki vd., 2014). Bu oranlar, siber zorbalığın ergenlerin yaşamında ne denli yaygın bir sorun olduğunu gözler önüne sermektedir.

Yaygınlık oranları, incelenen siber zorbalık türüne göre de farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, aşağılayıcı yorumlara maruz kalma veya çevrimiçi ortamda dışlanma gibi eylemler, daha ciddi tehdit veya kimlik hırsızlığı gibi eylemlere göre daha sık rapor edilebilmektedir (Kowalski vd., 2014). Ayrıca, yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzey gibi demografik faktörlerin de siber zorbalık yaygınlığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Genellikle ergenlik döneminin ortalarında (13-15 yaş) siber zorbalık mağduriyetinin ve faili olmanın pik yaptığı, ancak cinsiyet açısından bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir; bazı araştırmalar kızların, bazıları ise erkeklerin belirli siber zorbalık türlerine daha fazla maruz kaldığını veya yaptığını göstermektedir (Smith vd., 2008; Slonje & Smith, 2008). Bu uluslararası veriler, siber zorbalığın evrensel bir sorun olduğunu ve farklı kültürlerdeki ergenleri etkilediğini doğrulamaktadır.

2.4.2. Türkiye'deki Durum ve Karşılaştırmalı Analizler

Türkiye'de de siber zorbalık, ergenler arasında giderek artan bir endişe kaynağı olarak kabul edilmekte ve bu konuda yapılan araştırmaların sayısı son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Türkiye'de yapılan çeşitli çalışmalar, siber zorbalık mağduriyet oranlarının uluslararası



literatürle benzer şekilde, genellikle %10 ile %35 arasında değiştiğini göstermektedir (örn., Arıca vd., 2008; Dilmaç, 2009; Erdur-Baker & Kavşut, 2007; Yılmaz, 2011). Örneğin, Erdur-Baker ve Kavşut (2007) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, öğrencilerin %32'sinin siber zorbalık mağduru olduğu, %11'inin ise siber zorbalık yaptığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Arıca ve arkadaşları (2008), lise öğrencilerinin %36'sının en az bir kez siber zorbalığa maruz kaldığını rapor etmiştir. Bu oranlar, Türkiye'deki ergenlerin de siber zorbalık riski altında olduğunu ve konunun ciddiyetini ortaya koymaktadır.

Türkiye'deki yaygınlık oranları, kullanılan ölçüm araçlarına, örneklemin demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, okul türü, sosyoekonomik düzey) ve araştırmanın yapıldığı coğrafi bölgeye göre farklılıklar gösterebilmektedir. Bazı araştırmalar, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla siber zorbalık yaptığını, ancak mağduriyet açısından cinsiyetler arasında belirgin bir fark olmadığını veya kızların belirli türdeki siber zorbalığa (örneğin, sosyal dışlama, dedikodu yayma) daha fazla maruz kaldığını göstermektedir (örn., Yaman & Sönmez, 2015). Ayrıca, sosyoekonomik düzeyi düşük olan veya aile içi iletişimi zayıf olan ergenlerin siber zorbalığa daha fazla maruz kalma riski taşıdığına dair bulgular da mevcuttur (Topçu, Erdur-Baker, & Çapa-Aydın, 2008). Türkiye'deki verilerin uluslararası verilerle karşılaştırılması, siber zorbalığın küresel bir sorun olduğunu teyit etmekle birlikte, kültürel faktörlerin siber zorbalığın ifade edilme biçimleri ve yaygınlığı üzerindeki olası etkilerini de dikkate almayı gerektirmektedir. Bu nedenle, Türkiye'ye özgü önleme ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.5. Siber Zorbalık Mağduru, Faili ve Mağdur-Faili Olma Durumları

Siber zorbalık olgusunu incelerken, sadece mağdurlar ve failer arasındaki net ayrım yeterli olmayabilir; zira bu roller arasında geçişkenlikler ve örtüşmeler söz konusudur. Literatürde, siber zorbalıkla ilişkili olarak üç temel rol tanımlanmaktadır: siber zorbalık mağduru (cybervictim), siber zorbalık faili (cyberbully) ve hem siber zorbalık mağduru hem de faili olan bireyler (cyberbully-victim) (Kowalski vd., 2014). Bu rollerin her birinin kendine özgü psikososyal özellikleri ve risk faktörleri bulunmaktadır. Siber zorbalık mağdurları, tekrarlayan ve kasıtlı dijital saldırılara maruz kalan bireylerdir ve bu durum, onların ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkilere yol açabilir. Mağdurlar genellikle kendilerini çaresiz, yalnız ve korkmuş hissederler (Hinduja & Patchin, 2010).

Siber zorbalık faileri ise, dijital araçları kullanarak başkalarına zarar veren bireylerdir. Failerin motivasyonları çeşitlilik gösterebilir; güç arayışı, intikam, eğlence, popülerlik kazanma veya akran baskısı gibi faktörler siber zorbalık davranışını tetikleyebilir (Beran & Li, 2007). Failler genellikle düşük empati düzeyine, yüksek saldırganlık eğilimine ve dürtüsel davranışlara sahip olabilirler. Siber zorbalık davranışının anonimlik ve görünmezlik gibi özellikleri, failerin sorumluluk duygusundan kaçınmalarını kolaylaştırabilir. Ancak, siber zorbalık yapan ergenlerin de çeşitli psikososyal sorunlar yaşama riski altında olduğu unutulmamalıdır; örneğin, antisosyal davranışlar, madde kullanımı ve düşük akademik başarı gibi sorunlar failer arasında daha yaygın görülebilmektedir (Olweus, 2012).

En karmaşık ve riskli grup ise hem siber zorbalık mağduru hem de faili olan, yani "mağdur-fail" (bully-victim) olarak adlandırılan ergenlerdir. Bu bireyler hem başkalarına siber zorbalık

yapmakta hem de başkaları tarafından siber zorbalığa maruz kalmaktadırlar. Mağdur-failler, genellikle en yüksek düzeyde psikolojik uyum sorunları, duygusal problemler ve davranışsal bozukluklar sergileme eğilimindedirler (Haynie vd., 2001; Perren & Alsaker, 2006). Bu gruptaki ergenler, genellikle dürtüsel, reaktif saldırganlık gösteren, sosyal becerileri zayıf ve akran ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerdir. Maruz kaldıkları zorbalığa bir tepki olarak veya başa çıkma mekanizması olarak kendileri de zorbalık yapabilirler. Mağdur-fail olma durumu, özellikle depresyon, anksiyete, intihar düşünceleri ve davranış sorunları açısından en yüksek risk grubunu oluşturmaktadır (Rivers, Poteat, Noret, & Ashurst, 2009). Bu nedenle, siber zorbalıkla mücadele stratejileri geliştirilirken, bu farklı rolleri ve her bir rolün özgül ihtiyaçlarını dikkate almak büyük önem taşımaktadır.

3. ERGENLERDE SİBER ZORBALIĞIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Siber zorbalık, ergenlerin hassas gelişim dönemlerinde maruz kaldıkları önemli bir stres kaynağı olup, ruh sağlıkları üzerinde geniş bir yelpazede olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu etkiler, duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarda kendini gösterebilir ve bazı durumlarda uzun süreli psikopatolojilere zemin hazırlayabilir. Siber zorbalığın görünmezliği, sürekliliği ve yaygınlığı, mağdurların yaşadığı psikolojik sıkıntıyı derinleştirebilmektedir.

3.1. Duygusal Etkiler

Siber zorbalığa maruz kalan ergenlerde en sık gözlemlenen psikolojik sonuçlar duygusal alanda ortaya çıkmaktadır. Bu etkiler, hafif düzeyde moral bozukluğundan, klinik tanı gerektiren ciddi duygudurum bozukluklarına kadar değişen bir spektrumda yer alabilir. Mağdurun yaşadığı çaresizlik, utanç ve korku gibi duygular, genel duygusal iyilik halini önemli ölçüde bozabilir.

3.1.1. Depresif Belirtiler ve Majör Depresif Bozukluk Riski

Siber zorbalık mağduriyeti ile depresif belirtiler ve majör depresif bozukluk riski arasında güçlü bir ilişki olduğu literatürde tutarlı bir şekilde rapor edilmektedir (Kowalski & Limber, 2013; Hinduja & Patchin, 2010; Wang, Nansel, & Iannotti, 2011). Siber zorbalığa maruz kalan ergenler, kendilerini değersiz, umutsuz ve çaresiz hissedebilirler. Sürekli eleştiri, aşağılama veya dışlanma, ergenin özsaygısını zedeleyerek depresif duygudurumun gelişmesine katkıda bulunabilir. Siber zorbalığın tekrarlayıcı ve kontrol edilemez doğası, öğrenilmiş çaresizlik duygusunu pekiştirerek depresif semptomların şiddetlenmesine yol açabilir (Seligman, 1975). Mağdurlar, ilgi ve istek kaybı, enerji azlığı, uyku ve iştah değişiklikleri, konsantrasyon güçlüğü ve suçluluk duyguları gibi tipik depresif belirtiler sergileyebilirler.

Bazı boylamsal araştırmalar, siber zorbalık mağduriyetinin zamanla depresif belirtilerde artışa neden olduğunu ve hatta majör depresif bozukluk tanısı için bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir (Bonanno & Hymel, 2013; Gamez-Guadix, Orue, Smith, & Calvete, 2013). Siber zorbalığın yarattığı sosyal izolasyon ve akran desteğinden yoksun kalma durumu da depresif duygudurumu derinleştiren önemli etkenlerdendir. Mağdurun yaşadığı utanç ve damgalanma korkusu, yardım arama davranışını engelleyerek depresyonun kronikleşmesine neden olabilir. Klinik pratikte, depresif belirtilerle başvuran ergenlerin siber zorbalık



deneyimlerinin de sorgulanması, altta yatan nedenlerin anlaşılması ve etkili bir tedavi planı oluşturulması açısından büyük önem taşımaktadır. Siber zorbalığın depresyon üzerindeki etkisinin, zorbalığın süresi, sıklığı, türü ve algılanan şiddeti gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

3.1.2. Anksiyete Bozuklukları ve Yoğun Kaygı Düzeyi

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerde yoğun kaygı düzeyleri ve çeşitli anksiyete bozukluklarının gelişimi ile yakından ilişkilidir (Campbell, Spears, Slee, Butler, & Kift, 2012; Nixon, 2014). Siber zorbalığın öngörülemezliği, sürekli tetikte olma hali ve tehdit algısı, mağdurlarda kronik bir anksiyete durumu yaratabilir. Mağdurlar, yeni bir saldırıya uğrama korkusuyla sürekli bir gerginlik ve endişe içinde yaşayabilirler. Bu durum, genel anksiyete düzeylerinde artışa, panik ataklara ve hatta travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) benzeri semptomlara yol açabilir (Bauman, Toomey, & Walker, 2013). Siber zorbalık deneyimi, ergenin dünyaya ve insanlara karşı güven duygusunu sarsarak, sosyal ortamlarda aşırı bir tedirginlik ve kaçınma davranışı sergilemesine neden olabilir.

Siber zorbalığın özellikle sosyal anksiyete ile güçlü bir bağlantısı olduğu görülmektedir. Sosyal ortamlarda değerlendirilme ve eleştirilme korkusu yaşayan sosyal anksiyetesi yüksek ergenler, siber zorbalığa maruz kaldıklarında bu kaygıları daha da şiddetlenebilir (Juvonen & Gross, 2008). Siber zorbalık, mağdurun sosyal becerilerini ve özgüvenini olumsuz etkileyerek, sosyal etkileşimlerden kaçınmasına ve izolasyona sürüklenmesine neden olabilir. Bu durum, bir kısır döngü yaratarak hem sosyal anksiyeteyi artırır hem de siber zorbalığa karşı daha savunmasız hale getirir. Yaygın anksiyete bozukluğu belirtileri olan sürekli endişe, huzursuzluk, kolay yorulma, konsantrasyon güçlüğü ve uyku sorunları da siber zorbalık mağdurlarında sıkça gözlemlenebilen durumlardır (Görzig & Ólafsson, 2013). Bu nedenle, anksiyete belirtileri gösteren ergenlerin değerlendirilmesinde siber zorbalık deneyimlerinin ayrıntılı bir şekilde araştırılması, uygun müdahale stratejilerinin belirlenmesi açısından kritik önem taşır.

3.1.2.1. Sosyal Anksiyete ve Siber Zorbalık İlişkisi

Sosyal anksiyete, bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği korkusuyla sosyal durumlarda yoğun kaygı ve rahatsızlık yaşaması olarak tanımlanır (American Psychiatric Association, 2013). Ergenlik dönemi, akran ilişkilerinin ve sosyal kabulün önem kazandığı bir evre olduğu için, sosyal anksiyete bu dönemde daha belirgin hale gelebilir. Siber zorbalık ve sosyal anksiyete arasında çift yönlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Kowalski & Limber, 2013; Cappadocia, Craig, & Pepler, 2013). Bir yandan, sosyal anksiyetesi yüksek olan ergenler, yüz yüze iletişimden kaçınma ve çevrimiçi ortamlarda daha fazla zaman geçirme eğiliminde olabilirler, bu da onları siber zorbalığa daha açık hale getirebilir. Ayrıca, sosyal becerilerindeki yetersizlikler ve düşük özgüvenleri nedeniyle siber zorbalığa karşı kendilerini savunmada güçlük çekebilirler.

Diğer yandan, siber zorbalığa maruz kalmak, ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerinin ortaya çıkmasına veya mevcut anksiyetenin şiddetlenmesine neden olabilir. Siber zorbalık deneyimi, mağdurun sosyal çevresine karşı güvensizlik duymasına, reddedilme ve aşağılanma korkusu

yaşamısına yol açabilir (Juvonen & Gross, 2008). Özellikle iftira, dışlama veya utanç verici içeriklerin yayılması gibi siber zorbalık türleri, mağdurun sosyal imajını zedeleyerek sosyal ortamlardan kaçınmasına ve izolasyona sürüklenmesine neden olabilir. Bu durum, ergenin sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir ve uzun vadede sosyal fobi gibi daha ciddi anksiyete bozukluklarına zemin hazırlayabilir. Siber zorbalık mağdurlarının sosyal destek sistemlerinden uzaklaşması, yaşadıkları anksiyeteyi daha da artırabilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarına yönelik müdahalelerde sosyal beceri eğitimi, özgüven artırıcı çalışmalar ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi önemli bir yer tutmalıdır.

3.1.2.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Belirtileri

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), çeşitli olaylar veya etkinlikler hakkında aşırı ve kontrol edilmesi zor bir endişe ve kaygı ile karakterizedir (American Psychiatric Association, 2013). Siber zorbalık mağdurlarında YAB belirtilerinin görülme sıklığı yüksektir (Görzig & Ólafsson, 2013; Nixon, 2014). Siber zorbalığın sürekli ve öngörülemez doğası, mağdurun her an yeni bir saldırıya uğrayabileceği korkusuyla yaşamısına neden olabilir. Bu durum, "ya olursa" tarzı felaketleştirici düşünceleri tetikleyerek genel bir endişe halini besler. Mağdurlar, sadece siber zorbalıkla ilgili değil, aynı zamanda okul performansı, aile ilişkileri, gelecekleri gibi hayatın diğer alanlarıyla ilgili de aşırı endişe duyabilirler.

Siber zorbalığa maruz kalan ergenlerde sıkça rastlanan YAB belirtileri arasında huzursuzluk, kolay yorulma, konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik, kas gerginliği ve uyku bozuklukları yer almaktadır (Campbell vd., 2012). Mağdur, sürekli bir tehdit algısı içinde olduğu için gevşemekte zorlanabilir ve en küçük bir olumsuzlukta aşırı tepkiler verebilir. Bu kronik anksiyete hali, ergenin günlük işlevselliğini, akademik başarısını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Siber zorbalığın yarattığı kontrol kaybı ve çaresizlik duygusu, YAB semptomlarını daha da şiddetlendirebilir. Klinik değerlendirmelerde, YAB belirtileri gösteren ergenlerin siber zorbalık deneyimlerinin sorgulanması, altta yatan stres faktörlerinin belirlenmesi ve uygun tedavi yaklaşımlarının (örneğin, bilişsel davranışçı terapi, gevşeme teknikleri) planlanması açısından önemlidir. Erken müdahale, YAB'nin kronikleşmesini önleyebilir ve ergenin yaşam kalitesini artırabilir.

3.1.3. Öfke, Düşmanlık ve Saldırganlık Eğilimleri

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerde yoğun öfke, düşmanlık ve saldırganlık eğilimlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Burton, Florell, & Wygant, 2013; Beran & Li, 2005). Mağdurlar, yaşadıkları haksızlık, aşağılanma ve çaresizlik duygularına bir tepki olarak yoğun bir öfke birikimi yaşayabilirler. Bu öfke, bazen içe yönelerek depresif belirtilere veya kendine zarar verme davranışlarına dönüşebilirken, bazen de dışa vurularak saldırgan davranışlara yol açabilir. Siber zorbalığa maruz kalan ergenler, kendilerine zorbalık yapan kişilere veya genel olarak çevrelerine karşı düşmanca tutumlar sergileyebilirler. Bu durum, akran ilişkilerinde daha fazla soruna ve sosyal izolasyona neden olabilir.

Bazı durumlarda, siber zorbalık mağdurları, yaşadıkları travmanın bir sonucu olarak kendileri de başkalarına zorbalık yapmaya başlayabilirler; bu durum "mağdur-fail" döngüsü olarak bilinir (Haynie vd., 2001). Mağdur, kontrolü yeniden ele alma, intikam alma veya kendini



koruma amacıyla saldırgan davranışlara yönelebilir. Ancak bu durum, sorunu çözmek yerine daha da karmaşık hale getirir ve ergenin psikososyal uyumunu daha da bozar. Siber zorbalığın yarattığı öfke ve düşmanlık duyguları, ergenin dürtü kontrolünü zayıflatır ve riskli davranışlara (örneğin, kavga etme, madde kullanımı) eğilimini artırabilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarına yönelik müdahalelerde, öfke yönetimi becerilerinin öğretilmesi, duygusal düzenleme stratejilerinin geliştirilmesi ve yapıcı başa çıkma yollarının sunulması büyük önem taşımaktadır.

3.1.4. Utanç, Suçluluk ve Aşağılanma Duyguları

Siber zorbalık, mağdurlar üzerinde derin utanç, suçluluk ve aşağılanma duyguları yaratabilen travmatik bir deneyimdir (Feinberg & Robey, 2008; Palfrey & Gasser, 2008). Özellikle iftira, özel bilgilerin ifşa edilmesi veya aşağılayıcı içeriklerin yayılması gibi siber zorbalık türleri, mağdurların kendini küçük düşmüş, değersiz ve kusurlu hissetmesine neden olabilir. Mağdurlar, başkalarının gözünde itibar kaybettiklerini, alay konusu olduklarını veya dışlandıklarını düşünebilirler. Bu utanç duygusu, o kadar yoğun olabilir ki, mağdur yaşadığı zorbalığı kimseyle paylaşmaktan çekinebilir, yardım aramaktan kaçınabilir ve kendini sosyal ortamlardan izole edebilir. Bu durum, sorunun gizli kalmasına ve mağdurların daha fazla psikolojik zarar görmesine yol açabilir.

Bazı mağdurlar, siber zorbalığa maruz kalmalarından dolayı kendilerini suçlu hissedebilirler. "Neden ben?", "Ne yaptım da bunu hak ettim?" gibi düşüncelerle kendilerini sorgulayabilir ve olayın sorumluluğunu üstlenebilirler (Hinduja & Patchin, 2007). Bu içselleştirilmiş suçluluk duygusu, özsaygıyı daha da zedeleyebilir ve depresif belirtileri artırabilir. Aşağılanma duygusu ise, mağdurların insanlık onurunun zedelendiği, değersizleştirildiği ve hiçe sayıldığı hissidir. Siber zorbalığın kamusal doğası (örneğin, sosyal medyada yapılan yorumlar), bu aşağılanma duygusunu daha da pekiştirebilir. Utanç, suçluluk ve aşağılanma gibi karmaşık duygular, mağdurların kimlik gelişimini olumsuz etkileyebilir ve uzun vadeli psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilir. Bu nedenle, terapötik müdahalelerde bu duyguların ifade edilmesi, işlenmesi ve yeniden çerçevelenmesi önemlidir.

3.1.5. Yalnızlık Hissi ve Sosyal İzolasyon

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerde yoğun yalnızlık hissi ve sosyal izolasyona yol açabilen önemli bir faktördür (Sahin, 2012; Juvonen & Gross, 2008). Siber zorbalığa maruz kalan ergenler, akranları tarafından reddedilme, dışlanma veya alay edilme korkusuyla sosyal ilişkilerden çekilebilirler. Özellikle siber zorbalığın sosyal medya gibi platformlarda gerçekleşmesi, mağdurların sosyal çevresine karşı güvensizlik duymasına ve insanlardan uzaklaşmasına neden olabilir. Mağdurlar, kimsenin kendilerini anlamadığını, destek olmadığını veya yardım edemeyeceğini düşünebilirler. Bu durum, var olan arkadaşlık ilişkilerinin zayıflamasına ve yeni ilişkiler kurmada güçlük çekilmesine yol açabilir.

Yalnızlık hissi, sadece fiziksel olarak yalnız olmaktan ziyade, duygusal olarak da kendini yalnız ve anlaşılmamış hissetme durumudur. Siber zorbalık mağdurları, kalabalıklar içinde bile kendilerini yalnız hissedebilirler. Bu durum, depresif belirtileri ve anksiyeteyi artırabilir, özsaygıyı düşürebilir ve genel yaşam doyumunu azaltabilir. Sosyal izolasyon, ergenin sosyal



becerilerinin gelişimini engelleyebilir ve onu önemli sosyal destek kaynaklarından mahrum bırakabilir. Siber zorbalığın yarattığı utanç ve damgalanma korkusu da mağdurun kendini izole etmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarına yönelik müdahalelerde, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, akran ilişkilerinin onarılması ve aidiyet duygusunun yeniden kazandırılması hedeflenmelidir. Grup terapileri veya destek grupları, mağdurların yalnızlık hissiyle başa çıkmalarına ve benzer deneyimler yaşamış kişilerle bağ kurmalarına yardımcı olabilir.

3.1.6. Korku ve Güvensizlik Algısı

Siber zorbalık, mağdurlar üzerinde sürekli bir korku ve güvensizlik algısı yaratabilir (Tokunaga, 2010; Bauman, 2013). Siber zorbalığın her an her yerde gerçekleşebilme potansiyeli (24/7 erişilebilirlik), mağdurun kendini hiçbir zaman güvende hissedememesine yol açabilir. Evde, okulda veya herhangi bir sosyal ortamda yeni bir saldırıya uğrama korkusu, kronik bir stres ve tetikte olma hali yaratır. Bu korku, sadece dijital ortamlarla sınırlı kalmayıp, mağdurun genel yaşamına da yayılabilir. Mağdurlar, insanlara karşı genel bir güvensizlik geliştirebilir, yeni ilişkilere girmekte zorlanabilir ve sosyal ortamlardan kaçınabilirler.

Siber zorbaların anonim kalabilme veya sahte kimlikler kullanabilme olasılığı, mağdurun kimden ve nereden tehdit geleceğini bilememesine neden olarak belirsizliği ve korkuyu artırır (Slonje & Smith, 2008). Bu durum, mağdurun kontrol kaybı hissetmesine ve çaresizliğe kapılmasına yol açabilir. Siber zorbalık deneyimi, ergenin dünyaya ve insanlara karşı temel güven duygusunu sarsabilir. Bu güvensizlik, gelecekteki ilişkilerini ve sosyal uyumunu olumsuz etkileyebilir. Bazı durumlarda, siber zorbalık mağdurları, kendi güvenliklerini sağlamak için aşırı önlemler alabilir, internet kullanımını tamamen bırakabilir veya paranoid düşünceler geliştirebilirler. Bu korku ve güvensizlik algısının azaltılması için, mağdura güvenli bir ortam sunulması, destekleyici ilişkiler kurulması ve başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi önemlidir.

3.2. Bilişsel Etkiler

Siber zorbalık, ergenlerin sadece duygusal dünyalarını değil, aynı zamanda bilişsel işlevlerini ve kendilik algılarını da derinden etkileyebilmektedir. Sürekli olumsuz geri bildirimlere maruz kalmak, ergenin düşünce kalıplarını, kendine yönelik inançlarını ve akademik yeteneklerini olumsuz yönde şekillendirebilir.

3.2.1. Benlik Saygısında Azalma ve Olumsuz Kendilik Algısı

Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik genel değerlendirmesi ve değerlilik duygusudur. Ergenlik dönemi, benlik saygısının şekillendiği ve dış etkenlere karşı oldukça duyarlı olduğu bir evredir (Harter, 2012). Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerin benlik saygısında önemli düşüşlere ve olumsuz bir kendilik algısı geliştirmelerine neden olabilmektedir (Patchin & Hinduja, 2010; Kowalski & Limber, 2013). Sürekli olarak aşağılanma, eleştirilme, dışlanma veya alay edilme deneyimleri, ergenin kendini yetersiz, değersiz ve kusurlu hissetmesine yol açabilir. Mağdurlar, zorbaların olumsuz mesajlarını içselleştirerek, kendileri hakkında



olumsuz inançlar geliştirebilirler (örneğin, "Ben sevilmeyen biriyim", "Ben başarısızım", "Ben çirkinim").

Olumsuz kendilik algısı, ergenin genel ruh sağlığını ve sosyal işlevselliğini olumsuz etkiler. Düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete, sosyal izolasyon ve riskli davranışlar gibi birçok psikolojik sorunla ilişkilidir (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt, & Caspi, 2005). Siber zorbalık mağdurları, kendilerine olan güvenlerini kaybedebilir, sosyal ortamlarda kendilerini ifade etmekten çekinebilir ve potansiyellerini gerçekleştirmekte zorlanabilirler. Özellikle siber zorbalığın kamusal doğası ve dijital içeriklerin kalıcılığı, mağdurun olumsuz kendilik algısını pekiştirebilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarına yönelik müdahalelerde, benlik saygısını güçlendirici, olumlu kendilik algısını destekleyici ve çarpıtılmış düşünceleri yeniden yapılandırıcı bilişsel tekniklerin kullanılması büyük önem taşımaktadır.

3.2.2. Öz-Yeterlilik İnancında Düşüş

Öz-yeterlilik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine veya belirli bir durumla başa çıkabileceğine dair inancıdır (Bandura, 1997). Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerin öz-yeterlilik inançlarında önemli bir azalmaya yol açabilir (Betts, Spenser, & Gardner, 2017). Siber zorbalığın kontrol edilemez ve öngörülemez doğası, mağdurun kendini çaresiz ve etkisiz hissetmesine neden olabilir. Mağdurlar, zorbalıkla başa çıkma konusunda kendilerini yetersiz görebilir ve durumu değiştirebileceklerine dair inançlarını kaybedebilirler. Bu durum, pasif bir başa çıkma tarzını benimsemelerine ve yardım aramaktan kaçınmalarına yol açabilir.

Düşük öz-yeterlilik inancı, ergenin sadece siber zorbalıkla başa çıkma becerisini değil, aynı zamanda akademik, sosyal ve kişisel hedeflerine ulaşma motivasyonunu da olumsuz etkileyebilir. Kendine güveni azalan ergenler, yeni zorluklarla karşılaşmaktan çekinebilir, kolay pes edebilir ve potansiyellerinin altında performans gösterebilirler. Siber zorbalık mağdurlarının öz-yeterlilik inançlarının güçlendirilmesi, onların zorluklar karşısında daha dirençli olmalarına, problem çözme becerilerini daha etkin kullanmalarına ve psikolojik iyilik hallerini artırmalarına yardımcı olabilir. Bu amaçla, başarılı başa çıkma deneyimleri yaşatmak, olumlu rol modeller sunmak ve yapıcı geri bildirimlerde bulunmak faydalı olabilir.

3.2.3. Umutsuzluk ve Çaresizlik Duyguları

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerde derin umutsuzluk ve çaresizlik duygularının gelişmesine zemin hazırlayabilir (Hinduja & Patchin, 2010; Bauman, 2013). Siber zorbalığın sürekli, yaygın ve kontrol edilemez olarak algılanması, mağdurun durumun hiçbir zaman düzelmeyeceğine, zorbalığın sona ermeyeceğine ve kimsenin ona yardım edemeyeceğine inanmasına yol açabilir. Bu umutsuzluk duygusu, ergenin geleceğe yönelik olumlu beklentilerini yok edebilir ve onu pasif bir kabullenme içine sokabilir. Çaresizlik ise, bireyin karşılaştığı olumsuz durumu değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağına dair inancıdır. Siber zorbalık mağdurları, zorbalara karşı kendilerini savunamadıklarını, yetkililerin (ebeveynler, öğretmenler) sorunu çözmede yetersiz kaldığını veya dijital ortamın kontrol edilemez olduğunu düşünebilirler.

Umutsuzluk ve çaresizlik duyguları, depresyon ve intihar düşünceleri için önemli risk faktörleridir (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989). Kendini umutsuz ve çaresiz hisseden bir ergen, yaşamın anlamsız olduğu ve acılarının hiçbir zaman son bulmayacağı sonucuna varabilir. Bu durum, intiharın bir kaçış yolu olarak görülmesine neden olabilir. Siber zorbalığın yarattığı bu olumsuz bilişsel şemaların fark edilmesi ve değiştirilmesi, terapötik müdahalelerin önemli bir hedefidir. Mağdura kontrol duygusunu yeniden kazandırmak, başa çıkma becerilerini öğretmek, sosyal destek sistemlerini harekete geçirmek ve geleceğe yönelik umut aşılamak, bu olumsuz duygularla mücadelede kritik rol oynar.

3.2.4. Dikkat ve Konsantrasyon Güçlükleri

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerin dikkat ve konsantrasyon becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Kowalski & Limber, 2007; Sourander vd., 2010). Sürekli olarak siber zorbalığa maruz kalma veya yeni bir saldırı beklentisi içinde olma, ergenin zihnini meşgul edebilir ve dikkatini dağıtabilir. Mağdurlar, yaşadıkları olumsuz deneyimleri, aldıkları tehditleri veya hakaretleri sürekli olarak düşünebilir (ruminasyon), bu da onların mevcut görevlere odaklanmalarını zorlaştırır. Özellikle okul ortamında, dersleri takip etme, ödevleri tamamlama ve sınavlara hazırlanma gibi dikkat gerektiren akademik faaliyetlerde performans düşüklüğü yaşanabilir.

Siber zorbalığın yarattığı stres, kaygı ve depresif duygudurum da bilişsel işlevleri, özellikle de dikkat ve konsantrasyonu olumsuz etkileyen faktörlerdir. Yüksek düzeyde stres altında olan bir beyin, bilgiyi işleme ve depolama kapasitesinde azalma yaşayabilir. Uyku bozuklukları da siber zorbalık mağdurlarında sıkça görülen bir sorun olup, bu durum da dikkat ve konsantrasyon problemlerini daha da kötüleştirebilir. Dikkat ve konsantrasyon güçlükleri, ergenin sadece akademik başarısını değil, aynı zamanda günlük yaşamdaki işlevselliğini ve sosyal etkileşimlerini de olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarına yönelik destek programlarında, stres yönetimi teknikleri, dikkat artırıcı egzersizler ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi yöntemlere yer verilmesi faydalı olabilir.

3.2.5. Akademik Performansta ve Motivasyonda Düşüş

Siber zorbalık mağduriyetinin ergenlerin akademik yaşamları üzerinde de önemli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Birçok araştırma, siber zorbalığa maruz kalan ergenlerin akademik performanslarında düşüş, okula karşı ilgisizlik ve motivasyon kaybı yaşadıklarını göstermektedir (Beran & Li, 2007; Kowalski & Limber, 2007; Hinduja & Patchin, 2014). Bu durumun altında yatan birçok faktör bulunmaktadır. Öncelikle, siber zorbalığın yarattığı duygusal sıkıntılar (depresyon, anksiyete, utanç) ve bilişsel sorunlar (dikkat ve konsantrasyon güçlükleri, düşük benlik saygısı), ergenin öğrenme kapasitesini ve akademik görevlere odaklanma yeteneğini azaltabilir. Mağdurlar, derslere konsantre olmakta, ödevlerini yapmakta veya sınavlara hazırlanmakta zorlanabilirler.

Ayrıca, siber zorbalık mağdurları okula gitmekten kaçınma veya okulu bırakma eğiliminde olabilirler (okul reddi). Okul ortamı, siber zorbaların da bulunduğu bir yer olabileceği için, mağdur için güvensiz ve tehdit edici bir alan haline gelebilir. Okul devamsızlığının artması, doğal olarak akademik başarıyı olumsuz etkiler. Siber zorbalığın yarattığı umutsuzluk ve



çaresizlik duyguları, ergenin geleceğe yönelik hedeflerine ve akademik çabalarına olan inancını sarsabilir, bu da motivasyon kaybına yol açabilir. Düşük akademik başarı, ergenin gelecekteki eğitim ve kariyer olanaklarını da olumsuz etkileyebileceği için, siber zorbalığın bu alandaki etkileri ciddiye alınmalı ve okul temelli önleme ve müdahale programları aracılığıyla destek sağlanmalıdır.

3.2.6. Ruminatif Düşünce Kalıpları ve Olumsuz Otomatik Düşünceler

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerde ruminatif düşünce kalıplarının ve olumsuz otomatik düşüncelerin gelişmesine katkıda bulunabilir (Feinstein vd., 2013; Perren vd., 2010). Ruminasyon, kişinin olumsuz duygu ve deneyimler üzerinde tekrar tekrar ve pasif bir şekilde düşünmesi, bu düşüncelerin nedenlerini ve sonuçlarını sürekli olarak analiz etmesidir (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Siber zorbalığa maruz kalan ergenler, yaşadıkları zorbalık olaylarını, aldıkları incitici mesajları veya kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmeleri zihinlerinde sürekli olarak tekrar edebilirler. Bu ruminatif düşünceler, olumsuz duyguların (üzüntü, kaygı, öfke) daha da yoğunlaşmasına ve uzun sürmesine neden olabilir, ayrıca problem çözme becerilerini engelleyebilir.

Olumsuz otomatik düşünceler ise, bireyin farkında olmadan zihninden geçen, genellikle çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerdir (Beck, 1976). Siber zorbalık mağdurları, kendileri ("Ben değersizim", "Kimse beni sevmiyor"), dünya ("Dünya tehlikeli bir yer", "İnsanlara güvenilmez") ve gelecek ("Hiçbir şey düzelmeyecek", "Hep böyle mutsuz olacağım") hakkında olumsuz otomatik düşünceler geliştirebilirler. Bu düşünceler, mağdurun duygusal durumunu ve davranışlarını olumsuz yönde etkiler. Örneğin, "Kimse bana yardım etmeyecek" şeklindeki bir otomatik düşünce, mağdurun yardım arama davranışını engelleyebilir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımları, bu ruminatif düşünce kalıplarını ve olumsuz otomatik düşünceleri tanıma, sorgulama ve daha gerçekçi ve yapıcı düşüncelerle değiştirme konusunda etkili stratejiler sunmaktadır.

3.3. Davranışsal Etkiler

Siber zorbalığın ergenler üzerindeki psikolojik etkileri, sadece duygusal ve bilişsel alanlarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda gözlemlenebilir davranış değişikliklerine de yol açmaktadır. Bu davranışsal etkiler, ergenin sosyal uyumunu, sağlığını ve güvenliğini ciddi şekilde tehdit edebilir.

3.3.1. Okuldan Kaçma ve Okula Karşı İsteksizlik

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerde okuldan kaçma davranışı ve okula karşı genel bir isteksizlik geliştirme riski ile yakından ilişkilidir (Beran & Li, 2007; Hinduja & Patchin, 2014). Siber zorbalar genellikle mağdurla aynı okul çevresinden olabileceği için, okul ortamı mağdur için güvensiz, tehdit edici ve kaygı verici bir yer haline gelebilir. Mağdurlar, okulda zorbalarla karşılaşma, alay edilme, dışlanma veya yeni saldırılara maruz kalma korkusuyla okula gitmekten kaçınabilirler. Bu durum, özellikle zorbalığın okul içinde veya okul arkadaşları arasında yaygın olduğu durumlarda daha belirgindir. Okuldan kaçma, sadece akademik

başarıyı olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ergenin sosyal gelişimini ve akran ilişkilerini de sekteye uğratır.

Okula karşı isteksizlik, sadece devamsızlık şeklinde değil, aynı zamanda okula gitse bile derslere karşı ilgisizlik, motivasyon kaybı ve okul etkinliklerine katılmama şeklinde de kendini gösterebilir. Siber zorbalığın yarattığı duygusal yük (depresyon, anksiyete, utanç), ergenin okul ortamına uyum sağlamasını ve akademik görevlere odaklanmasını zorlaştırabilir. Okul reddi, siber zorbalığın ciddi bir sonucu olup, alta yatan nedenlerin anlaşılması ve okul temelli destek mekanizmalarının (örneğin, rehberlik servisleri, güvenli okul politikaları) devreye sokulması gerekmektedir. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu konuda duyarlı olması ve ergenin okula gitmek istememesinin altında yatan siber zorbalık gibi sorunları araştırması önemlidir.

3.3.2. Sosyal Geri Çekilme ve Akran İlişkilerinde Bozulma

Siber zorbalık, ergenlerin sosyal yaşamlarında önemli bozulmalara yol açarak sosyal geri çekilme davranışlarını tetikleyebilir (Juvonen & Gross, 2008; Sahin, 2012). Siber zorbalığa maruz kalan ergenler, insanlara karşı güvensizlik geliştirebilir, reddedilme ve incitilme korkusuyla sosyal etkileşimlerden kaçınabilirler. Özellikle siber zorbalığın akranlar tarafından gerçekleştirilmesi veya akran çevresinde yayılması, mağdurun mevcut arkadaşlık ilişkilerinin zedelenmesine ve yeni ilişkiler kurmada zorlanmasına neden olabilir. Mağdurlar, kendilerini yalnız, anlaşılmamış ve dışlanmış hissedebilirler. Bu durum, ergenlik döneminde akran kabulünün ve sosyal bağların ne kadar önemli olduğu düşünüldüğünde, oldukça yıkıcı olabilir.

Sosyal geri çekilme, ergenin sosyal becerilerinin gelişimini engelleyebilir ve onu önemli sosyal destek kaynaklarından mahrum bırakabilir. Yalnızlık ve izolasyon, depresif belirtileri ve anksiyeteyi artırarak bir kısır döngü yaratabilir. Siber zorbalık mağdurları, utanç ve damgalanma korkusuyla da sosyal ortamlardan uzaklaşabilirler. Akran ilişkilerindeki bozulma, ergenin kimlik gelişimini ve özsaygısını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarına yönelik müdahalelerde, sosyal beceri eğitimi, güvenli ve destekleyici akran grupları oluşturma ve sosyal destek ağlarını güçlendirme gibi stratejiler önemli bir yer tutmalıdır.

3.3.3. Riskli Davranışlara Yönelim

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerin çeşitli riskli davranışlara yönelme olasılığını artırmaktadır (Kowalski vd., 2014; Hinduja & Patchin, 2011). Siber zorbalığın yarattığı yoğun stres, olumsuz duygular (öfke, üzüntü, çaresizlik) ve düşük benlik saygısı, ergenlerin bu duygularla başa çıkmak veya geçici bir rahatlama sağlamak amacıyla riskli davranışlara başvurmasına neden olabilir. Bu davranışlar, ergenin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını tehlikeye atabilir ve uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açabilir.



3.3.3.1. Madde Kullanımı (Alkol, Sigara, Uyuşturucu)

Siber zorbalık mağdurları arasında alkol, sigara ve yasa dışı uyuşturucu madde kullanımı riskinin arttığına dair önemli kanıtlar bulunmaktadır (Goebert vd., 2011; Litwiller & Brausch, 2013). Ergenler, siber zorbalığın neden olduğu duygusal acıyı hafifletmek, kaygılarını azaltmak, gerçeklikten kaçmak veya akran grupları tarafından kabul görmek amacıyla maddelere yönelebilirler. Madde kullanımı, başlangıçta geçici bir rahatlama sağlasa da, uzun vadede bağımlılık, sağlık sorunları, akademik başarısızlık ve yasal sorunlar gibi daha ciddi problemlere yol açabilir.

Siber zorbalığın yarattığı stres ve travma, ergenin beyin gelişimini ve dürtü kontrol mekanizmalarını olumsuz etkileyerek madde kullanımına karşı daha savunmasız hale getirebilir. Ayrıca, siber zorbalık mağdurlarının sosyal izolasyon yaşaması ve olumlu başa çıkma becerilerinden yoksun olması da madde kullanım riskini artırabilir. Madde kullanan akran gruplarıyla etkileşimde bulunma olasılığı da bu riski pekiştirebilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarına yönelik önleme ve müdahale programlarında, madde kullanımının riskleri hakkında bilgilendirme, sağlıklı başa çıkma stratejileri öğretme ve destekleyici sosyal çevreler oluşturma gibi unsurlara yer verilmesi kritik önem taşımaktadır.

3.3.3.2. Problemli İnternet Kullanımı ve Bağımlılık

Siber zorbalık mağduriyeti ile problemli internet kullanımı ve internet bağımlılığı arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır (Lam & Peng, 2010; Gámez-Guadix, Calvete, Orue, & Las Hayas, 2015). Bir yandan, aşırı ve kontrolsüz internet kullanımı, ergenleri siber zorbalığa daha fazla maruz bırakabilir. Diğer yandan, siber zorbalığa maruz kalan bazı ergenler, gerçek dünyadaki sorunlardan kaçmak, sanal ortamda kabul görmek veya olumsuz duygularıyla başa çıkmak amacıyla internete daha fazla yönelebilirler. Bu durum, internetin kompulsif ve işlevsel olmayan bir şekilde kullanılmasına, yani problemli internet kullanımına veya internet bağımlılığına yol açabilir.

Problemli internet kullanımı, ergenin günlük yaşamını, akademik sorumluluklarını, sosyal ilişkilerini ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir. İnternette aşırı zaman geçirme, uyku düzeninin bozulmasına, fiziksel aktivitenin azalmasına, sosyal izolasyona ve akademik başarısızlığa neden olabilir. Siber zorbalık mağdurları, özellikle çevrimiçi oyunlar, sosyal medya veya pornografik içerikler gibi bağımlılık potansiyeli yüksek olan internet aktivitelerine yönelebilirler. Bu durum, siber zorbalığın yarattığı psikolojik sorunları daha da derinleştirebilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarının internet kullanım alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve gerekirse sağlıklı internet kullanımı konusunda destek sağlanması önemlidir.

3.3.4. Uyku Bozuklukları ve Yeme Problemleri

Siber zorbalık mağduriyeti, ergenlerde uyku bozuklukları ve yeme problemleri gibi çeşitli fizyolojik ve davranışsal sorunlara da yol açabilmektedir (Sourander vd., 2010; Raney, 2012). Siber zorbalığın yarattığı sürekli stres, kaygı ve depresif duygudurum, ergenin uyku düzenini olumsuz etkileyebilir. Mağdurlar, uykuya dalmakta güçlük çekme (insomnia), gece sık sık



uyanma, kabuslar görme veya aşırı uyuma (hipersomnia) gibi sorunlar yaşayabilirler. Özellikle siber zorbalığın gece saatlerinde de devam edebilmesi (örneğin, gece geç saatlerde gelen tehdit mesajları), mağdurun uyku kalitesini daha da bozabilir. Yetersiz ve kalitesiz uyku, ergenin fiziksel ve ruhsal sağlığını, bilişsel işlevlerini ve günlük performansını olumsuz etkiler.

Yeme problemleri de siber zorbalık mağdurlarında görülebilen bir diğer sorundur. Stres ve olumsuz duygularla başa çıkmak için bazı ergenler aşırı yemeye (duygusal yeme) yönelebilirken, bazıları iştah kaybı yaşayabilir veya yemeği reddedebilir. Özellikle beden imajı ile ilgili siber zorbalığa (örneğin, kilosu veya görünüşüyle alay edilme) maruz kalan ergenlerde, yeme bozuklukları (anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza) geliştirme riski artabilir (Lie, Rø, & Bang, 2019). Siber zorbalığın yarattığı düşük benlik saygısı ve olumsuz beden algısı, bu tür yeme davranışlarını tetikleyebilir. Uyku bozuklukları ve yeme problemleri, ergenin genel sağlık durumunu ciddi şekilde etkileyebileceği için, bu belirtiler fark edildiğinde profesyonel yardım almak önemlidir.

3.3.5. Kendine Zarar Verme Davranışları

Siber zorbalık mağduriyeti ile kasıtlı kendine zarar verme davranışları arasında güçlü bir ilişki olduğu birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur (Hinduja & Patchin, 2010; Fisher, Gardella, & Teurbe-Tolon, 2016; John vd., 2018). Kendine zarar verme, intihar amacı olmaksızın, kişinin kendi bedenine kasıtlı olarak zarar vermesi (örneğin, kesme, yakma, vurma) olarak tanımlanır. Siber zorbalığa maruz kalan ergenler, yaşadıkları yoğun duygusal acı, utanç, suçluluk, öfke veya çaresizlik gibi duygularla başa çıkmak, bu duyguları hafifletmek, kendilerini cezalandırmak veya kontrol hissini yeniden kazanmak amacıyla kendine zarar verme davranışlarına yönelebilirler. Kendine zarar verme, genellikle altta yatan ciddi bir psikolojik sıkıntının göstergesidir.

Siber zorbalığın yarattığı sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı ve umutsuzluk duyguları, kendine zarar verme riskini artıran önemli faktörlerdir. Mağdurlar, duygusal acılarını ifade etmekte zorlandıklarında veya başkalarından destek alamadıklarında, bu acıyı fiziksel bir yolla dışa vurmaya çalışabilirler. Kendine zarar verme davranışları, genellikle gizli tutulur ve ergenin daha fazla utanç ve suçluluk duymasına neden olabilir. Bu davranışlar, intihar düşünceleri ve girişimleri için de önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarında kendine zarar verme belirtileri (örneğin, vücutta açıklanamayan kesikler, yanıklar, morluklar; uzun kollu giysiler giyme) fark edildiğinde, acil ve profesyonel bir müdahale gereklidir.

3.3.6. İntihar Düşünceleri, Planları ve Girişimleri

Siber zorbalık mağduriyetinin en trajik ve ciddi sonuçlarından biri, intihar düşünceleri (ideasyonu), intihar planları ve intihar girişimleri riskindeki artıştır (Hinduja & Patchin, 2010, 2019; Van Geel, Vedder, & Tanilon, 2014; John vd., 2018). Çok sayıda araştırma, siber zorbalığa maruz kalan ergenlerin, maruz kalmayan akranlarına göre önemli ölçüde daha yüksek oranda intihar düşüncesi ve girişimi rapor ettiğini göstermektedir. Siber zorbalığın yarattığı yoğun ve sürekli psikolojik acı, umutsuzluk, çaresizlik, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı ve



depresyon gibi faktörler, ergeni intihar davranışlarına sürükleyebilir. Mağdurlar, yaşadıkları acıdan kurtulmanın tek yolunun intihar olduğunu düşünebilirler.

Siber zorbalığın bazı özellikleri (anonimlik, yaygınlık, kalıcılık), intihar riskini daha da artırabilir. Örneğin, utanç verici bir içeriğin internette yayılması ve kalıcı olması, mağdurun sürekli bir aşağılanma ve umutsuzluk yaşamasına neden olabilir. Siber zorbalık mağdurları, aynı zamanda geleneksel zorbalığa da maruz kalıyorsa veya altta yatan başka psikiyatrik sorunları (örneğin, majör depresyon, anksiyete bozuklukları) varsa, intihar riski daha da yükselmektedir. İntihar düşünceleri veya planları olan bir ergenin bu durumu ciddiye alınmalı ve derhal profesyonel yardım (psikiyatrist, klinik psikolog) alması sağlanmalıdır. Okullarda, ailelerde ve toplumda siber zorbalığın intihar riski üzerindeki etkileri konusunda farkındalık yaratılması ve risk altındaki ergenlerin erken tanınması hayati önem taşımaktadır.

3.4. Psikosomatik Belirtiler

Siber zorbalık, sadece duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunlara yol açmakla kalmaz, aynı zamanda ergenlerde çeşitli psikosomatik belirtilerin ortaya çıkmasına da neden olabilir. Psikosomatik belirtiler, altta yatan belirgin bir tıbbi neden olmaksızın, psikolojik stres ve sıkıntıların bedensel yakınmalar şeklinde ifade edilmesidir.

3.4.1. Baş Ağrısı, Karın Ağrısı Gibi Somatik Şikayetler

Siber zorbalık mağdurlarında baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, kas gerginliği, yorgunluk ve diğer açıklanamayan bedensel ağrılar gibi somatik şikayetlerin görülme sıklığı artmaktadır (Kowalski & Limber, 2007; Sourander vd., 2010; Gini & Pozzoli, 2009). Bu belirtiler, siber zorbalığın yarattığı kronik stres, kaygı ve duygusal gerilimin bedensel bir yansıması olarak ortaya çıkabilir. Ergenler, yaşadıkları psikolojik sıkıntıyı doğrudan ifade etmekte zorlandıklarında veya bu sıkıntıyla başa çıkmakta yetersiz kaldıklarında, bedenleri aracılığıyla bir "yardım çağrısı" yapabilirler. Bu somatik şikayetler, ergenin günlük yaşamını, okul devamlılığını ve genel iyilik halini olumsuz etkileyebilir.

Psikosomatik belirtiler, genellikle altta yatan psikolojik sorunun fark edilmediği veya yeterince ele alınmadığı durumlarda daha belirgin hale gelir. Ebeveynler ve öğretmenler, ergenlerde tekrarlayan ve tıbbi olarak açıklanamayan bedensel yakınmalar olduğunda, siber zorbalık gibi olası stres faktörlerini de göz önünde bulundurmalıdır. Bu belirtilerin sadece semptomatik tedavisi (örneğin, ağrı kesiciler) yeterli olmayıp, altta yatan psikolojik nedenlerin (siber zorbalık deneyimi ve bunun yarattığı duygusal sıkıntılar) ele alınması gerekmektedir. Bilişsel davranışçı terapi, gevşeme teknikleri ve stres yönetimi becerileri hem psikolojik sıkıntıyı azaltmada hem de psikosomatik belirtileri hafifletmede etkili olabilir.

3.4.2. Stresle İlişkili Fizyolojik Tepkiler

Siber zorbalık, ergenin otonom sinir sistemi ve endokrin sistemi üzerinde etkili olarak çeşitli stresle ilişkili fizyolojik tepkilere yol açabilir. Kronik stres altında, vücudun "savaş ya da kaç" tepkisi sürekli olarak aktif hale gelebilir, bu da kortizol gibi stres hormonlarının salınımında

artışa neden olabilir (Lupien, McEwen, Gunnar, & Heim, 2009). Uzun süreli yüksek kortizol seviyeleri, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, uyku düzeninin bozulmasına, metabolik sorunlara ve kardiyovasküler sistem üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Siber zorbalık mağdurlarında çarpıntı, titreme, terleme, nefes darlığı gibi anksiyete ile ilişkili fizyolojik belirtiler de sıkça görülebilir.

Bu fizyolojik tepkiler, ergenin genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir ve çeşitli hastalıklara karşı daha savunmasız hale getirebilir. Örneğin, bağışıklık sisteminin zayıflaması, sık enfeksiyonlara yakalanma riskini artırabilir. Kronik stresin beyin gelişimi üzerindeki olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir; özellikle ergenlik döneminde beyin hala gelişmekte olduğu için, sürekli strese maruz kalmak, öğrenme, hafıza ve duygusal düzenleme gibi bilişsel işlevleri olumsuz etkileyebilir (McEwen, 2007). Bu nedenle, siber zorbalığın sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik sağlık üzerindeki potansiyel etkileri de dikkate alınmalı ve mağdurlara yönelik müdahalelerde bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. Stres azaltma teknikleri, düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları, bu fizyolojik tepkilerin yönetilmesine yardımcı olabilir.

4. SİBER ZORBALIK MAĞDURİYETİNİN PSİKOLOJİK ETKİLERİNİ MODERE EDEN VE MEDİYE EDEN FAKTÖRLER

Siber zorbalığa maruz kalan her ergen aynı düzeyde ve türde psikolojik sorunlar yaşamamaktadır. Siber zorbalığın etkileri, bireysel, ailesel ve sosyo-çevresel birçok faktör tarafından şekillendirilebilir. Bu faktörler, siber zorbalık ile psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiyi güçlendirebilir (risk faktörleri) veya zayıflatabilir (koruyucu faktörler). Bu bölümde, siber zorbalık mağduriyetinin psikolojik etkilerini modere eden (ilişkinin gücünü veya yönünü değiştiren) ve mediyeye eden (ilişkiyi açıklayan aracı mekanizma) faktörler ele alınacaktır.

4.1. Bireysel Faktörler

Ergenin kendine özgü kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları, psikolojik dayanıklılığı ve daha önceki yaşantıları, siber zorbalık deneyimine verdiği tepkileri ve bu deneyimden ne ölçüde etkileneceğini belirlemede önemli rol oynar.

4.1.1. Kişilik Özellikleri (Nörotisizm, Dışadönüklük, Öz-Denetim vb.)

Kişilik özellikleri, bireyin siber zorbalığa maruz kalma riskini ve maruz kaldığında göstereceği psikolojik tepkileri etkileyen önemli bireysel faktörlerdendir. Örneğin, yüksek düzeyde nörotisizme (duygusal dengesizlik, kaygıya ve olumsuz duygulara yatkınlık) sahip ergenlerin, siber zorbalık sonrasında depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz psikolojik sonuçlar geliştirme olasılığı daha yüksektir (Ortega, Elife, Mora-Merchán, Calmaestra, & Vega, 2009; Kowalski vd., 2014). Bu bireyler, olumsuz olaylara daha duyarlı olabilir, stresle başa çıkmada daha fazla zorlanabilir ve olumsuz duyguları daha yoğun yaşayabilirler.



Buna karşılık, dışadönüklük (sosyallik, girişkenlik, pozitif duygusallık) gibi kişilik özelliklerinin bazı durumlarda koruyucu bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Dışadönük ergenler, daha geniş sosyal destek ağlarına sahip olabilir ve sorunlarıyla başa çıkmak için bu destekleri daha etkin kullanabilirler (Campbell, Slee, Spears, Butler, & Kift, 2013). Ancak, bazı araştırmalar dışadönük bireylerin daha fazla çevrimiçi etkileşimde bulunmaları nedeniyle siber zorbalığa daha fazla maruz kalabileceğini de göstermektedir. Öz-denetim (dürtülerini kontrol etme, duygularını düzenleme ve hedefe yönelik davranışları sürdürme becerisi) ise, siber zorbalığın olumsuz etkilerine karşı önemli bir koruyucu faktör olabilir. Yüksek öz-denetime sahip ergenler, siber zorbalık karşısında daha sakin kalabilir, dürtüsel tepkiler vermekten kaçınabilir ve daha yapıcı başa çıkma stratejileri kullanabilirler (Wright, 2015). Vicdanlılık ve uyumluluk gibi diğer kişilik özellikleri de siber zorbalık deneyimini ve sonuçlarını etkileyebilir.

4.1.2. Başa Çıkma Stratejileri (Problem Odaklı, Duygu Odaklı)

Ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler, maruz kaldıkları zorbalığın psikolojik etkilerini önemli ölçüde modere edebilir (Perren vd., 2012; Machmutow, Perren, Sticca, & Alsaker, 2012). Başa çıkma stratejileri genel olarak problem odaklı ve duygu odaklı olarak ikiye ayrılabilir (Lazarus & Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkma stratejileri, sorunun kaynağını değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik aktif çabaları içerir (örneğin, zorbalığı bildirme, zorbadan uzak durma, kanıt toplama, yardım isteme). Bu tür stratejilerin, siber zorbalığın olumsuz etkilerini azaltmada genellikle daha etkili olduğu bulunmuştur. Özellikle, sosyal destek arama ve yetkililere bildirme gibi aktif başa çıkma yöntemleri, mağdurun kontrol duygusunu artırabilir ve sorunun çözümüne katkıda bulunabilir.

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise, stresli durumun yarattığı olumsuz duyguları yönetmeye veya azaltmaya yöneliktir (örneğin, durumu görmezden gelme, kendini suçlama, duygularını bastırma, dikkatini başka yöne çevirme). Bazı duygu odaklı stratejiler (örneğin, olumlu yeniden yorumlama, duygusal destek arama) uyum sağlayıcı olabilirken, kaçınma, kendini suçlama veya ruminasyon gibi pasif veya işlevsel olmayan duygu odaklı stratejiler, siber zorbalığın olumsuz psikolojik etkilerini (depresyon, anksiyete) artırabilir (Parris, Varjas, Meyers, & Cutts, 2012). Ergenlerin sahip oldukları başa çıkma repertuarının genişliği ve duruma uygun stratejileri seçebilme becerisi, siber zorbalığın etkileriyle mücadelede kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, ergenlere etkili başa çıkma becerilerinin öğretilmesi, koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmelidir.

4.1.3. Psikolojik Dayanıklılık (Rezilyans)

Psikolojik dayanıklılık (rezilyans), bireyin zorlu yaşam olayları, travmalar veya kronik stres karşısında olumlu bir şekilde uyum sağlama, toparlanma ve gelişimini sürdürme kapasitesidir (Masten, 2001). Siber zorbalık gibi olumsuz bir deneyimle karşılaşan ergenler arasında, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre daha az psikolojik sorun yaşadığı ve daha hızlı toparlandığı gözlemlenmektedir (Hinduja & Patchin, 2017; Shapka & Law, 2013). Psikolojik dayanıklılık, tek bir özellikten ziyade, bireysel (örneğin, iyimserlik, öz-

yeterlilik, problem çözme becerileri), ailesel (örneğin, destekleyici aile ilişkileri) ve çevresel (örneğin, olumlu okul iklimi, güçlü sosyal destek ağları) faktörlerin etkileşimi sonucu gelişen dinamik bir süreçtir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek ergenler, siber zorbalıkla karşılaştıklarında durumu daha gerçekçi bir şekilde değerlendirebilir, olumsuz duygularını daha iyi yönetebilir, etkili başa çıkma stratejileri kullanabilir ve sosyal destek kaynaklarını harekete geçirebilirler. Bu bireyler, zorlukları bir tehdit olarak değil, bir meydan okuma veya öğrenme fırsatı olarak görme eğilimindedirler. Siber zorbalığın olumsuz etkilerini azaltmada psikolojik dayanıklılığın önemli bir tampon görevi gördüğü söylenebilir. Bu nedenle, ergenlerde psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahaleler (örneğin, güçlü yönlerini keşfetmelerine yardımcı olma, olumlu düşünme becerilerini geliştirme, sosyal bağlarını güçlendirme), siber zorbalığa karşı koruyucu bir faktör olarak büyük önem taşımaktadır.

4.1.4. Empati Düzeyi ve Sosyal Beceriler

Empati, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğidir. Siber zorbalık bağlamında empati, hem mağdur hem de fail açısından önemli bir faktördür. Mağdurlar açısından bakıldığında, yüksek empati düzeyine sahip ergenlerin, siber zorbalığın yarattığı sosyal acıyı daha derinden hissedebileceği ve bu durumun onları daha fazla üzebileceği düşünülebilir. Ancak, empati aynı zamanda sosyal ilişkilerin kalitesini artıran bir özellik olduğu için, empatik ergenlerin daha güçlü sosyal destek ağlarına sahip olma ve bu destekleri kullanma olasılığı da daha yüksektir (Jolliffe & Farrington, 2006). Bu durum, siber zorbalığın olumsuz etkilerini hafifletebilir.

Sosyal beceriler ise, bireyin başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurma, ilişki başlatma ve sürdürme, çatışmaları çözme ve kendini uygun bir şekilde ifade etme yeteneklerini içerir. Yeterli sosyal becerilere sahip ergenler, siber zorbalıkla karşılaştıklarında durumu daha iyi yönetebilir, zorbalara karşı daha etkili bir şekilde kendilerini savunabilir, yardım isteyebilir ve sosyal desteklerini harekete geçirebilirler (Fox & Boulton, 2005). Sosyal becerileri zayıf olan ergenler ise, siber zorbalığa daha kolay hedef olabilir, kendilerini izole hissedebilir ve olumsuz duygularla başa çıkmada daha fazla zorlanabilirler. Bu nedenle, ergenlere empati ve sosyal beceri eğitimi verilmesi, siber zorbalığın hem önlenmesinde hem de olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir.

4.1.5. Daha Önceki Travmatik Yaşantılar ve Psikopatoloji Öyküsü

Ergenin daha önceki yaşamında maruz kaldığı travmatik yaşantılar (örneğin, aile içi şiddet, cinsel istismar, kayıp, geleneksel zorbalık) ve mevcut veya geçmişteki psikopatoloji öyküsü (örneğin, depresyon, anksiyete bozukluğu, davranış bozukluğu), siber zorbalığın psikolojik etkilerine karşı duyarlılığını artırabilir (Finkelhor, Ormrod, & Turner, 2007; Turner, Finkelhor, & Ormrod, 2010). Daha önce travma yaşamış veya psikiyatrik bir bozukluğu olan ergenler, siber zorbalık gibi yeni bir stres faktörüyle karşılaştıklarında, bu durum mevcut sorunlarını tetikleyebilir veya daha da kötüleştirebilir. Bu bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri daha düşük olabilir ve olumsuz olaylara daha yoğun duygusal tepkiler verebilirler.



Örneğin, daha önce geleneksel zorbalığa maruz kalmış bir ergen, siber zorbalıkla karşılaştığında, geçmiş travmaları yeniden canlanabilir ve daha şiddetli psikolojik sıkıntı yaşayabilir. Benzer şekilde, depresyon veya anksiyete öyküsü olan bir ergen, siber zorbalık sonrasında bu bozuklukların nüksetme veya alevlenme riskini daha yüksek oranda taşıyabilir. Bu durum, "kümülatif risk" modeli ile açıklanabilir; yani, birden fazla risk faktörüne maruz kalmak, olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını katlayarak artırır. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarının değerlendirilmesinde, daha önceki travmatik yaşantıları ve psikopatoloji öyküleri mutlaka dikkate alınmalı ve müdahale planları bu bireylerin özel ihtiyaçlarına göre şekillendirilmelidir.

4.2. Ailesel Faktörler

Aile ortamı, ebeveyn tutumları ve aile içi ilişkiler, ergenin siber zorbalık deneyimini ve bu deneyime verdiği tepkileri önemli ölçüde etkileyen bir diğer faktör grubudur. Destekleyici bir aile ortamı, siber zorbalığın olumsuz etkilerine karşı güçlü bir tampon görevi görebilir.

4.2.1. Ebeveyn Tutumları ve Ebeveynlik Stilleri

Ebeveynlerin siber zorbalığa ve genel olarak internet kullanımına yönelik tutumları ile benimsedikleri ebeveynlik stilleri, ergenlerin siber zorbalık mağduriyeti ve bunun psikolojik sonuçları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Baumrind, 1991; Navarro, Serna, Martínez, & Ruiz-Oliva, 2013). Demokratik (yetkin) ebeveynlik stili (yüksek düzeyde sıcaklık, destek, iletişim ve makul düzeyde kontrol ve sınır koyma ile karakterize) sergileyen ebeveynlerin çocuklarının, siber zorbalıkla karşılaştıklarında daha az psikolojik sorun yaşadığı ve daha etkili başa çıkma becerileri sergilediği bulunmuştur (Fletcher, Steinberg, & Williams-Wheeler, 2004). Bu ebeveynler, çocuklarıyla açık iletişim kurar, onların sorunlarını dinler, duygusal destek sağlar ve siber zorbalık gibi riskler hakkında onları bilgilendirirler.

Buna karşılık, otoriter (yüksek kontrol, düşük sıcaklık), izin verici (düşük kontrol, yüksek sıcaklık) veya ihmalkâr (düşük kontrol, düşük sıcaklık) ebeveynlik stilleri, ergenlerin siber zorbalığa maruz kalma riskini artırabilir ve olumsuz psikolojik sonuçlarını şiddetlendirebilir (Larrañaga, Yubero, Ovejero, & Navarro, 2016). Örneğin, aşırı kontrolcü veya eleştirel ebeveynler, çocuklarının sorunlarını kendileriyle paylaşmaktan çekinmelerine neden olabilirken, ihmalkâr ebeveynler çocuklarının internetteki riskli davranışlarını fark etmeyebilirler. Ebeveynlerin siber zorbalığı ciddiye almaları, çocuklarına inanmaları ve onlara destek olmaları, mağdurun yaşadığı travmayı hafifletmede kritik rol oynar.

4.2.2. Aile İçi İletişim Kalitesi ve Destek Algısı

Aile içinde açık, dürüst ve destekleyici bir iletişim ortamının varlığı, ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkmalarında önemli bir koruyucu faktördür (Hinduja & Patchin, 2007; Cassidy, Faucher, & Jackson, 2013). Ergenler, ebeveynleriyle siber zorbalık deneyimlerini rahatça paylaşabildiklerinde, kendilerini daha az yalnız hissederler ve ebeveynlerinden duygusal ve pratik destek alabilirler. Ebeveynlerin çocuklarını yargılamadan dinlemesi, onların duygularını anlamaya çalışması ve onlara güvendiğini hissettirmesi, mağdurun yaşadığı

stresi azaltabilir ve başa çıkma becerilerini güçlendirebilir. Aile içinde sorunların konuşulabildiği ve birlikte çözüm arandığı bir atmosfer, ergenin özgüvenini artırır ve zorluklar karşısında daha dirençli olmasını sağlar.

Algılanan ebeveyn desteği, siber zorbalık mağduriyetinin olumsuz psikolojik etkilerini (örneğin, depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı) azaltmada önemli bir tampon görevi görür (Wang, Iannotti, & Nansel, 2009). Ebeveynlerinden yeterli destek gördüğünü hisseden ergenler, siber zorbalığın yarattığı olumsuz duygularla daha iyi başa çıkabilir ve kendilerini daha güvende hissedebilirler. Buna karşılık, aile içi iletişimin zayıf olduğu, çatışmaların sık yaşandığı veya ebeveynlerin çocuklarının sorunlarına duyarsız kaldığı ailelerde yetişen ergenler, siber zorbalığa maruz kaldıklarında daha fazla psikolojik sorun yaşama riski altındadırlar. Bu ergenler, sorunlarını aileleriyle paylaşmaktan çekinebilir, kendilerini yalnız ve çaresiz hissedebilirler.

4.2.3. Ebeveynlerin Dijital Medya Kullanımı ve Denetimi

Ebeveynlerin kendi dijital medya kullanım alışkanlıkları ve çocuklarının internet kullanımını nasıl denetledikleri, ergenlerin siber zorbalık riskini ve sonuçlarını etkileyen önemli faktörlerdendir (Livingstone & Helsper, 2008; Valcke vd., 2010). Ebeveynlerin çocuklarının çevrimiçi etkinlikleri hakkında bilgi sahibi olması, onlarla internetin riskleri ve güvenli kullanımı hakkında konuşması ve uygun sınırlar koyması "aktif arabuluculuk" olarak adlandırılır ve genellikle olumlu sonuçlarla ilişkilidir. Bu tür bir denetim, ergenlerin riskli davranışlardan kaçınmasına ve siber zorbalığa maruz kaldıklarında ebeveynlerinden yardım istemelerine yardımcı olabilir. Ancak, aşırı kısıtlayıcı veya müdahaleci bir denetim (örneğin, sürekli olarak mesajları okuma, sosyal medya hesaplarını gizlice kontrol etme) ergenin özerklik duygusunu zedeleyebilir, ebeveyn-çocuk ilişkisini bozabilir ve ergenin sorunlarını gizlemesine neden olabilir.

Ebeveynlerin kendi dijital medya kullanımları da çocuklar için bir model oluşturur. Eğer ebeveynler sorumlu ve dengeli bir şekilde internet kullanıyorsa, çocuklarının da benzer alışkanlıklar geliştirmesi daha olasıdır. Ebeveynlerin siber zorbalık konusunda bilgili olması ve çocuklarına bu konuda rehberlik edebilmesi, onları potansiyel tehlikelerden korumada önemlidir. Teknik denetim araçları (örneğin, filtreleme yazılımları) tek başına yeterli olmayıp, ebeveynlerin çocuklarıyla açık iletişim kurarak ve güvene dayalı bir ilişki geliştirerek onların dijital dünyadaki güvenliklerini sağlamaya çalışmaları daha etkili bir yaklaşımdır.

4.2.4. Aile İçi Çatışma ve Şiddet Öyküsü

Aile içinde sürekli çatışma, gerginlik ve şiddetin varlığı, ergenlerin siber zorbalığa maruz kalma riskini artıran ve siber zorbalığın olumsuz psikolojik etkilerini şiddetlendirebilen önemli bir risk faktörüdür (Holt & Espelage, 2007; Baldry & Farrington, 2005). Çatışmalı aile ortamlarında büyüyen ergenler, duygusal olarak ihmal edilmiş veya güvensiz hissedebilirler. Bu durum, onların stresle başa çıkma becerilerini zayıflatır ve siber zorbalık gibi olumsuz deneyimlere karşı daha savunmasız hale getirebilir. Aile içi şiddete tanık olan veya maruz kalan ergenler, saldırgan davranışları normalleştirebilir ve kendileri de siber zorbalık yapma veya siber zorbalığa maruz kalma olasılıkları artabilir.



Aile içi sorunlar, ergenin ebeveynlerinden yeterli duygusal destek almasını engelleyebilir. Siber zorbalığa maruz kaldığında, sorunlarını paylaşacak güvenli bir liman bulmakta zorlanabilir ve kendini daha yalnız ve çaresiz hissedebilir. Bu durum, depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı ve davranış sorunları gibi psikolojik problemlerin gelişme riskini artırır. Ayrıca, aile içi çatışma ve şiddet, ergenin genel ruh sağlığını olumsuz etkileyerek, siber zorbalığın yarattığı travmanın etkilerini daha da derinleştirebilir. Bu nedenle, siber zorbalık mağdurlarıyla çalışırken, aile dinamiklerinin ve olası aile içi sorunların da değerlendirilmesi ve gerekirse aileye yönelik müdahalelerin planlanması önemlidir.

4.3. Sosyo-Çevresel Faktörler

Ergenin içinde bulunduğu sosyal çevre, özellikle akran ilişkileri ve okul ortamı, siber zorbalık deneyimini ve bunun psikolojik sonuçlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Destekleyici bir sosyal çevre, koruyucu bir faktör olarak işlev görebilirken, olumsuz bir çevre riskleri artırabilir.

4.3.1. Akran Desteği ve Arkadaşlık İlişkilerinin Niteliği

Ergenlik döneminde akran ilişkileri ve akran kabulü büyük önem taşır. Siber zorbalık mağdurları için güçlü ve destekleyici arkadaşlık ilişkilerinin varlığı, olumsuz psikolojik etkilere karşı önemli bir tampon görevi görebilir (Kenny, Abreu, & Close, 2001; Demaray & Malecki, 2003). Akranlarından destek gören (duygusal, bilgisel, somut yardım) ergenler, siber zorbalıkla karşılaştıklarında kendilerini daha az yalnız hissederler, yaşadıkları stresi daha iyi yönetebilirler ve olumlu başa çıkma stratejileri geliştirebilirler. Arkadaşlar, mağdura moral verebilir, onu dinleyebilir, sorunu çözmek için birlikte hareket edebilir ve zorbalara karşı onu savunabilirler. Bu tür bir destek, mağdurun benlik saygısını korumasına ve umutsuzluğa kapılmasını engellemesine yardımcı olabilir.

Buna karşılık, akran desteğinden yoksun olan, arkadaşlık ilişkileri zayıf veya sorunlu olan ya da akranları tarafından dışlanan ergenler, siber zorbalığa maruz kaldıklarında daha fazla psikolojik sorun yaşama riski altındadırlar (Juvonen, Nishina, & Graham, 2000). Yalnızlık ve izolasyon duyguları, siber zorbalığın yarattığı stresi daha da artırabilir. Bazı durumlarda, akranlar siber zorbalığa seyirci kalabilir, hatta zorbalığa katılabilirler. Bu durum, mağdurun yaşadığı travmayı derinleştirir ve güven duygusunu sarsar. Bu nedenle, okullarda akran destek programlarının geliştirilmesi ve olumlu akran ilişkilerinin teşvik edilmesi, siber zorbalıkla mücadelede önemli bir stratejidir.

4.3.2. Okul İklimi ve Okulun Siber Zorbalığa Karşı Politikaları

Okul iklimi, öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul personelinin okul ortamını nasıl algıladıklarını ve deneyimlediklerini ifade eder. Olumlu bir okul iklimi; güvenli, destekleyici, saygılı ve aidiyet duygusunun yüksek olduğu bir ortamı tanımlar (Thapa, Cohen, Guffey, & Higgins-D'Alessandro, 2013). Olumlu bir okul iklimine sahip okullarda, siber zorbalık vakalarının daha az görüldüğü ve siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerin daha az psikolojik sorun yaşadığı bulunmuştur (Eliot, Cornell, Gregory, & Fan, 2010). Bu tür okullarda, öğrenciler kendilerini daha güvende hissederler, öğretmenlerine ve okul yönetimine güvenirler ve sorunlarını paylaşmaktan çekinmezler.

Okulun siber zorbalığa karşı net ve tutarlı politikalara sahip olması, bu politikaları etkin bir şekilde uygulaması ve siber zorbalık vakalarına hızlı ve adil bir şekilde müdahale etmesi de büyük önem taşır (Smith & Shu, 2000). Siber zorbalığın ciddiye alındığı, faillerin uygun şekilde cezalandırıldığı ve mağdurlara destek sağlandığı bir okul ortamı, siber zorbalığın yayılmasını engelleyebilir ve mağdurların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayabilir. Okul personeline (öğretmenler, rehberlik uzmanları) siber zorbalık konusunda eğitim verilmesi, öğrencilere yönelik farkındalık programları düzenlenmesi ve ebeveynlerle iş birliği yapılması, okul temelli siber zorbalıkla mücadele stratejilerinin temel bileşenleridir.

4.3.3. Öğretmen Desteği ve Yaklaşımı

Öğretmenler, ergenlerin yaşamında önemli rol modelleri ve destek kaynaklarıdır. Siber zorbalık mağdurları için öğretmenlerinden alacakları destek, olumsuz psikolojik etkilerin azaltılmasında kritik bir rol oynayabilir (Yoon & Kerber, 2003; Rigby, 2005). Öğrencilerine karşı duyarlı, ilgili ve destekleyici bir tutum sergileyen öğretmenler, siber zorbalık vakalarını daha kolay fark edebilir ve mağdurlara zamanında yardım eli uzatabilirler. Öğrencilerin öğretmenlerine güvenmesi ve sorunlarını onlarla rahatça paylaşabilmesi, siber zorbalığın gizli kalmasını engelleyebilir ve erken müdahaleyi mümkün kılabilir.

Öğretmenlerin siber zorbalığı ciddiye alması, mağduru dinlemesi, ona inanması ve duygularını anlamaya çalışması, mağdurun kendini değerli ve güvende hissetmesine yardımcı olur. Öğretmenler, mağdura uygun başa çıkma stratejileri konusunda rehberlik edebilir, onu okul rehberlik servisine veya diğer destek kaynaklarına yönlendirebilir ve okul yönetimiyle iş birliği yaparak sorunun çözümüne katkıda bulunabilirler. Ancak, bazı öğretmenler siber zorbalık konusunda yeterli bilgiye sahip olmayabilir, sorunu küçümseyebilir veya nasıl müdahale edeceklerini bilemeyebilirler. Bu durum, mağdurun hayal kırıklığına uğramasına ve kendini daha da yalnız hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle, öğretmenlere siber zorbalık konusunda düzenli eğitimler verilmesi ve okullarda net müdahale protokollerinin oluşturulması büyük önem taşımaktadır.

4.3.4. Sosyoekonomik Düzey ve Kültürel Etkenler

Sosyoekonomik düzey (SED) ve kültürel etkenler, siber zorbalık mağduriyeti ve bunun psikolojik sonuçları üzerinde dolaylı da olsa bir etkiye sahip olabilir. Düşük SED'e sahip ailelerden gelen ergenlerin, çeşitli stres faktörlerine (örneğin, yetersiz kaynaklar, güvensiz çevre, aile içi çatışma) daha fazla maruz kalma olasılığı daha yüksek olabilir, bu da onları siber zorbalığın olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız hale getirebilir (Due vd., 2009). Ayrıca, düşük SED'li ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkmak için gerekli kaynaklara (örneğin, teknolojiye erişim, psikolojik destek) ulaşmada daha fazla zorluk yaşayabileceği de düşünülebilir. Ancak, SED ile siber zorbalık arasındaki ilişki karmaşıktır ve her zaman tutarlı sonuçlar vermemektedir.

Kültürel etkenler de siber zorbalığın ifade ediliş biçimlerini, yaygınlığını ve algılanışını etkileyebilir. Örneğin, bireyci kültürlerde kişisel haklar ve bireysel başarı ön plandayken, toplulukçu kültürlerde grup uyumu ve sosyal ilişkiler daha fazla önem taşıyabilir. Bu farklılıklar, siber zorbalığa verilen tepkileri ve başa çıkma stratejilerini etkileyebilir (Barlett,



Gentile, Anderson, Suzuki, & Sakamoto, 2013). Ayrıca, bazı kültürlerde siber zorbalık gibi konuların tabu olarak görülmesi veya mağdurun suçlanması eğilimi, mağdurların yardım aramasını zorlaştırabilir. Bu nedenle, siber zorbalıkla mücadele stratejileri geliştirilirken, yerel kültürel bağlamın ve sosyoekonomik koşulların dikkate alınması önemlidir.

4.4. Siber Zorbalığın Özellikleri

Siber zorbalığın kendisinin bazı özellikleri de mağdur üzerindeki psikolojik etkilerin şiddetini ve türünü belirleyebilir. Zorbalığın ne kadar sürdüğü ne sıklıkta yaşandığı, hangi tür eylemleri içerdiği ve kim tarafından yapıldığı gibi faktörler, mağdurun deneyimini farklılaştırabilir.

4.4.1. Zorbalığın Süresi ve Sıklığı

Siber zorbalığın süresi (ne kadar zamandır devam ettiği) ve sıklığı (ne kadar sık tekrarlandığı), mağdur üzerindeki psikolojik etkilerin ciddiyetini belirleyen önemli faktörlerdendir (Smith vd., 2008; Tokunaga, 2010). Uzun süreli ve sık tekrarlanan siber zorbalığa maruz kalan ergenlerin, kısa süreli veya seyrek zorbalığa maruz kalanlara göre daha fazla depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı ve intihar düşüncesi gibi olumsuz psikolojik sonuçlar yaşama olasılığı daha yüksektir. Kronik siber zorbalık, mağdurun sürekli bir stres ve tehdit altında yaşamasına, umutsuzluk ve çaresizlik duygularının derinleşmesine ve başa çıkma kaynaklarının tükenmesine neden olabilir.

Siber zorbalığın dijital ortamın doğası gereği (örneğin, bir içeriğin sürekli erişilebilir olması) tek bir eylemin bile tekrarlayan bir etki yaratabileceği unutulmamalıdır. Ancak, zorbanın aktif olarak yeni saldırılarda bulunması ve bu saldırıların uzun bir zaman dilimine yayılması, mağdurun travmasını daha da artırır. Zorbalığın süresi ve sıklığı, mağdurun kontrol kaybı hissini pekiştirebilir ve "öğrenilmiş çaresizlik" durumuna yol açabilir. Bu nedenle, siber zorbalık vakalarına erken müdahale etmek ve zorbalığın devam etmesini engellemek, mağdurun psikolojik sağlığını korumak açısından kritik önem taşır.

4.4.2. Zorbalığın Türü ve Algılanan Şiddeti

Siber zorbalığın farklı türleri (örneğin, iftira, taciz, dışlama, siber takip) mağdurlar üzerinde farklı düzeylerde psikolojik etkilere yol açabilir. Örneğin, kamusal alanda yapılan aşağılayıcı yorumlar veya özel bilgilerin ifşa edilmesi gibi eylemler, mağdurun utanç ve aşağılanma duygularını daha fazla tetikleyebilirken, doğrudan tehdit içeren mesajlar yoğun korku ve anksiyeteye neden olabilir (Vandebosch & Van Cleemput, 2009). Bazı araştırmalar, siber takip veya cinsel içerikli siber zorbalık gibi türlerin, diğerlerine göre daha ciddi psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Wolak, Mitchell, & Finkelhor, 2007).

Ancak, zorbalığın türünden daha da önemli olan bir faktör, mağdurun zorbalığı ne kadar şiddetli algıladığıdır. Aynı tür bir siber zorbalık eylemi, farklı bireyler tarafından farklı şekillerde algılanabilir ve farklı düzeylerde etki yaratabilir. Mağdurun zorbalığı ne kadar incitici, tehdit edici veya kontrol edilemez olarak algıladığı, yaşadığı psikolojik sıkıntının derecesini belirlemede kritik rol oynar (Perren vd., 2010). Algılanan şiddet, mağdurun bireysel özellikleri, başa çıkma kaynakları ve sosyal destek sistemleri gibi faktörlerden etkilenebilir. Bu

nedenle, siber zorbalığın etkilerini değerlendirirken, sadece objektif olarak zorbalığın türüne değil, aynı zamanda mağdurun subjektif deneyimine ve algısına da odaklanmak önemlidir.

4.4.3. Zorbanın Kimliği (Tanıdık, Yabancı) ve Sayısı

Siber zorbanın kimliği (mağdur tarafından tanınıp tanınmadığı) ve zorbalığa katılan kişi sayısı da mağdurun psikolojik tepkilerini etkileyebilir. Siber zorbalığın anonim bir şekilde yapılması, mağdurda belirsizlik, korku ve güvensizlik duygularını artırabilir (Slonje & Smith, 2008). Kim tarafından saldırıya uğradığını bilmemek, mağdurun kendini daha çaresiz ve kontrolsüz hissetmesine neden olabilir. Ancak, bazı durumlarda zorbanın yakın bir arkadaş, eski sevgili veya okul arkadaşı gibi tanıdık birisi olması, mağdur için daha da travmatik olabilir. Bu durum, ihanete uğramışlık, hayal kırıklığı ve güven kaybı gibi duyguları tetikleyebilir ve sosyal ilişkilerde derin yaralar açabilir.

Zorbalığa katılan kişi sayısı da önemli bir faktördür. Birden fazla kişi tarafından organize bir şekilde yapılan siber zorbalık (örneğin, bir grup tarafından sosyal medyada linç edilme), tek bir kişi tarafından yapılan zorbalığa göre daha yıkıcı etkilere sahip olabilir (Juvonen & Gross, 2008). Mağdur, kendini bir grup tarafından hedef alınmış ve dışlanmış hissedebilir, bu da yalnızlık ve çaresizlik duygularını derinleştirebilir. Zorbaların sayısının fazla olması, mağdurun kendini savunma veya durumu kontrol etme olasılığını daha da azaltır. Bu nedenle, siber zorbalık vakalarını değerlendirirken, zorbanın kimliği, sayısı ve mağdurla olan ilişkisi gibi faktörlerin de dikkate alınması, mağdurun yaşadığı travmanın boyutunu anlamada yardımcı olabilir.

5. TARTIŞMA

Bu literatür taraması, ergenlerde siber zorbalığın yaygın bir sorun olduğunu ve mağdurlar üzerinde çeşitli ve ciddi psikolojik etkilere yol açtığını ortaya koyan kapsamlı bir araştırma bütünü sentezlemiştir. Elde edilen bulgular, siber zorbalığın ergenlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini, depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, sosyal izolasyon, akademik sorunlar, riskli davranışlar ve hatta intihar düşünceleri gibi klinik öneme sahip sonuçlara neden olabildiğini göstermektedir. Ayrıca, bu etkilerin bireysel, ailesel ve sosyo-çevresel birçok faktör tarafından modere veya mediyeye edilebildiği anlaşılmaktadır.

5.1. Temel Bulguların Literatür Eşliğinde Değerlendirilmesi

Literatürdeki kanıtlar, siber zorbalık mağduriyetinin ergen ruh sağlığı için önemli bir risk faktörü olduğunu tutarlı bir şekilde desteklemektedir. Özellikle depresif belirtiler ve anksiyete düzeylerindeki artış, siber zorbalığın en sık rapor edilen duygusal sonuçları arasındadır (Kowalski & Limber, 2013; Hinduja & Patchin, 2010). Siber zorbalığın sürekli, yaygın ve kontrol edilemez doğası, mağdurlarda kronik bir stres ve çaresizlik algısı yaratarak bu tür duygudurum sorunlarına zemin hazırlamaktadır. Benlik saygısında azalma ve olumsuz kendilik algısı da siber zorbalığın önemli bilişsel etkileri olarak öne çıkmaktadır (Patchin & Hinduja, 2010). Ergenlik döneminde kimlik gelişiminin hassasiyeti göz önüne alındığında, siber zorbalığın bu alandaki olumsuz etkileri uzun vadeli sonuçlar doğurabilir.

Davranışsal alanda ise, okuldan kaçma, sosyal geri çekilme, madde kullanımı ve kendine zarar verme davranışları gibi ciddi sorunların siber zorbalık mağdurlarında daha sık görüldüğü tespit edilmiştir (Beran & Li, 2007; John vd., 2018). Özellikle siber zorbalık ile intihar düşünceleri ve girişimleri arasındaki ilişki, konunun ciddiyetini ve acil müdahale gerekliliğini vurgulamaktadır (Van Geel vd., 2014). Bu bulgular, siber zorbalığın sadece geçici bir üzüntü veya rahatsızlık kaynağı olmadığını, aksine ergenlerin yaşamlarını derinden etkileyebilen travmatik bir deneyim olduğunu göstermektedir. Geleneksel zorbalıkla karşılaştırıldığında, siber zorbalığın anonimlik, 24/7 erişilebilirlik ve geniş kitlelere yayılma potansiyeli gibi özellikleri, etkilerini daha da karmaşık ve kalıcı hale getirebilmektedir (Smith vd., 2008).

5.2. Siber Zorbalığın Psikolojik Etkilerinin Klinik Yansımaları ve Önemi

Siber zorbalığın yol açtığı psikolojik etkiler, klinik psikoloji pratiği açısından önemli yansımalarla sahiptir. Depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres belirtileri, uyum bozuklukları ve hatta kişilik gelişiminde sorunlar, siber zorbalık mağdurlarında görülebilecek klinik tablolarıdır. Bu nedenle, klinik psikologların ve diğer ruh sağlığı profesyonellerinin, ergen danışanlarla çalışırken siber zorbalık deneyimlerini rutin olarak sorgulamaları ve değerlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Özellikle nedeni açıklanamayan duygusal dalgalanmalar, sosyal geri çekilme, akademik performansta ani düşüş veya davranış sorunları sergileyen ergenlerde, altta yatan bir siber zorbalık mağduriyeti olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Siber zorbalığın etkileri, bireyin gelişimsel dönemi, kişilik özellikleri ve mevcut destek sistemleri gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu nedenle, her vaka kendi özelinde değerlendirilmeli ve bireyselleştirilmiş müdahale planları oluşturulmalıdır. Kanıta dayalı terapötik yaklaşımlar (örneğin, Bilişsel Davranışçı Terapi, Travma Odaklı Terapiler, Aile Terapisi) siber zorbalık mağdurlarının yaşadığı psikolojik sorunların tedavisinde etkili olabilir. Bu terapiler, mağdurun olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine, duygusal düzenleme becerilerini geliştirmesine, başa çıkma stratejilerini güçlendirmesine ve benlik saygısını yeniden kazanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, siber zorbalığın önlenmesi ve erken müdahale edilmesi, uzun vadeli psikopatolojilerin gelişme riskini azaltmada kritik rol oynar.

5.3. Siber Zorbalık Mağdurları İçin Koruyucu ve Risk Artırıcı Faktörlerin Rolü

Literatür, siber zorbalığın psikolojik etkilerinin herkes için aynı olmadığını, çeşitli koruyucu ve risk artırıcı faktörlerin bu etkileşimde önemli roller üstlendiğini göstermektedir. Bireysel düzeyde, yüksek nörotisizm, düşük öz-denetim, pasif başa çıkma stratejileri ve daha önceki travmatik yaşantılar risk artırıcı faktörler olarak öne çıkarken; psikolojik dayanıklılık, etkili başa çıkma stratejileri, yüksek benlik saygısı ve güçlü sosyal beceriler koruyucu faktörler olarak işlev görmektedir (Hinduja & Patchin, 2017; Perren vd., 2012). Bu bulgular, bireysel farklılıkların siber zorbalık deneyimini nasıl şekillendirdiğini anlamada önemlidir.

Ailesel düzeyde, destekleyici ebeveyn tutumları, açık aile içi iletişim, demokratik ebeveynlik stili ve ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımını uygun şekilde denetlemesi önemli koruyucu faktörlerdir (Wang vd., 2009; Cassidy vd., 2013). Buna karşılık, aile içi çatışma, ihmalkâr veya otoriter ebeveynlik stilleri ve ebeveyn desteğinin yetersizliği riskleri

artırmaktadır. Sosyo-çevresel düzeyde ise, olumlu akran desteği, destekleyici okul iklimi ve öğretmenlerin duyarlı yaklaşımı siber zorbalığın olumsuz etkilerine karşı tampon görevi görürken (Eliot vd., 2010; Demaray & Malecki, 2003), akran reddi, olumsuz okul ortamı ve yetersiz okul politikaları riskleri artırmaktadır. Bu faktörlerin anlaşılması, siber zorbalıkla mücadelede hedefe yönelik ve çok katmanlı müdahale programlarının geliştirilmesine olanak tanır. Koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi ve risk faktörlerinin azaltılması, önleme çalışmalarının temelini oluşturmaktadır.

5.4. Literatürdeki Boşluklar ve Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

Mevcut literatür, siber zorbalığın psikolojik etkileri konusunda önemli bilgiler sunmakla birlikte, bazı alanlarda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Öncelikle, siber zorbalığın uzun vadeli psikolojik etkilerini inceleyen boylamsal araştırmaların sayısı artırılmalıdır. Mevcut çalışmaların çoğu kesitsel tasarıma sahip olup, neden-sonuç ilişkisi kurmada sınırlılıklar içermektedir. Siber zorbalık mağduriyetinin ergenlikten yetişkinliğe uzanan süreçte ruh sağlığını nasıl etkilediğinin anlaşılması, uzun vadeli koruyucu ve tedavi edici stratejiler geliştirmek için önemlidir. Ayrıca, farklı siber zorbalık türlerinin (örneğin, cinsel içerikli siber zorbalık, kimlik hırsızlığı) özgül psikolojik etkilerini ve bu etkilerin altında yatan mekanizmaları daha derinlemesine inceleyen araştırmalara ihtiyaç vardır.

Siber zorbalık mağduru-faili (bully-victim) olan ergenlerin psikolojik profilleri ve ihtiyaçları konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bu grup, genellikle en yüksek düzeyde psikososyal sorunlar sergilemekte olup, onlara yönelik özel müdahale programlarının geliştirilmesi önemlidir. Kültürel farklılıkların siber zorbalık deneyimini ve sonuçlarını nasıl etkilediğini inceleyen kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalar da literatüre önemli katkılar sunacaktır. Teknolojinin sürekli gelişimiyle birlikte ortaya çıkan yeni siber zorbalık biçimleri ve platformları (örneğin, yapay zekâ destekli deepfake videoları) da yakından takip edilmeli ve bunların psikolojik etkileri araştırılmalıdır. Son olarak, siber zorbalığı önlemeye ve mağdurlara destek olmaya yönelik kanıta dayalı müdahale programlarının etkililiğini değerlendiren randomize kontrollü çalışmaların sayısı artırılmalıdır.

5.5. Literatür Taramasının Sınırlılıkları

Bu literatür taraması, siber zorbalığın ergenler üzerindeki psikolojik etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almaya çalışsa da bazı sınırlılıklara sahiptir. Öncelikle, derleme belirli anahtar kelimeler ve veri tabanları kullanılarak yapıldığı için, ilgili bazı yayınların gözden kaçırılmış olma olasılığı bulunmaktadır. İkinci olarak, siber zorbalık tanımları ve ölçüm araçları araştırmalar arasında farklılık gösterdiği için, bulguların genellenebilirliği ve karşılaştırılabilirliği konusunda dikkatli olunmalıdır. Üçüncü olarak, bu derleme ağırlıklı olarak Batı kültürlerinde yapılan araştırmalara dayanmaktadır; farklı kültürel bağlamlardaki siber zorbalık deneyimleri ve etkileri daha az temsil edilmiş olabilir.

Ayrıca, yayın yanlılığı (publication bias) da bir sınırlılık olabilir; yani, istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulan çalışmaların yayımlanma olasılığının daha yüksek olması, siber zorbalığın etkilerinin olduğundan daha büyük görünmesine neden olabilir. Bu derleme,



mevcut literatürün bir sentezini sunmakta olup, meta-analiz gibi istatistiksel yöntemlerle etki büyüklüklerini hesaplamamıştır. Son olarak, siber zorbalık ve psikolojik etkiler arasındaki ilişki karmaşık ve çift yönlü olabileceğinden (örneğin, depresif ergenlerin siber zorbalığa daha fazla maruz kalma olasılığı), neden-sonuç ilişkilerini kesin olarak belirlemek için daha fazla boylamsal ve deneysel araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, elde edilen bulguların yorumlanması ve gelecekteki araştırmaların planlanması önemlidir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Siber zorbalık, dijital çağın önemli bir sorunu olarak ergenlerin ruh sağlığını ciddi şekilde tehdit eden ve çok boyutlu psikolojik etkileri olan bir olgudur. Bu literatür taraması, siber zorbalığın ergenler üzerindeki duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçlarını, bu sonuçları etkileyen bireysel, ailesel ve sosyo-çevresel faktörleri klinik psikoloji perspektifinden derinlemesine incelemiştir. Elde edilen bulgular, siber zorbalıkla mücadelede multidisipliner ve çok katmanlı bir yaklaşımın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

6.1. Genel Değerlendirme ve Temel Çıkarımlar

Literatürdeki kanıtlar, siber zorbalık mağduriyetinin ergenlerde depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, yalnızlık, akademik başarısızlık, madde kullanımı, kendine zarar verme davranışları ve intihar düşünceleri gibi bir dizi olumsuz psikolojik sonuçla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Siber zorbalığın anonimlik, süreklilik ve yaygınlık gibi özellikleri, mağdurların yaşadığı travmayı derinleştirebilmekte ve geleneksel zorbalıktan farklı dinamikler ortaya koyabilmektedir. Siber zorbalığın etkileri, bireyin kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri, aile desteği, akran ilişkileri ve okul iklimi gibi birçok faktör tarafından şekillenmektedir. Koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi ve risk faktörlerinin azaltılması, siber zorbalığın olumsuz etkilerini hafifletmede kritik öneme sahiptir.

Siber zorbalık sadece bireysel bir sorun olmayıp, aynı zamanda toplumsal bir sağlık sorunudur. Bu nedenle, siber zorbalıkla mücadelede sadece mağdurlara yönelik değil, aynı zamanda faillere, seyircilere, ailelere, okullara ve genel olarak topluma yönelik kapsamlı stratejiler geliştirilmelidir. Erken tanılama, etkili müdahale ve önleyici çalışmalar, siber zorbalığın ergen ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı etkilerini azaltmada hayati rol oynamaktadır. Bu bağlamda, ruh sağlığı profesyonelleri, eğitimciler, ebeveynler ve politika yapımcıların iş birliği içinde hareket etmesi gerekmektedir.

6.2. Klinik Psikoloji Uygulamalarına Yönelik Öneriler

Klinik psikologlar ve diğer ruh sağlığı uzmanları, siber zorbalık mağduru ergenlerin değerlendirilmesi, tanınması ve tedavisinde kilit bir role sahiptir. Bu doğrultuda, klinik uygulamalara yönelik bazı öneriler sunulabilir:

6.2.1. Erken Tanılama ve Değerlendirme Stratejileri

Klinik psikologlar, ergen danışanlarla çalışırken siber zorbalık deneyimlerini rutin bir şekilde sorgulamalıdır. Özellikle depresif belirtiler, anksiyete, davranış sorunları, okul reddi veya ani



akademik düşüş gibi sorunlarla başvuran ergenlerde, siber zorbalık olasılığı mutlaka değerlendirilmelidir. Değerlendirme sürecinde, siber zorbalığın türü, sıklığı, süresi, kim tarafından yapıldığı, mağdurun algıladığı şiddet ve başa çıkma stratejileri gibi detaylı bilgiler toplanmalıdır. Standartlaştırılmış siber zorbalık ölçekleri ve yarı yapılandırılmış görüşme teknikleri bu süreçte kullanılabilir. Ayrıca, eşlik eden psikiyatrik bozukluklar (örneğin, depresyon, anksiyete bozuklukları, TSSB), kendine zarar verme ve intihar riski de dikkatle değerlendirilmelidir. Aile ve okul gibi farklı kaynaklardan da bilgi toplamak, kapsamlı bir değerlendirme için önemlidir.

Erken tanılama, siber zorbalığın olumsuz etkilerinin kronikleşmesini önlemek ve zamanında müdahale sağlamak açısından kritik önem taşır. Ruh sağlığı uzmanları, okullarla iş birliği yaparak tarama programları geliştirebilir ve risk altındaki ergenleri belirleyebilirler. Siber zorbalık konusunda farkındalık eğitimleri düzenleyerek, ergenlerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin siber zorbalığı tanıma ve bildirme konusunda daha bilinçli olmalarını sağlayabilirler. Erken tanılamada, mağdurun yaşadığı utanç ve korku nedeniyle durumu gizleyebileceği göz önünde bulundurulmalı ve güvenli, yargılayıcı olmayan bir ortam yaratılmalıdır.

6.2.2. Kanıta Dayalı Müdahale Programları ve Terapötik Yaklaşımlar

Siber zorbalık mağdurlarına yönelik müdahalelerde, kanıta dayalı terapötik yaklaşımların kullanılması esastır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), siber zorbalığın neden olduğu olumsuz düşünce kalıplarını (örneğin, kendini suçlama, değersizlik inançları), işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini ve duygusal sorunları (depresyon, anksiyete) ele almada etkili bir yöntemdir. BDT teknikleri arasında bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme becerileri eğitimi, duygusal düzenleme stratejileri, gevşeme egzersizleri ve maruz bırakma (exposure) terapisi yer alabilir. Travma Odaklı BDT, özellikle siber zorbalığın travmatik etkilerini (örneğin, TSSB belirtileri) yaşayan ergenler için uygun olabilir.

Aile terapisi, aile içi iletişimi güçlendirmek, ebeveynlerin çocuklarına destek olma becerilerini artırmak ve aile sistemindeki işlevsel olmayan dinamikleri değiştirmek açısından faydalı olabilir. Grup terapileri, siber zorbalık mağdurlarının yalnızlık ve izolasyon duygularıyla başa çıkmalarına, benzer deneyimler yaşamış akranlarından destek almalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Farmakoterapi, özellikle şiddetli depresyon, anksiyete bozuklukları veya intihar riski gibi durumlarda, psikoterapiye ek olarak veya psikoterapiye yanıt alınamayan vakalarda bir çocuk ve ergen psikiyatristi tarafından değerlendirilerek düşünülebilir. Müdahale planları, her ergenin bireysel ihtiyaçlarına, yaşadığı zorbalığın özelliklerine ve mevcut destek sistemlerine göre kişiselleştirilmelidir.

6.3. Ebeveynlere ve Eğitimcilere Yönelik Önleyici ve Destekleyici Stratejiler

Ebeveynler ve eğitimciler, siber zorbalığın önlenmesinde ve mağdurlara destek olmada önemli bir role sahiptir. Ebeveynler, çocuklarıyla açık iletişim kurmalı, onların dijital medya kullanımlarını takip etmeli, internetin riskleri ve güvenli kullanımı hakkında onları bilgilendirmelidir. Çocuklarının siber zorbalığa maruz kaldığını fark ettiklerinde, onları yargılamadan dinlemeli, duygusal destek sağlamalı ve okulla iş birliği yaparak sorunun



çözümüne katkıda bulunmalıdırlar. Demokratik ebeveynlik tutumları sergilemek, çocukların özgüvenini ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Eğitimciler ve okul personeli, siber zorbalık konusunda farkındalık sahibi olmalı, okullarda siber zorbalığa karşı net politikalar ve müdahale protokolleri geliştirmeli ve uygulamalıdır. Öğrencilere yönelik siber zorbalık önleme programları düzenlenmeli, bu programlarda empati, dijital vatandaşlık, güvenli internet kullanımı ve yardım arama becerileri gibi konulara yer verilmelidir. Öğretmenler, siber zorbalık vakalarını ciddiye almalı, mağdurlara destek olmalı ve failerle uygun şekilde ilgilenmelidir. Okul rehberlik servisleri, siber zorbalık mağdurlarına ve failerine yönelik bireysel ve grup danışmanlığı hizmetleri sunmalıdır. Okul, aile ve toplum iş birliği, siber zorbalıkla mücadelede başarının anahtarıdır.



KAYNAKÇA

- [1] Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. doi:10.1037/0033-295X.96.2.358
- [2] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- [3] Arıcak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanoğlu, A., Sarıbeyoğlu, S., Çıplak, S., Yılmaz, N., & Memmedov, C. (2008). Cyberbullying among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 253–261. doi:10.1089/cpb.2007.0016
- [4] Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2005). Protective factors as moderators of risk factors in adolescence. *Journal of Adolescence*, 28(2), 157–173. doi:10.1016/j.adolescence.2004.06.003
- [5] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- [6] Barlett, C. P., Gentile, D. A., Anderson, C. A., Suzuki, K., & Sakamoto, A. (2013). Cross-cultural differences in cyberbullying behavior: A comparison of Japanese and U.S. university students. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1027–1033. doi:10.1016/j.chb.2012.09.008
- [7] Bauman, S. (2013). Cyberbullying: What does research tell us? *Theory Into Practice*, 52(4), 249–256. doi:10.1080/00405841.2013.829727
- [8] Bauman, S., Toomey, R. B., & Walker, J. L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence*, 36(2), 341–350. doi:10.1016/j.adolescence.2012.12.001
- [9] Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. doi:10.1177/0272431691111004
- [10] Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- [11] Beran, T., & Li, Q. (2005). Cyber-harassment: A new method for an old behavior. *Journal of Educational Computing Research*, 32(3), 265–277. doi:10.2190/8YJ4-T0V4-QJ2X-A8F5
- [12] Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 15–33. doi:10.21913/JSW.v1i2.172
- [13] Betts, L. R., Spenser, K. A., & Gardner, S. E. (2017). Adolescents' involvement in cyberbullying and their self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(4), 207–212. doi:10.1089/cyber.2016.0439
- [14] Bonanno, R. A., & Hymel, S. (2013). Cyber bullying and internalizing difficulties: Above and beyond the impact of traditional forms of bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 685–697. doi:10.1007/s10964-013-9937-1



- [15] Burton, K. A., Florell, D., & Wygant, D. B. (2013). The role of peer attachment and normative beliefs about aggression on traditional bullying and cyberbullying. *Psychology in the Schools*, 50(4), 398–410. doi:10.1002/pits.21681
- [16] Campbell, M. A., Slee, P. T., Spears, B., Butler, D., & Kift, S. (2013). Do cyberbullies suffer too? Cyberbullies' perceptions of the harm they cause to others and to their own mental health. *School Psychology International*, 34(6), 613–629. doi:10.1177/0143034313479698
- [17] Campbell, M., Spears, B., Slee, P., Butler, D., & Kift, S. (2012). Victims' perceptions of traditional and cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimisation. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 389–401. doi:10.1080/13632752.2012.704316
- [18] Cappadocia, M. C., Craig, W. M., & Pepler, D. (2013). Cyberbullying: Prevalence, stability, and risk factors during adolescence. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(2), 171–192. doi:10.1177/0829573513491212
- [19] Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2013). An essential library of cyberbullying research: The pivotal role of parents. *School Psychology International*, 34(6), 597–612. doi:10.1177/0143034313479697
- [20] Demaray, M. K., & Malecki, C. K. (2003). Perceptions of the frequency and importance of social support by students classified as victims, bullies, and bully/victims in an urban middle school. *School Psychology Review*, 32(3), 471–489. doi:10.1080/02796015.2003.12086209
- [21] Dilmaç, B. (2009). Psychological needs as a predictor of cyber bullying: A preliminary report on college students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(3), 1291–1325.
- [22] Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328–335. doi:10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x
- [23] Due, P., Holstein, B. E., Labrell, L., Lynch, J., Rasmussen, M., & Damsgaard, M. T. (2009). Socioeconomic inequality in exposure to bullying during adolescence: A comparative, cross-sectional, multilevel study in 35 countries. *American Journal of Public Health*, 99(5), 907–914. doi:10.2105/AJPH.2008.139303
- [24] Eliot, M., Cornell, D., Gregory, A., & Fan, X. (2010). Supportive school climate and student willingness to seek help for bullying and threats of violence. *Journal of School Psychology*, 48(6), 533–553. doi:10.1016/j.jsp.2010.07.001
- [25] Erdur-Baker, Ö., & Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: Siber zorbalık [The new face of peer bullying: Cyberbullying]. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 31–42.
- [26] Feinberg, T., & Robey, N. (2008). Cyberbullying. *Principal Leadership*, 9(1), 10–14.
- [27] Feinstein, B. A., Bhatia, V., Davila, J., & Finkel, E. J. (2013). Rumination and depressive symptoms in the context of cyber-victimization. *Journal of Adolescence*, 36(5), 839–847. doi:10.1016/j.adolescence.2013.06.009

- [28] Finkelhor, D., Ormrod, R. K., & Turner, H. A. (2007). Poly-victimization: A neglected component in child victimization. *Child Abuse & Neglect*, 31(1), 7–26. doi:10.1016/j.chiabu.2006.06.008
- [29] Fisher, B. W., Gardella, J. H., & Teurbe-Tolon, A. R. (2016). Peer cybervictimization and suicidality in adolescence: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(10), 1931–1945. doi:10.1007/s10964-016-0509-9
- [30] Fletcher, A. C., Steinberg, L., & Williams-Wheeler, M. (2004). Parental influences on adolescent problem behavior: Revisiting Stattin and Kerr. *Child Development*, 75(3), 781–796. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00706.x
- [31] Fox, C. L., & Boulton, M. J. (2005). The social skills problems of victims of bullying: Self, peer and teacher perceptions. *British Journal of Educational Psychology*, 75(2), 313–328. doi:10.1348/000709905X25517
- [32] Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study in adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 109–114. doi:10.1016/j.addbeh.2014.09.009
- [33] Gamez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., & Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53(4), 446–452. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.03.030
- [34] Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059–1065. doi:10.1542/peds.2008-1215
- [35] Goebert, D., Else, I., Matsu, C., Chung-Do, J., & Chang, J. Y. (2011). The impact of cyberbullying on substance use and mental health in a multiethnic sample. *Maternal and Child Health Journal*, 15(8), 1282–1286. doi:10.1007/s10995-010-0672-x
- [36] Görzig, A., & Ólafsson, K. (2013). What makes a bully a cyberbully? Unravelling the characteristics of cyberbullies across 25 European countries. *Journal of Children and Media*, 7(1), 9–27. doi:10.1080/17482798.2012.739756
- [37] Harter, S. (2012). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- [38] Haynie, D. L., Nansel, T., Eitel, P., Crump, A. D., Saylor, K., Yu, K., & Simons-Morton, B. (2001). Bullies, victims, and bully/victims: Distinct groups of at-risk youth. *Journal of Early Adolescence*, 21(1), 29–49. doi:10.1177/0272431601021001002
- [39] Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2007). Offline consequences of online victimization: School violence and delinquency. *Journal of School Violence*, 6(3), 89–112. doi:10.1300/J202v06n03_06
- [40] Idris, M. A., Hamzah, S. R. A., & Nordin, N. (2020). Cyberbullying victimization and psychological well-being among adolescents: The moderating role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8567. doi:10.3390/ijerph17228567

[41] İkiz, F. E., & Totan, T. (2015). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyetin yordayıcısı olarak problemlili internet kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 215-229. doi: 10.15390/EB.2015.3811

[42] İlhan, T., & Çetin, B. (2014). Siber zorbalık ve mağduriyetin bazı psikososyal değişkenlerle ilişkisi: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 231-245. doi: 10.15390/EB.2014.3091

[43] Iranzo, B., Buelga, S., Cava, M. J., & Ortega-Barón, J. (2019). Cyberbullying, psychosocial adjustment, and suicidal ideation in adolescence. *Psychosocial Intervention*, 28(2), 75-81. doi:10.5093/pi2019a3

[44] John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., ... & Hawton, K. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e129. doi:10.2196/jmir.9044

[45] Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Examining the relationship between empathy and offending. *Legal and Criminological Psychology*, 11(2), 165-180. doi:10.1348/135532505X55055

[46] Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). Extending the school grounds? —Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496-505. doi:10.1111/j.1746-1561.2008.00335.x

[47] Juvonen, J., Nishina, A., & Graham, S. (2000). Peer harassment, psychological well-being, and school adjustment in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 92(2), 349–359. doi:10.1037/0022-0663.92.2.349

[48] Katzer, C., Fetchenhauer, D., & Belschak, F. (2009). Cyberbullying: Who are the victims? A comparison of victimization in internet chatrooms and victimization in school. *Journal of Media Psychology*, 21(1), 25-36. doi:10.1027/1864-1105.21.1.25

[49] Kenny, M. E., Abreu, R. L., & Close, C. M. (2001). The role of perceived family and peer support in the psychological adjustment of adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 11(4), 449-469. doi:10.1111/1532-7795.00021

[50] Kiriakidis, S. P., & Kavoura, A. (2010). Cyberbullying: A review of the literature. *Australian Journal of Educational Technology*, 26(6). doi:10.14742/ajet.1038

[51] Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. doi:10.1037/a0035618

[52] Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6 Suppl 1), S22–S30. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.08.017

[53] Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1 Suppl), S13–S20. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.09.018

[54] Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906. doi:10.1001/archpediatrics.2010.159

[55] Larrañaga, E., Yubero, S., Ovejero, A., & Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization in Spanish adolescents. *Comunicar*, 24(46), 41-49. doi:10.3916/C46-2016-04

[56] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

[57] Li, Q. (2007). New bottle but old wine: Research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 1777-1791. doi:10.1016/j.chb.2005.10.005

[58] Lie, S. O., Rø, Ø., & Bang, L. (2019). Is cyberbullying a risk factor for eating disorder symptoms among Norwegian adolescents? A prospective cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 52(4), 424-432. doi:10.1002/eat.23038

[59] Litwiller, B. J., & Brausch, A. M. (2013). Cyber bullying and physical bullying in adolescent suicide: The role of violent behavior and substance use. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 675-684. doi:10.1007/s10964-013-9925-5

[60] Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *EU Kids Online: Final report*. LSE, London: EU Kids Online.

[61] Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581-599. doi:10.1080/08838150802437396

[62] Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445. doi:10.1038/nrn2639

[63] Machmutow, K., Perren, S., Sticca, F., & Alsaker, F. D. (2012). Peer victimization and depressive symptoms: Can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimization? *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 403-420. doi:10.1080/13632752.2012.704310

[64] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227

[65] McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904. doi:10.1152/physrev.00041.2006

[66] Menesini, E., & Nocentini, A. (2009). Cyberbullying definition and measurement: Some critical considerations. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 230-232. doi:10.1027/0044-3409.217.4.230

[67] Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Dorfman, N. B., & Lunney, C. A. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.06.007

[68] Navarro, R., Serna, C., Martínez, V., & Ruiz-Oliva, R. (2013). The role of Internet use and parental mediation on cyberbullying victimization among Spanish children from rural

public schools. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 725-745. doi:10.1007/s10212-012-0137-2

[69] Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143-158. doi:10.2147/AHMT.S36456

[70] Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

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

[72] Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon? *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 520-538. doi:10.1080/17405629.2012.682358

[73] Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Calmaestra, J., & Vega, E. (2009). The emotional impact on victims of traditional bullying and cyberbullying: A study of Spanish adolescents. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 197-204. doi:10.1027/0044-3409.217.4.197

[74] Palfrey, J., & Gasser, U. (2008). *Born digital: Understanding the first generation of digital natives*. New York, NY: Basic Books.

[75] Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2012). High school students' perceptions of coping with cyberbullying. *Youth & Society*, 44(2), 284-306. doi:10.1177/0044118X11398881

[76] Perren, S., & Alsaker, F. D. (2006). Social behavior and peer relationships of victims, bullies, and bully-victims in kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(1), 45-57. doi:10.1111/j.1469-7610.2005.01445.x

[77] Perren, S., Corcoran, L., Cowie, H., Dehue, F., Garcia, D. J., Mc Guckin, C., ... & Völlink, T. (2012). Coping with cyberbullying: A systematic literature review. In Q. Li, D. Cross, & P. K. Smith (Eds.), *Cyberbullying in the global playground: Research from international perspectives* (pp. 291-309). Wiley-Blackwell.

[78] Perren, S., Dooley, J., Shaw, T., & Cross, D. (2010). Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(1), 28. doi:10.1186/1753-2000-4-28

[79] Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2006). Adolescents' exposure to sexually explicit material on the internet. *Communication Research*, 33(2), 178-204. doi:10.1177/0093650205285369

[80] Raney, A. A. (2012). Cyberbullying and its relationship to adolescent sleep patterns. *Journal of School Nursing*, 28(5), 381-388. doi:10.1177/1059840512440311

[81] Rideout, V. (2015). *The Common-Sense census: Media use by tweens and teens*. Common Sense Media.

[82] Rigby, K. (2005). Why do some children bully at school? The contributions of negative attitudes towards victims and the perceived expectations of friends, parents and teachers. *School Psychology International*, 26(2), 147-161. doi:10.1177/0143034305052590

- [83] Rivers, I., Poteat, V. P., Noret, N., & Ashurst, N. (2009). Observing bullying at school: The mental health implications of witness status. *School Psychology Quarterly*, 24(4), 211–223. doi:10.1037/a0018164
- [84] Sahin, M. (2012). The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 34(4), 834–837. doi:10.1016/j.childyouth.2012.01.010
- [85] Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.
- [86] Shapka, J. D., & Law, D. M. (2013). Does one size fit all? Ethnic differences in parenting behaviors and motivations for adolescent engagement in cyberbullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 723–738. doi:10.1007/s10964-013-9928-2
- [87] Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147–154. doi:10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x
- [88] Sourander, A., Klomek, A. B., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., ... & Helenius, H. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 67(7), 720–728. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2010.79
- [89] Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- [90] Sticca, F., & Perren, S. (2013). Is cyberbullying worse than traditional bullying? Examining the differential roles of medium, publicity, and anonymity for the perceived severity of bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 739–750. doi:10.1007/s10964-012-9867-3
- [91] Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385. doi:10.3102/0034654313483907
- [92] Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. doi:10.1016/j.chb.2009.11.014
- [93] Topçu, Ç., Erdur-Baker, Ö., & Çapa-Aydın, Y. (2008). Examination of cyberbullying experiences among Turkish students from different school types. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 645–648. doi:10.1089/cpb.2007.0161
- [94] Turner, H. A., Finkelhor, D., & Ormrod, R. (2010). The victimization of children and youth: A comprehensive, national survey. *Child Maltreatment*, 15(2), 110–120. doi:10.1177/1077559509357786
- [95] Valcke, M., De Wever, B., Van Keer, H., & Schellens, T. (2010). Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education*, 57(1), 1292–1305. doi:10.1016/j.compedu.2010.08.010



[96] Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435–442. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.4143

[97] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368–375. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.03.021

[98] Wang, J., Nansel, T. R., & Iannotti, R. J. (2011). Cyber and traditional bullying: Differential association with depression. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 415–417. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.07.012

[99] Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press.

[100] Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2007). Does online harassment constitute bullying? An empirical examination of child and adolescent online harassment. *Journal of Adolescent Health*, 41(6 Suppl 1), S51–S58. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.08.016

[101] Wright, M. F. (2015). Cyber victimization and adjustment difficulties: The mediating role of psychological well-being. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(5), 810–827. doi:10.1177/0886260514536289

[102] Yaman, E., & Sönmez, S. (2015). Lise öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyete ilişkin algıları. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 231–246. doi:10.15390/EB.2015.3800

[103] Yılmaz, H. (2011). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyetin yaygınlığı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(40), 436–447.

[104] Yoon, J. S., & Kerber, K. (2003). Bullying: Elementary teachers' attitudes and intervention strategies. *Research in Education*, 69(1), 27–35. doi:10.7227/RIE.69.3

