



BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

T.C.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

**GENÇLERİN SİBER MAĞDURİYET, SİBER ZORBALIK VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ:
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

HANİFE EREN ÖZKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ

BURDUR, 2025

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

GENÇLERİN SİBER MAĞDURİYET, SİBER ZORBALIK VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ:
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

HANİFE EREN ÖZKAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ
Üye: Doç. Dr. Özal ÇİÇEK
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BİLGE

BURDUR, 2025

T.C.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ETİK BEYAN

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim- Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'ne göre hazırlamış olduğum “*Gençlerin Siber Mağduriyet, Siber Zorbalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği*” adlı tezin hazırlanması sürecinde akademik ve etik kuralları ihlal etmediğimi, tezin özgün olduğunu, başvurduğum kaynakları metin içinde, dipnotlarda ve kaynakçada eksiksiz ve bilimsel kurallara uygun olarak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Hanife EREN ÖZKAN

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca, ilk günden itibaren adım adım beni bu sürecin sonuna hazırlayan; bilgeliğiyle, insanlığıyla, cesaretiyle kendimi geliştirmemi, iyi hissetmemi ve bu işi başaracağıma inancımı teşvik eden, bu zorlu yolda iyi ki rehberim olmuş dediğim, gece gündüz fark etmeksizin, bilgisi ve tecrübesiyle bu yolda bana rehber olan, insani ve akademik olarak her zaman örnek almaya çalıştığım değerli hocam Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez çalışmam sürecinde yanımda olan, beni her zaman koşulsuz destekleyen, sevgisi, sabrı ve varlıklarıyla bana güç veren kıymetlilerim başta canım annem Fatma EREN ve canım babam Ramazan EREN'e; varlıklarıyla her daim bana yol gösteren, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ablalarım Emine EREN AYDIN ve Mine EREN GÜNDOĞDU'ya en derin teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tez çalışmam süresince yanımda olup bana her zaman güç veren, sevgisiyle, sabrıyla ve anlayışıyla en zor anlarımı bile kolaylaştıran hayat arkadaşım Halil ÖZKAN'a sonsuz teşekkür ederim. Varlığın, bana yalnızca bu süreçte değil, hayatımın her anında umut ve ilham kaynağı oldu.

Hayatımın her aşamasında bana inanan, yanımda olduklarını hissettiren tüm sevdiklerime minnettarım.

Burdur,2025

(EREN ÖZKAN Hanife, “Gençlerin Siber Mağduriyet, Siber Zorbalık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği”, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, 2025)

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin siber mağduriyet, siber zorbalık ve stresle başa çıkma düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemektir. Araştırma nicel yöntemle desenlenmiş bir çalışmadır. Veriler, katılımcılara uygulanan üç farklı ölçme aracı aracılığıyla toplanmıştır: Kişisel Bilgi Formu, Tanrıkulu’nun revize ettiği Üniversite Öğrencileri için Yenilenmiş Siber Zorbalık Envanteri ve Durak ve Şahin’in geliştirdiği Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılarak veri toplama süreci tamamlanmıştır. Araştırmanın evrenini Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi’nde öğrenim gören lisans öğrencileri, örneklemini ise bu evrenden basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 393 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 22 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde, betimsel istatistiklerin yanı sıra gruplar arası farklılıkları incelemeye yönelik parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, siber zorbalık davranışlarının genel olarak düşük düzeyde olduğunu; stresle başa çıkma becerilerinin ise özellikle gelir düzeyi ve internet kullanım süresi gibi değişkenlerden anlamlı biçimde etkilendiğini göstermektedir. Cinsiyet tek başına belirleyici bir etken olmasa da, bazı dijital davranış biçimlerinde kadın ve erkek bireyler arasında farklı eğilimler gözlemlenmiştir. Siber zorbalık yapma ve maruz kalma durumları ilişki durumu, akademik alan, sınıf düzeyi, not ortalaması ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları gibi birçok demografik ve bireysel faktörle ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, dijital ortamlarda etik iletişimi teşvik eden politikaların gerekliliğini ortaya koyarken; özellikle düşük gelir grubundaki bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirecek destekleyici programlara ihtiyaç duyduğunu da düşündürmektedir. Ayrıca, dijital risklere daha açık olan grupların belirlenmesi ve bu gruplara yönelik koruyucu müdahale stratejilerinin geliştirilmesi hem bireysel iyilik hâli hem de çevrimiçi güvenliğin artırılması açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet, Stresle Başa Çıkma, Dijital Güvenlik.



(EREN ÖZKAN Hanife, “Investigation of the Levels of Young People's Siber Mağduriyet, Siber Zorbalık and Stresle Coping: Burdur Mehmet Akif Ersoy University Case”, Master's Thesis, Burdur, 2025)

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the levels of cyber victimization, cyberbullying, and stress coping among students at Burdur Mehmet Akif Ersoy University in terms of various demographic variables. This study employed a quantitative design. Data were collected through three different measurement tools applied to the participants: a Personal Information Form, the Revised Cyberbullying Inventory for University Students revised by Tanrikulu, and the Coping Styles Scale developed by Durak and Şahin. The research population consisted of undergraduate students at Burdur Mehmet Akif Ersoy University, and the sample consisted of 393 students selected from this population using simple random sampling. The obtained data were analyzed using IBM SPSS Statistics 22. In the analysis process, descriptive statistics and parametric analysis techniques were used to examine intergroup differences.

Research findings indicate that cyberbullying behaviors are generally low-level, while stress-coping skills are significantly affected by variables such as income level and internet usage duration. While gender is not a single determining factor, different trends in some digital behaviors have been observed between male and female individuals. Cyberbullying perpetration and exposure have been found to be associated with numerous demographic and individual factors, including relationship status, academic field, class level, GPA, and social media usage habits. These results highlight the need for policies that promote ethical communication in digital environments and suggest that individuals, particularly in low-income groups, need supportive programs to improve their stress-coping skills. Furthermore, identifying groups more vulnerable to digital risks and developing protective intervention strategies for these groups is crucial for both individual well-being and improving online safety.

Keywords: Cyberbullying, Cyber Victimization, Coping with Stress, Digital Security.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	x
TABLolar DİZİNİ	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

SİBER ZORBALIK, SİBER MAĞDURİYET VE STRES KAVRAMI

1.1. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Kavramı	4
1.1.1. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Arasındaki İlişki	4
1.1.2. Siber Zorbalığın Yaygınlığı.....	6
1.1.3. Siber Zorbalığın Türleri.....	9
1.1.4. Siber Zorbalığın Nedenleri ve Kullanılan Araçlar.....	11
1.1.4.1. Sosyal Ekolojik Kuram.....	11
1.1.4.2. Çevrimiçi Umursamazlık Etkisi	12
1.1.4.3. Genel Saldırganlık Kuramı	12
1.1.4.4. Gerekçelendirilmiş Eylem ve Planlanmış Davranış Kuramları.....	12
1.1.4.5. Barlett ve Gentile'in Siber Zorbalık Modeli.....	13
1.1.4.6. Genel Gerginlik Kuramı	13
1.1.4.7. Rutin Aktiviteler Kuramı	14
1.1.4.8. Üç I Kuramı	14
1.1.5. Siber Zorbalığın Etkileri	16
1.1.5.1. Psikolojik Etkiler	16
1.1.5.2. Sosyal Etkiler.....	17
1.1.5.3. Fiziksel Etkiler.....	17
1.1.6. Gençlerde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet.....	18
1.1.7. Siber Zorbaların Kişilik Özellikleri	20
1.1.8. Siber Mağdurların Kişilik Özellikleri.....	22
1.1.9. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Alanında Yapılan Araştırmalar.....	24

1.1.9.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	24
1.1.9.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	26
1.1.10. Siber Zorbalık Alanında Sosyal Hizmet Uygulamaları ve Yaklaşımları....	29
1.2. Stres Kavramı ve Tanımı	33
1.2.1. Stresin Aşamaları.....	34
1.2.2. Stresin Kaynakları ve Belirleyici Faktörleri	36
1.2.3. Stresi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	37
1.2.3.1. Stres Etiyolojisi İle İlgili Psikolojik Kuramlar	37
1.2.3.1.1. Psikodinamik Kuram	37
1.2.3.1.2. Öğrenme Modeli.....	37
1.2.3.2. Strese Yönelik Sosyal Kuramlar	38
1.2.3.2.1 Sosyal Çatışma Kuramı	38
1.2.3.3. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar.....	39
1.2.3.3.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı	39
1.2.3.3.2. Genetik- Yapısal Kuramlar	40
1.2.3.3.3. Bilişsel-transaksiyonel kuram.....	41
1.2.3.4. Strese Yönelik Sistem Yaklaşımları	41
1.2.3.4.1. Bütüncül Sağlık Modeli.....	41
1.2.3.4.2. Psikosomatik Kuram.....	42
1.2.3.4.3. Canlı sistemler yaklaşımı.....	43
1.2.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Tarzları	43
1.2.5. Stres Konusunda Yapılan Araştırmalar	46
1.2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	46
1.2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	48
1.2.6. Stres Konusunda Sosyal Hizmet Uygulamaları.....	51

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı.....	54
2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	54
2.3. Evren ve Örneklem	54
2.4. Araştırma Modeli.....	54
2.5. Araştırmanın Hipotezleri	54

2.6. Veri Toplama Araçları	55
2.6.1. Kişisel Bilgi Formu	55
2.6.2. Üniversite Öğrencileri İçin Yenilenmiş Siber Zorbalık Envanteri	56
2.6.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	56
2.7. Verilerin Analizi	57

BULGULAR

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

KAYNAKÇA	84
-----------------------	-----------

EKLER.....	111
-------------------	------------

Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	111
Ek 2. Sosyodemografik Bilgi Formu	112
Ek 3. Üniversite Öğrencileri İçin Siber Zorbalık Ölçeği	113
Ek 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	114
Ek 5. Ölçek İzinleri.....	115
Ek 6. Etik Kurul Onayı	116

ÖZGEÇMİŞ.....	117
----------------------	------------

KISALTMALAR

s	:	Sayfa
vb.	:	Ve Benzeri
vd.	:	Ve Diğerleri



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler.....	58
Tablo 2. Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değer Sonuçları.....	61
Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Spearman Korelasyonları.....	62
Tablo 4. Cinsiyete Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Düzeyleri	62
Tablo 5. Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Düzeyi	63
Tablo 6. Gelir Durumuna Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları	63
Tablo 7. Gelir Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Düzeyi (Tukey HSD Testi)	64
Tablo 8. Günlük İnternet Kullanım Sıklığına Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları.....	65
Tablo 9. Günlük İnternet Kullanım Sıklığına Göre Stresle Başa Çıkma Düzeyi (Tukey HSD Testi)	65
Tablo 10. İlişki Durumuna Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları	66
Tablo 11. Öğrenim Alanına Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları.....	67
Tablo 12. Sınıf Durumuna Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları.....	68
Tablo 13. Not Ortalamasına Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları	69
Tablo 14. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımları.....	69

GİRİŞ

Gençler arasındaki zorbalık, nesiller boyunca varlığını sürdürmüş bir olgudur. Ancak günümüzde teknolojinin yaygınlaşması, bu davranışların erişim alanını ve etkisini önemli ölçüde artırmıştır. Siber zorbalık, “bilgisayarlar, cep telefonları ve diğer elektronik cihazlar aracılığıyla kasıtlı ve tekrarlayan şekilde zarar verme” olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, gençlerin teknolojiyi kullanarak akranlarını taciz etme, tehdit etme, küçük düşürme veya rahatsız etme davranışlarını ifade etmektedir (Hinduja ve Patchin, 2020: 2).

Örneğin, gençler cep telefonları veya tabletler üzerinden kırıcı mesajlar gönderebilir ya da dedikodular yayabilir. Sosyal medya platformlarında başkalarını hedef alan web sayfaları, videolar veya sahte profiller oluşturulabilmektedir. Mahremiyetin beklendiği mekânlarda (örneğin, bir yatak odası veya banyo) çekilen fotoğrafların rızaya dayalı olmadan çevrim içi ortamda paylaşılması veya dağıtılması da siber zorbalık örnekleri arasındadır. Benzer şekilde, izinsiz olarak kaydedilen videoların internet ortamında yayımlanarak yorumlanması ve etiketlenmesi, mağdurlar üzerinde ciddi psikolojik ve sosyal etkiler yaratabilmektedir (Hinduja ve Patchin, 2020: 2).

Diğer taraftan, anonim uygulamalar ve çevrim içi oyun platformlarının sunduğu etkileşimli özellikler, gençlerin kimliklerini gizleyerek başkalarını küçük düşürme veya aşağılama davranışlarını gerçekleştirmelerini kolaylaştırmaktadır. Teknolojik araçların bu şekilde kullanımı, siber zorbalığın kapsamını genişleterek gençler arasında önemli bir sorun haline gelmesine neden olmuştur (Hinduja ve Patchin, 2020: 2).

Modern teknolojinin çift yönlü doğası, fırsatlar ve riskler arasında hassas bir denge kurmaya çalışırken siber zorbalık adı verilen toplumsal bir sorunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Walrave ve Heirman, 2011). İnternetin sağladığı çeşitli avantajlara rağmen, bu faydalar dizisi son dönemde akademik çalışmalarda ve popüler medyada sıkça vurgulanan olumsuz sosyal etkilerle gölgelenmektedir. İnternet üzerinden işlenen suçlara yönelik dikkat artmıştır. Bu suçlar arasında siber taciz (Çelik ve Tekin, 2024; Ölmez vd., 2024; Demir ve Öztürk, 2023; Ghosh, Singh ve Arora, 2024), cinsel istismar (Tokunaga, 2010; Barut Bektaş, 2024; Orcin, 2023) ve siber zorbalık (Aksaray, 2011; Akbaba ve Eroğlu, 2013; Tokunaga, 2010: 279) öne çıkmaktadır. Bu durum,

çocukların ve ergenlerin internet kullanımının güvenliğini ciddi anlamda sorgulanır hale getirmektedir (Tokunaga, 2010: 281).

Çocuklar arasındaki zorbalık ve düşmanlık, köklü ve yaygın bir toplumsal sorun olarak varlığını sürdürmektedir (Jones, Manstead ve Livingstone, 2011). Siber zorbalık ise, ergenlerin saldırgan davranışlarının elektronik iletişim araçları üzerinden ortaya çıkmasının istenmeyen bir sonucu olarak gelişmiştir ve giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir (Hinduja ve Patchin, 2008).

Siber zorbalık, dijital çağda gençlerin karşı karşıya kaldığı en yaygın psikososyal risklerden biri olarak tanımlanmakta ve bu davranışın bireyin psikolojik, akademik ve sosyal uyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir (Hinduja & Patchin, 2020; Tokunaga, 2010). Özellikle üniversite öğrencileri gibi hem teknolojiyi yoğun biçimde kullanan hem de gelişimsel olarak kritik bir evrede bulunan bireylerin bu tür davranışlara maruz kalma veya bu davranışları gerçekleştirebilme riskleri daha yüksek olabilir (Arıcak, 2009; Akbaba & Eroğlu, 2013). Bununla birlikte, bireylerin stresle başa çıkma biçimleri bu tür dijital zorlayıcı durumlarla nasıl mücadele ettiklerini anlamada önemli bir göstergedir (Savcı & Aysan, 2014; Labrague, 2024). Nitekim başa çıkma stratejilerinin türü ve düzeyi, bireylerin siber zorbalık davranışlarına eğilimleriyle ya da bu davranışlardan etkilenme biçimleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin hem siber zorbalık ve mağduriyet düzeylerini hem de stresle başa çıkma stratejilerini bir arada değerlendirmek, mevcut risklerin bütüncül bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu değişkenlerin demografik faktörlerle birlikte ele alınması, risk gruplarının belirlenmesini ve önleyici müdahalelerin hedeflenmesini kolaylaştıracaktır. Bu bağlamda, söz konusu değişkenlerin Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri üzerinde çok boyutlu biçimde incelenmesi önemli ve güncel bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören gençlerin siber mağduriyet, siber zorbalık ve stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek; bu değişkenlerin cinsiyet, ilişki durumu, gelir düzeyi, akademik alan, sınıf düzeyi, not ortalaması ve günlük internet kullanım süresi gibi demografik faktörlerle ilişkisini incelemektir. Araştırma kapsamında, bireylerin dijital ortamlarda karşılaştıkları olumsuz deneyimlerle başa çıkma biçimlerinin anlaşılması ve bu durumların psikolojik

iyi oluşları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, gençlerin dijital güvenlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik öneriler geliştirilmesi amaçlanmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

SİBER ZORBALIK, SİBER MAĞDURİYET VE STRES

KAVRAMI

1.1. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Kavramı

Zorbalık, bir öğrenci ya da öğrenci grubunun, güç dengesizliği nedeniyle kendisini savunamayacak durumda olan başka bir öğrenciye yönelik kasıtlı ve tekrarlayan saldırgan davranışları olarak tanımlanmaktadır (Smith, 2019: 5). Başka bir ifadeyle siber zorbalık, bilgisayarlar, cep telefonları ve diğer elektronik cihazlar kullanılarak kasıtlı ve tekrarlayan şekilde zarar verme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Hinduja ve Patchin, 2015: 29; Patchin, 2014: 1). Siber zorbalık olaylarının temel amacı, çevrim içi teknolojiler aracılığıyla bireyleri tehdit etmek, taciz etmek, utandırmak veya sosyal olarak dışlamaktır (Williams ve Guerra, 2007: 16). Geleneksel zorbalıkta olduğu gibi siber zorbalıkta da mağdur ile zorba arasında bir güç dengesizliği söz konusudur (Patchin ve Hinduja, 2015: 2). Bu tür davranışlar, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla; örneğin mobil telefonlar, e-posta, sosyal medya platformları, bloglar ve web sayfaları gibi dijital araçlar kullanılarak gerçekleştirildiğinde siber zorbalık olarak adlandırılmaktadır (Campbell ve Bauman, 2018: 12).

1.1.1. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Arasındaki İlişki

Siber zorbalık gerçekleştiren bireylerin fiziksel olarak güçlü ya da hızlı olmaları gerekmez; bu eylemi gerçekleştirmek için temel gereksinimleri bir cep telefonu veya bilgisayara erişim ve başkalarına zarar verme niyetidir. Siber zorbalık, bireyler arasında yaygın olarak görülebilen bir olgudur ve siber zorbalar, mağdurlarıyla yüz yüze bir çatışmaya girme endişesi taşımadan hareket edebilmektedirler. Özellikle siber zorbalığın sağladığı anonimlik, geleneksel anlamda zorbalık davranışında bulunmayacak bireylerin dahi siber zorbalık yapmalarına olanak tanıyabilmektedir (Poland, 2010: 55). Çevrim içi ve çevrim dışı zorbalık arasında bazı benzerlikler bulunsa da, zorbalığın gerçekleştiği bağlam açısından önemli farklılıklar mevcuttur. Siber zorbalığı geleneksel zorbalıktan ayıran başlıca özellikler; anonimlik, geniş kitlelere hızlı bir şekilde yayılabilme, elektronik medyada denetim eksikliği ve mağdura kolay erişilebilirliktir (Patchin ve

Hinduja, 2006: 152; Tokunaga, 2010: 278). Bu farklılıklar, siber zorbalığın etkili bir şekilde ele alınması ve uygun müdahale programlarının geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir.

Birçok çalışma, siber zorbalığı elektronik medya aracılığıyla kasıtlı ve saldırgan bir davranış olarak tanımlamaktadır (Makarova ve Makarova, 2019: 162). Siber mağduriyet ise, mobil telefonlar (kısa mesajlar, aramalar) veya internet (anlık mesajlaşma, sosyal ağlar, e-posta, sohbet odaları, oyun siteleri) gibi dijital araçların kötüye kullanımı sonucunda ortaya çıkmaktadır (Gini ve Espelage, 2014: 549). Ebeveynlerin veya diğer yetişkinlerin gençlerin internet aktivitelerini yeterince denetlememesi, siber zorbalığın önemli bir sorun haline gelmesine yol açmaktadır. Fark edilmeden ve gizli bir şekilde devam eden siber zorbalık, en ağır durumda ergenlerde intihar davranışlarına neden olabilirken, aynı zamanda güven ve iş birliğine dayalı yapıcı bir sosyal atmosferi de olumsuz etkilemektedir (Makarova ve Makarova, 2023: 233).

Siber mağduriyet, iletişim teknolojilerindeki değişimlerle birlikte fiziksel ortamlardan çevrim içi platformlara taşınmıştır (Çetin, Çantürk ve Dağalp, 2019: 116). Bu dönüşüm, mağduriyet kavramının isim ve uygulanış biçiminde değişikliklere yol açmıştır (Acar, 2022: 112). Siber zorbalığa maruz kalan bireyler “siber mağdur” olarak tanımlanırken, siber mağduriyet internet ortamında bir birey veya grup tarafından gerçekleştirilen siber zorbalıkla karşılaşma durumu olarak ifade edilmektedir (Arıcak, Tanrikulu ve Kınay, 2012: 2).

Siber mağduriyet kavramı ilk kez 2000 yılında ABD’de ortaya çıkmış ve İngilizce “cyberbullying” terimi ile tanımlanmıştır. Türkçe literatürde ise bu kavram; “siber zorbalık” olarak kullanılmakla birlikte “dijital zorbalık” (Privitera ve Campbell, 2009: 395-400), “çevrim içi zorbalık” (Akbulut, Şahin ve Erişti, 2010: 46-59), “sanal zorbalık” (Nocentini, Calmaestra, Schultze, Scheithauer, 2010: 129–142) ve “elektronik zorbalık” (Akbulut, Şahin ve Erişti, 2010: 46-59) gibi farklı isimlerle de anılmaktadır.

Jeong, Gilbertson, Riffle vd.’ne (2024) göre siber zorbalığın gerçekleştiği ortamlar sürekli bir değişim göstermektedir. Yapılan güncel araştırmalar, siber zorbalık ve siber mağduriyetin platformlara özgü olarak şekillendiğini ortaya koymaktadır. Sosyal ağlar, bu tür olumsuz davranışların en sık yaşandığı çevrim içi alanlar arasında yer almaktadır (Küçük ve Şahin, 2015: 57). Kokkinos ve Saripanidis (2017: 236), özellikle

Facebook gibi sosyal medya araçlarının bu tür eylemlerin gerçekleştirilmesini kolaylaştırdığına dikkat çekmektedir. Sosyal ağların bazı teknik özellikleri, siber zorbalığın geleneksel zorbalığa kıyasla daha hızlı ve kolay uygulanmasına olanak tanımaktadır. Platformların ücretsiz erişilebilir olması, aynı anda birçok kişiye ulaşabilme imkânı, kimliğin gizli kalması ve sosyal ağlarda yaşanan güvenlik ve gizlilik ihlalleri, bu durumu kolaylaştıran başlıca faktörler arasında yer almaktadır.

Teknolojik gelişmelerle birlikte siber zorbalık ve siber mağduriyetin tanımları zaman içerisinde değişime uğramış ve daha karmaşık, aynı zamanda daha saldırgan bir yapıya dönüşmüştür. Bu tür saldırılar çoğunlukla kendilerini savunamayan ya da karşı koyamayan bireyleri hedef almaktadır. Literatürde yer alan tanımlar incelendiğinde, siber mağduriyet ile geleneksel zorbalık arasındaki temel farkların belirgin olduğu görülmektedir. Geleneksel zorbalık, genellikle zorba ile mağdur arasındaki doğrudan temasla ilişkilidir ve fiziksel şiddetle sonuçlanabilirken, siber zorbalık tamamen sanal ortamda anonim olarak gerçekleştirilmektedir. Bununla birlikte; siber zorbalık, fiziksel bir boyut taşımamakla birlikte eylemler kısa sürede geniş bir kitleye yayılmaktadır. Bu durum, siber zorbalığı geleneksel zorbalıktan ayıran en önemli unsurlar arasında yer almaktadır.

1.1.2. Siber Zorbalığın Yaygınlığı

Modern teknolojinin gelişimiyle birlikte zorbalık, hem geleneksel hem de siber biçimde önemli bir toplumsal sorun haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 11, 13 ve 15 yaşlarındaki 227.441 öğrenci üzerinde 45 ülkede gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre, öğrencilerin %10'u mağduriyet, %6'sı ise zorbalık eylemi gerçekleştirdiğini, önceki iki ay içinde en az iki veya üç kez deneyimlediklerini belirtmiştir (Inchley, Currie, Budisavljevic, 2020: 23). Siber zorbalık açısından ise bu oranlar, %13 mağduriyet ve %10 zorbalık olarak tespit edilmiştir. İspanya, hem geleneksel zorbalıkta (%3 mağduriyet ve %5 zorbalık) hem de siber zorbalıkta (%5,5 mağduriyet ve %6,5 zorbalık) ortalamanın altında sonuçlar elde etmiştir. Önceki WHO çalışmasıyla (Inchley, Currie, Young, 2016: 12) karşılaştırıldığında, geleneksel zorbalıkta genel bir azalma, siber zorbalıkta ise artış gözlenmiştir.

Bu sonuçlar, daha önce yapılan bazı çalışmaların sonuçlarıyla çelişmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda geleneksel zorbalığın siber zorbalığa kıyasla daha yaygın olduğu ifade edilmiştir (George ve Oders, 2015: 832-851; Modecki, Minchin, Harbaugh, 2014: 602-611). Yaş faktörü incelendiğinde, her iki zorbalık türünün de ortaöğretim başlangıcında arttığı, ilerleyen yaşlarda ise azaldığı gözlenmiştir (Guo, 2016: 432-453). Cinsiyet açısından bakıldığında, geleneksel zorbalıkta erkeklerin hem mağdur hem de zorba rollerinde daha yüksek oranlara sahip olduğu belirlenmiştir (Smith, López-Castro, Robinson, 2019: 33-40; Tokunaga, 2010: 277-287). Öte yandan, siber zorbalık bağlamında, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla mağduriyet yaşadığı bulgulanmıştır (Inchley vd., 2020: 29; Smith vd., 2019: 39). Bununla birlikte, farklı araştırmalar arasında geleneksel ve siber zorbalık yaygınlığına ilişkin bulguları değerlendirirken dikkatli olunmalıdır; çünkü bu olguların tanımında ve ölçümünde ortak bir görüş birliği bulunmamaktadır (DeSmet, Van Cleemput, Bastiaensens, 2016: 337-351; Olweus ve Limber, 2018: 139-143).

Geleneksel zorbalık ve siber zorbalığın kısa, orta ve uzun vadeli olumsuz etkileri yaygın olarak kabul edilmektedir (Kowalski, Giumetti, Schroeder, 2014: 1073-1137; Schoeler, Duncan, Cecil, 2018: 1229-1246). Hem zorba hem de mağdur olan öğrencilerin, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde psikososyal uyum sorunları ve psikopatolojik belirtiler açısından daha yüksek risk taşıdığı gösterilmiştir. Bazı çalışmalar, siber zorbalığın özellikle mağdurlar üzerinde geleneksel zorbalığa kıyasla daha yıkıcı etkilere sahip olabileceğini belirtmektedir (Baier, Hong, Kliem, 2019: 2347-2357; Campbell, Spears, Slee, 2012: 389-401).

Shin ve Ahn (2015) tarafından yapılan çalışmada, çevrim içi ortama daha fazla güven duyan gençlerin akranlarına kıyasla siber zorbalıktan daha fazla etkilenme eğiliminde oldukları ortaya konulmaktadır. Araştırmaya katılan gençlerin %20'sinin siber zorbalıkla ilişkili olduğu, bu gençlerin mağdur, zorba veya bu davranışın başka bir şekilde parçası oldukları belirlenmiştir. Bu göstergenin mobil telefon kullanmayan öğrencilere kıyasla çevrim içi medya ile daha fazla etkileşimde bulunan öğrenciler arasında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar, kısa mesaj gönderme sıklığı yüksek olan öğrencilerin ve cinsel azınlık gruplarına mensup bireylerin siber zorbalık mağduru olma oranlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, günde yaklaşık 50 kez kısa mesaj gönderen öğrencilerin siber zorbalık mağduru olarak tanımlandığı

belirlenmiştir (Tas'adi, Gistituati ve Ananda, 2020: 197). Benzer şekilde, engelli bireylerin siber zorbalık hedefi olma olasılığının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kowalski vd., 2016: 1079). Siber zorbalık eylemlerinde bulunan bireylerin niyetlerinin ciddi sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir (Lee ve Wu, 2018: 326). Sosyal medyada yüksek düzeyde etkileşimde bulunmanın, siber zorbalığa karşı olumlu tutum geliştirilmesiyle ilişkili olmasının yanı sıra, bu durumun zihinsel sağlık sorunlarıyla da bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Gao, Zheng, Jia, 2020: 28).

Patchin ve Hinduja (2013), mevcut siber zorbalık literatürünü, hakemli akademik dergilerde yayımlanan 73 makale üzerinden kapsamlı bir şekilde incelemiş ve mağduriyet oranlarının %2.3 ile %72 arasında değiştiğini, ortalama oranın ise %21 olduğunu tespit etmiştir. Siber zorbalık uygulayan bireyleri içeren çalışmalarda ise bu oranların %1.2 ile %44 arasında değiştiği ve ortalama %15 olduğu bulunmuştur. Genel olarak, her beş gençten biri hayatlarının bir döneminde siber zorbalığın hedefi olurken, her altı gençten biri siber zorba rolünde yer almıştır. Kanada'da yapılan bir ankette, 4. ila 11. sınıf öğrencilerinin %23'ü çevrim içi ortamda başka bir kişiye kötü veya incitici davranışta bulunduklarını, %37'si ise kendilerine böyle bir davranışta bulunulduğunu ve bunun kendilerini kötü hissettirdiğini ifade etmiştir (Steeves, 2014). 2014 yılında gerçekleştirilen bir gençlik anketi, siber zorbalık olaylarının çoğunlukla kronik bir yapıda olduğunu ve bir yıldan daha uzun sürdüğünü ortaya koymaktadır. Ankete katılan gençlerin %70'i çevrim içi kötüye kullanım içeriği gördüklerinde bunu bildirdiklerini ifade etmiştir. Ancak bildirmeyen katılımcılar, çeşitli nedenler öne sürmüştür. Bu nedenler arasında bildirmenin fayda sağlamayacağına inanmak (%43), ilgili kişinin durumu öğrenmesinden korkmak (%36), olumsuz sonuçlardan çekinmek (%29), bildirmenin zaman alıcı olması (%27), başka birinin bu içeriği bildireceğini düşünmek (%15) ve nasıl bildireceğini bilmemek (%13) yer almaktadır (PREVNet, 2014).

Siber zorbalık, her yaş grubunda görülebilmesine rağmen özellikle ergenler arasında sıkça rastlanan bir sorundur. Kowalski ve Limber'in (2007: 22-30) 3600 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada, öğrencilerin son iki ay içerisinde siber zorbalık yapma oranı %11, siber zorbalığa maruz kalma oranı ise %18 olarak tespit edilmiştir. Palermi vd.'nin (2017: 136-141) İtalya'da gerçekleştirdiği bir başka araştırmada, yaşları 10 ile 20 arasında değişen 438 öğrenci incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre,

katılımcıların %11'i siber zorbalık yaptığını, %15.4'ü ise siber zorbalığa maruz kaldığını bildirmiştir.

Siber zorbalığın yaygınlığına ilişkin oranlar, farklı araştırmalarda önemli ölçüde değişiklik göstermektedir. Brochado vd.'nin (2017: 523-531) yaptığı derleme çalışmasına göre, siber zorbalık yapma oranları %1.9 ile %79.3 arasında, mağduriyet oranları ise %1.6 ile %56.9 arasında değişkenlik göstermektedir. Bu farklılıkların temel nedenleri arasında, araştırmalarda benimsenen siber zorbalık tanımlarının farklılığı, katılımcıların yaş gruplarının çeşitliliği ve kullanılan ölçüm araçlarının farklı olması yer almaktadır (Brochado, Soares ve Fraga, 2017: 529; Kowalski, Limber ve McCord, 2019: 29). Bazı çalışmalar katılımcılara son 30 gün içindeki deneyimlerini sorarken, diğerleri bir okul yılı veya son bir yılı kapsayan zaman dilimlerine odaklanmaktadır. Elde edilen yaygınlık oranlarının tutarsız olmasına yol açmaktadır (Selkie, Fales ve Moreno 2016: 142).

Türkiye'de yapılan çalışmalar da siber zorbalık oranlarının farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özdemir ve Akar (2011: 611), Ankara ve İstanbul'da 336 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların %14'ünün son bir ay içerisinde siber zorbalığa maruz kaldığını, %10'unun ise siber zorbalık yaptığını bildirmiştir. Eyüboğlu, Eyüboğlu, Pala, Oktar (2021: 125) 11-18 yaş aralığındaki 6202 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmada, siber zorbalığa maruz kalma oranı %17 olarak tespit edilirken, siber zorbalık yapma oranı %10.4 olarak belirlenmiştir. Pala, Ünsal, Emiral (2021: 109) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ise ergenler arasında siber zorbalık yapma oranı %65.3 gibi oldukça yüksek bir seviyede bulunmuştur.

1.1.3. Siber Zorbalığın Türleri

Siber zorbalık, bireylerin dijital araçlar ve çevrim içi platformlar aracılığıyla kasıtlı olarak zarar vermek amacıyla gerçekleştirdikleri çeşitli davranışları kapsamaktadır. Willard'a (2006: 8) göre siber zorbalık, dokuz temel kategoriye ayrılmaktadır: (1) Alevlenme (Flaming): Elektronik mesajlar yoluyla öfke, hakaret ve küfür içeren ifadeler kullanılarak gerçekleştirilen çevrim içi tartışmalar veya kavgalar yapılmaktadır. (2) Taciz (Harassment): Zorbanın, internet üzerinden sürekli ve tekrarlayan bir biçimde küçük düşürücü, aşağılayıcı veya rahatsız edici mesajlar göndermesi gerçekleştirilmektedir. (3) Küçük Düşürme (Denigration): Bir kişinin itibarını zedelemek amacıyla dedikodu, söylenti veya karalayıcı içeriklerin çevrim içi

ortamda yayılması amaçlanmaktadır. Bu tür eylemler, bireyin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedeflemektedir. (4) Kimlik Taklidi (Impersonation): Zorbanın, hedef birey gibi davranarak onun adına çevrim içi ortamda paylaşımlarda bulunması yapılmaktadır. Mağdurun itibarını zedelemek veya başkalarıyla sorun yaşamasına neden olmak amacı taşımaktadır. (5) İfşa (Outing): Bir bireyin özel sırlarının, kişisel veya utanç verici bilgilerin ya da izinsiz çekilen fotoğrafların çevrim içi platformlarda paylaşılması gerçekleştirilmektedir. (6) Aldatma (Trickery): Kurbanın güvenini kazanarak kişisel ve hassas bilgilerini öğrenmek, ardından bu bilgileri başkalarıyla paylaşmak suretiyle gerçekleştirilen siber zorbalık türüdür. (7) Dışlama (Exclusion): Bir bireyin kasıtlı olarak çevrim içi bir grup, sohbet odası veya etkinlikten dışlanması ve böylece sosyal izolasyon yaratılması hedeflenmektedir. (8) Siber Taciz (Cyberstalking): Zorbanın, tehdit içeren mesajlar veya eylemlerle mağduru sürekli rahatsız etmesi, korkutması ve bu durumun uzun bir süre devam etmesi görülmektedir. Bu tür davranışlar genellikle mağdurda ciddi korku ve endişeye yol açmaktadır. (9) Siber Tehditler (Cyberthreats): Bireyin kendisine ya da başkalarına zarar verme niyetinde olduğunu ima eden tehditler ya da duygusal sıkıntıyı ifade eden çevrim içi içeriklerdir. Bu tür ifadeler, kişinin psikolojik olarak zor bir durumda olduğuna ve intihar ya da şiddet gibi eylemleri düşündüğüne dair ipuçları barındırmaktadır (Willard, 2007: 189; Akca ve Sayımer, 2017: 7-9)

Willard'a (2006: 1) göre, siber zorbalığın dokuz türüne ek olarak üç önemli endişe daha bulunmaktadır. Bunlar; öğrencilerin çevrim içi platformlarda büyük miktarda kişisel bilgi paylaşmaları, internete bağımlı hale gelerek çevrim içi etkinliklere aşırı zaman ayırmaları ve depresif gençlerin intihar veya kendine zarar verme yöntemleri hakkında bilgi edinmek için intihar ve kendine zarar verme topluluklarına başvurmalarının yaygınlaşmasıdır. Shariff, Confronting Cyber-Bullying (2009: 5) adlı çalışmasında siber zorbalıkla ilgili ek endişeleri ele almıştır. Bu endişeler arasında anonimlik, sınırsız çevrim içi izleyici kitlesi, yaygın cinsel ve homofobik taciz ve ifadenin kalıcılığı yer almaktadır.

- Anonimlik, çevrim içi ortamda kimliğin gizlenebilmesi anlamına gelmektedir. Bireyler, kimliklerini korumak amacıyla takma isimler kullanarak kimliklerini gizleyebilmektedirler.
- Sınırsız çevrim içi izleyici kitlesi, siber zorbalığın etkisini artıran bir unsurdur. Zorbanın paylaştığı içerikleri görebilecek kişi sayısı oldukça geniştir ve çevrim

içi izleyiciler çoğu zaman mağduru desteklemek yerine zorbayı destekleme eğilimi göstermektedir.

- Üçüncü endişe, çevrim içi platformlarda cinsel ve homofobik tacizin yaygınlaşmasıdır. Shariff, bu durumun erkekler ve kadınların iletişim teknolojilerini kullanım biçimlerindeki farklılıklardan kaynaklanabileceğini belirtmektedir.
- İnternetin kalıcılık özelliği, paylaşılan içeriklerin silinmesini zorlaştırmaktadır. Çevrim içi ortama bir kez yüklenen içerikler, milyonlarca kişi tarafından anında indirilebilir, kaydedilebilir ve yeniden paylaşılabilir. Bu, mağdur üzerinde kalıcı ve yaygın etkiler bırakabilmektedir.

1.1.4. Siber Zorbalığın Nedenleri ve Kullanılan Araçlar

Siber zorbalığın nedenleri, farklı kuramsal çerçeveler ışığında bireysel, durumsal ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle açıklanmaktadır. Bu kuramlar, siber zorbalığın ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine yol açan unsurları anlamada önemli katkılar sağlamaktadır (Akgül, 2020: 150-158). Siber zorbalığın nedenleri şu şekilde özetlenebilir:

1.1.4.1. Sosyal Ekolojik Kuram

Bronfenbrenner'in Sosyal Ekolojik Kuramı, bireyin davranışlarının şekillenmesinde çevresel faktörlerin belirleyici rol oynadığını vurgulamaktadır. Siber zorbalık davranışı da bireyin yakın çevresinden başlayarak daha geniş sistemler tarafından etkilenmektedir. Mikrosistem düzeyinde, bireyin ailesi, akran grupları ve öğretmenleriyle olan doğrudan ilişkileri kritik bir rol oynar; akran baskısı veya aile içi iletişim eksiklikleri siber zorbalığı tetikleyebilir. Mezosistem ise aile ve okul arasındaki etkileşimleri kapsar; bu iki sistem arasındaki iş birliğinin eksikliği, siber zorbalığın fark edilmesini zorlaştırarak olumsuz sonuçlara yol açabilir. Ekzosistem düzeyinde, okul kuralları, toplumsal normlar ve medya içerikleri gibi dolaylı faktörler siber zorbalığın yaygınlaşmasına katkı sağlayabilir. Daha geniş bir düzlemde yer alan makrosistem, yaşanılan bölgenin teknolojik erişim olanakları ve kültürel değerleri kapsar; bu unsurlar, siber zorbalığın sıklığını ve doğasını etkileyebilmektedir. Son olarak, kronosistem düzeyinde, sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının kullanımının artışı, siber zorbalığın gerçekleşmesini kolaylaştırmakta ve yayılım hızını artırmaktadır. Bu

katmanların her biri, siber zorbalığın ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli birer etken olarak değerlendirilmektedir (Akgül, 2020: 150-151).

1.1.4.2. Çevrimiçi Umursamazlık Etkisi

Suler'in (2004: 321-326) tanımladığı Çevrimiçi Umursamazlık Etkisi, bireylerin sanal ortamlarda içsel sansürlerinin azalmasına ve normalde sergilemekten kaçınacakları davranışları daha rahat gerçekleştirmelerine neden olmaktadır. Bu etki, siber zorbalık bağlamında kimliğin gizlenmesi, fiziksel yüz yüze iletişimin bulunmaması, sanal ortamda gerçekleştirilen eylemlerin gerçek dünyadaki sonuçlarının göz ardı edilmesi ve bu eylemlerin kalıcı etkilerinin düşünülmemesi gibi faktörlerle açıklanmaktadır. Sanal iletişimde bireyler, karşı tarafa doğrudan temas kurmadıkları için empati yetilerini büyük ölçüde yitirebilmekte ve gerçekleştirdikleri davranışların başkaları üzerinde yarattığı olumsuz etkileri fark etmeksizin saldırgan tutumlar sergileyebilmektedir. Bireylerin sorumluluk duygularını zayıflatarak, çevrim içi ortamlarda daha kolay bir şekilde zorbalık yapmalarına zemin hazırlamaktadır.

1.1.4.3. Genel Saldırganlık Kuramı

Bushman ve Anderson'un (2002: 1679-1686) geliştirdiği Genel Saldırganlık Kuramı, siber zorbalık davranışını kişisel ve durumsal faktörler üzerinden açıklamaktadır. Kişisel faktörler arasında düşük empati düzeyi, narsistik eğilimler, kaygı ve depresyon gibi psikolojik özelliklerin yanı sıra, internet bağımlılığı ve bireyin geçmişte yaşadığı mağduriyet deneyimleri önemli rol oynamaktadır. Durumsal faktörler ise bireyin anonimlik algısı, akran normları, okul iklimi ve çevrim içi ortamlarda kışkırtıcı durumlarla karşılaşması gibi etkenleri içermektedir. Bu faktörlerin etkileşimi, bireyin siber zorbalık davranışını sergilemesine yönelik karar mekanizmasını şekillendirmektedir. Bireyin saldırgan davranışlarının olumsuz sonuçlarla yüzleşmemesi durumunda, davranışların tekrarlanma olasılığı artmakta ve siber zorbalık davranışı zamanla pekişmektedir (Dever ve Bulut, 2017: 46).

1.1.4.4. Gerekçelendirilmiş Eylem ve Planlanmış Davranış Kuramları

Fishbein ve Ajzen'in Gerekçelendirilmiş Eylem Kuramı ve Planlanmış Davranış Kuramı, bireyin bir davranışı gerçekleştirme niyetinin tutumlar, kişisel normlar ve algılanan davranışsal kontrol olmak üzere üç temel unsura bağlı olduğunu öne sürmektedir (Akgül, 2020: 153). Tutum, bireyin siber zorbalık davranışını olumlu veya

olumsuz olarak değerlendirmesiyle ilgilidir; siber zorbalığa yönelik olumlu tutumların gelişmesi, bu davranışın sergilenme olasılığını artırmaktadır. Kişisel normlar, bireyin sosyal çevresinin siber zorbalık konusundaki baskıları veya onaylamasını ifade eder ve bireyin davranış kararlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Algılanan davranışsal kontrol ise bireyin siber zorbalığı kolaylıkla gerçekleştirebileceğine dair algısını ifade etmektedir; birey, söz konusu davranışı gerçekleştirmek için yeterli imkânlara sahip olduğunu düşündüğünde, siber zorbalık eylemini gerçekleştirme olasılığı artmaktadır. Bu üç faktörün etkileşimi, bireyin siber zorbalık davranışı sergileme niyetini ve dolayısıyla gerçek davranışı belirleyici bir rol oynamaktadır (Baş, 2018: 49-85).

1.1.4.5. Barlett ve Gentile'in Siber Zorbalık Modeli

Barlett ve Gentile'in (2014: 300-313) Siber Zorbalık Modeli, siber zorbalığın, çevrim içi ortama özgü anonimlik ve fiziksel güç dengesizliği gibi unsurlardan kaynaklandığını vurgulamaktadır. Bu model, siber zorbalık davranışının belirli öğrenme süreçleriyle pekiştiğini öne sürer. İlk olarak, kimliğin gizlenmesi bireyin sorumluluk duygusunu ortadan kaldırarak saldırgan davranışlarını kolaylaştırır. İkinci olarak, siber ortamda fiziksel güce ihtiyaç duyulmaksızın güç gösterisi yapılabilmesi, bireye zorbalık yapma konusunda bir avantaj sağlar. Üçüncü olarak, mağdurun yaşadığı zararın doğrudan görülmemesi, bireyin davranışının sonuçlarına dair farkındalığını azaltır. Bu unsurlar bir araya geldiğinde, bireyin saldırgan davranışlara karşı olumlu tutum geliştirmesine ve davranışların tekrarlanmasına neden olur. Model, siber zorbalığın geleneksel zorbalıktan farklı olarak, çevrim içi ortamların sağladığı bu özellikler nedeniyle daha kolay ve yaygın bir şekilde sürdürülebildiğini ortaya koymaktadır.

1.1.4.6. Genel Gerginlik Kuramı

Agnew'un (1992: 47-88) Genel Gerginlik Kuramı, bireyin yaşamında karşılaştığı gerginliklerin saldırgan davranışlara yol açabileceğini savunmaktadır. Siber zorbalık bağlamında bu gerginlik kaynakları arasında akademik baskı, akranlar tarafından dışlanma, aile içi çatışmalar ve maddi sorunlar öne çıkmaktadır. Birey, bu tür olumsuz deneyimler sonucunda öfke ve intikam duyguları geliştirebilir ve bu duygular, siber zorbalık gibi saldırgan davranışlara yönelmesine neden olabilir. Özellikle ergenlik döneminde, bireyin sosyal kabul görme ihtiyacı ve yaşadığı stres kaynakları bu tür davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Kuram, bireyin yaşadığı

gerginliklerin yönetilememesi durumunda, bu duyguların sanal ortamda dışa vurulduğunu ve siber zorbalık eylemlerini tetikleyebileceğini vurgulamaktadır.

1.1.4.7. Rutin Aktiviteler Kuramı

Rutin Aktiviteler, siber zorbalığın ortaya çıkmasını üç temel unsura dayandırmaktadır. İlk olarak, motive olmuş suçlu, siber zorbalık yapmaya istekli bireyleri ifade eder. İkinci unsur olan uygun hedef, kişisel bilgilerini paylaşan ve kendisini koruma konusunda gerekli önlemleri almayan bireyleri tanımlamaktadır (Marcum, Higgins ve Ricketts, 2010: 385). Üçüncü unsur ise koruyucunun yokluğu olup, aile denetiminin yetersizliği, öğretmen gözetiminin eksikliği veya filtreleme programlarının kullanılmaması gibi koruyucu mekanizmaların bulunmamasını kapsar. Bu unsurlar bir araya geldiğinde, bireylerin siber zorbalığa maruz kalma olasılığı artmaktadır. Özellikle uzun süreli çevrim içi etkinlikler ve sosyal medya kullanımı, uygun hedeflerin görünürlüğünü artırarak saldırganların fırsatlarını kolaylaştırmaktadır (Akgül, 2020: 156-157).

1.1.4.8. Üç I Kuramı

Üç I Kuramı, siber zorbalık davranışını üç temel faktörle açıklamaktadır. Birinci faktör olan kışkırtma, bireyin geçmişte yaşadığı mağduriyet veya çatışmalar sonucunda saldırganlığa teşvik edilmesini ifade eder. İkinci faktör olan itici güç, çevrim içi anonimlik ve umursamazlık gibi sanal ortama özgü koşulların bireyin saldırgan davranışlarını artırmasına neden olmaktadır (Slotter ve Finkel, 2011: 44). Üçüncü faktör olan engelleme, öz kontrol eksikliği gibi bireysel faktörlerin, bireyin saldırgan dürtülerini bastıramamasını ve siber zorbalık davranışında bulunma olasılığını artırmasını ifade etmektedir. Bu üç unsur bir araya geldiğinde, bireyin saldırgan tutumlarını sergilemesi ve siber zorbalık davranışlarının ortaya çıkması daha olası hale gelmektedir (Akgül, 2020: 158).

Siber zorbalık, çeşitli elektronik medya araçları üzerinden gerçekleştirilebilmektedir. Bu araçlar arasında şunlar yer almaktadır (Knighton, Simon, Kelly, 2012: 39):

Telefon Görüşmeleri: Zorbalar, telefon aracılığıyla tehdit edici veya taciz edici aramalar yaparak mağdurları rahatsız edebilmektedir. Sesli mesajlar yoluyla da aynı türde saldırgan davranışlar sürdürülebilmektedir.

E-postalar: E-posta yoluyla mağdurlara hakaret içerikli mesajlar, tehditler veya küçük düşürücü içerikler gönderilebilmektedir. Kişisel bilgilerin yayılması ya da yanlış bilgi yayılması gibi durumlar da e-posta aracılığıyla gerçekleşmektedir.

Metin Mesajları (Resim ve/veya Video Mesajları Dahil): Cep telefonları üzerinden gönderilen mesajlar, fotoğraflar veya videolar, mağdurun rızası olmadan yayılabilmektedir. Özellikle özel anların kaydedilip paylaşılması, mağdurun mahremiyetini ihlal edebilmektedir.

Anlık Mesajlaşma Uygulamaları: WhatsApp, Telegram veya Messenger gibi uygulamalar aracılığıyla hızlı ve sürekli bir şekilde rahatsız edici mesajlar gönderilebilmektedir. Grup sohbetlerinde hedeflenen bireyin dışlanması veya alay konusu edilmesi de bu platformlarda sıkça görülmektedir.

Sosyal Ağ Platformları: Facebook, Instagram gibi sosyal medya platformlarında kişiler hakkında yalan haberler yaymak, kötü niyetli yorumlar yapmak veya özel bilgilerini ifşa etmek gibi davranışlar siber zorbalığın bir türü olarak gerçekleşmektedir.

Mikroblog Siteleri: Twitter gibi platformlarda mağdurlara yönelik aşağılayıcı veya tehdit edici gönderiler paylaşmak, hedef gösterici içerikler oluşturmak ve mağdur hakkında yalan veya yanlış bilgiler yaymak gibi faaliyetler gerçekleşebilmektedir.

Değerlendirme Siteleri: Kişinin görünüşü, karakteri veya sosyal hayatıyla ilgili olumsuz ve küçümseyici değerlendirmeler yapmak, bireyi hedef göstererek sosyal çevresinde itibarsızlaştırmaya çalışmak bu tür sitelerde sıkça görülmektedir.

Çevrim İçi Oyun Platformları ve Devasa Çok Oyunculu Çevrim İçi Rol Yapma Oyunları: Online oyun platformlarında mağdura yönelik hakaret, dışlama, oyunda haksız saldırılar düzenleme gibi davranışlar gerçekleşebilmektedir. Oyun içinde elde edilen başarıların baltalanması da sıklıkla gözlemlenmektedir.

Video Paylaşım Web Siteleri: Mağdurun rızası dışında çekilen video görüntülerinin yayınlanması veya manipüle edilerek alay konusu edilmesi siber zorbalık kapsamında değerlendirilmektedir. Bu tür içerikler hızla yayılmakta ve mağdur üzerinde ciddi etkiler yaratmaktadır.

Sohbet Odaları: İnternet üzerinden erişilebilen sohbet odalarında, mağdur birey hedef alınarak hakaret, tehdit veya dışlayıcı tutumlar sergilenebilmektedir. Kimlik gizliliği sayesinde bu tür saldırılar daha kolay gerçekleştirilebilmektedir.

Web Forumları, Bülten Tahtaları ve Karalama Panoları: Bu tür platformlar, bireyleri hedef alan dedikodu, yalan haber yayma, alay etme veya kötüleyici içerikler paylaşmak amacıyla kullanılabilmektedir. Özellikle isim vererek yapılan suçlamalar ve karalamalar mağdurlar üzerinde kalıcı olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Özel Olarak Oluşturulmuş Web Siteleri: Bazı durumlarda zorbalar, mağduru aşağılamak veya küçük düşürmek amacıyla özel web siteleri oluşturabilmektedir. Bu sitelerde mağdurun fotoğrafları, özel bilgileri veya itibarını zedeleyecek içerikler paylaşılmaktadır.

1.1.5. Siber Zorbalığın Etkileri

1.1.5.1. Psikolojik Etkiler

Araştırmalar, siber zorbalığa maruz kalan çocukların ve gençlerin ciddi psikolojik sorunlar yaşadığını ortaya koymaktadır. Siber zorbalığa uğrayan bireyler üzüntü, anksiyete, korku gibi olumsuz duyguları daha yoğun bir şekilde hissetmektedirler. Bu durum bireylerin günlük yaşam kalitesini düşürmekte ve depresif belirtiler göstermelerine yol açmaktadır. Ybarra, Mitchell ve Espelage (2012: 206) siber zorbalığa maruz kalan gençlerde depresyon, öz değer kaybı ve stres gibi ruhsal sorunların yaygın olduğunu belirtmektedir. Mitchell ve Finkelhor (2007: 53) çalışmasında mağdurların önemli bir kısmı, yaşadıkları zorbalık sonrası utanç, aşırı korku ve endişe duyduklarını ifade etmiştir. Buna ek olarak, mağdurlar olaylar hakkında sürekli düşünme, ilgisizlik ve internete karşı tepki geliştirme gibi belirtiler göstermektedir. Bu tür psikolojik etkiler, bireylerin uzun vadede zihinsel sağlıklarını ciddi anlamda tehdit etmektedir (Ali, 2016: 78).

Kestel ve Akbıyık (2016: 851), siber mağduriyet yaşayan öğrencilerin yoğun bir şekilde korku, öfke, tedirginlik, mutsuzluk ve intikam duygularını deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Siber zorbalığa maruz kalan bireylerin, olayın ortaya çıkmasını engellemek amacıyla durumu ailelerinden gizledikleri, özellikle bilgisayar ve cep telefonlarının ellerinden alınacağı düşüncesiyle ebeveynlerine bu durumu anlatmaktan kaçındıkları tespit edilmiştir. Aileleriyle paylaşmayan öğrencilerin ev ortamında daha stresli ve öfkeli oldukları, bu durumun çeşitli sorunlara yol açtığı belirtilmiştir. Uzun süre

siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerde okul başarılarının giderek düştüğü, derslerine odaklanmakta güçlük çektikleri ve akademik çalışmalarını sürdüremedikleri ifade edilmiştir. Bu süreçte öğrencilerin uyku düzenlerinin bozulduğu ve uyku problemleri yaşadıkları da belirlenmiştir.

1.1.5.2. Sosyal Etkiler

Siber zorbalığın sosyal boyutta da önemli olumsuz etkileri bulunmaktadır. Siber zorbalığa maruz kalan bireyler, arkadaş ilişkilerinde zorluklar yaşamakta ve sosyal izolasyona maruz kalmaktadırlar (Patchin ve Hinduja, 2006: 152). Özellikle çevrim içi platformlarda küçük düşürücü davranışlara maruz kalan mağdurlar, toplumdan uzaklaşma eğiliminde olabilmekte ve güvensizlik duyguları geliştirmektedir. Ybarra, Boyd, Korchmaros, (2012: 53-58), bu bireylerin okula devamsızlık, kaçma davranışı ve sosyal ortamlardan uzaklaşma gibi sosyal davranış problemlerini daha sık gösterdiklerini belirtmiştir. Mağdurların diğer bireylerle iletişim kurma isteği azalmakta, okul ve aile çevresinde ilişkileri zayıflamaktadır. Bireyin topluma adaptasyonunu olumsuz yönde etkileyerek sosyal hayatında kalıcı sorunlara yol açabilmektedir.

1.1.5.3. Fiziksel Etkiler

Siber zorbalık, bireylerde hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu sorunlar dört ana kategori altında incelenmektedir (Rigby, 2003: 584). İlk olarak, düşük psikolojik iyilik hali, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olması, sürekli bir mutsuzluk hissi, öfke ve üzüntü gibi duygusal tepkilerle kendini göstermektedir. İkinci olarak, zayıf sosyal uyum, bireyin okulda, iş yerinde veya sosyal çevresinde tatminsizlik yaşaması, yalnızlık duygularının artması ve bu ortamlardan uzaklaşma eğilimi ile ilişkilendirilmektedir. Üçüncü kategori olan psikolojik bunalım ve kaygı, depresyon, yüksek düzeyde anksiyete ve intihar düşünceleri gibi ciddi ruh sağlığı sorunlarını kapsamaktadır. Son olarak, fiziksel rahatsızlıklar, bireyde açıkça görülen veya tıbbi tanı ile belirlenmiş fiziksel bozukluklar ve sağlık semptomlarını içermektedir. Bu etkiler, siber zorbalığın bireyin hem duygusal hem de bedensel sağlığı üzerinde kalıcı olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir (Boyar, 2023: 14). Siber zorbalığa maruz kalan bireylerde, stresin ve duygusal yükün fizyolojik yansımaları da gözlemlenmektedir. Ybarra, Boyd, Korchmaros (2012: 53-58), çalışmasında, mağdurların yaşadığı stresin uykusuzluk, baş ağrıları, mide rahatsızlıkları gibi fiziksel

belirtilerle kendini gösterdiği tespit edilmiştir. Yoğun stres altında kalan bireylerde iştah kaybı, yeme bozuklukları ve enerji düşüklüğü gibi sorunlar da yaygın olarak görülmektedir.

1.1.6. Gençlerde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet

Günümüzde teknolojik dönüşümler ve dijital yeniliklerin hız kazanmasıyla birlikte, gençlerin teknoloji ve internet kullanımına olan eğilimleri artmıştır. Siber teknolojilere geniş erişim imkânı, gençler için internette uzun süre vakit geçirmeyi yaygın bir alışkanlık haline getirmiştir. İnternet, gençlerin sosyal dünya ile bağlantı kurmasını sağlayan bir araç olarak görülmekte ve bireysel tercihler doğrultusunda bir eğlence aracı olarak kullanılmaktadır. Ancak, bu süreçte gençler yalnızca sosyal ağlara katılım, eğlence ve bilgi edinme gibi faaliyetlerde bulunmakla kalmayıp, aynı zamanda bazı olumsuz davranışlara da yönelebilmektedir (Griffiths ve Wood, 2000: 203).

Özellikle sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, gençler arasında siber zorbalık ve siber mağduriyet giderek daha fazla dikkat çeken bir olgu haline gelmiştir. Facebook, WhatsApp, Skype, Twitter, Snapchat, Instagram ve LinkedIn gibi platformlar, gençlerin sosyal etkileşimlerini gerçekleştirdiği ve aynı zamanda siber zorbalık davranışlarına en sık maruz kaldıkları dijital alanlar arasında yer almaktadır (Dutta vd., 2017: 482). Siber zorbalık, internet ortamında gerçekleşen ve geleneksel zorbalıktan farklı dinamiklere sahip olan bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Bu tür saldırılar, genellikle kendini savunamayan bireyleri hedef almakta ve kasıtlı, tekrarlayan bir şekilde gerçekleştirilmektedir (Abaido, 2020: 411).

Son yıllarda siber zorbalık ve mağduriyet (CB/CV) üzerine yapılan araştırmaların sayısı artmasına rağmen (Schultze-Krumbholz vd., 2015: 53), özellikle geleneksel zorbalık ve mağduriyet (TB/TV) ile olan ilişkisi konusunda kesin bir görüş birliği bulunmamaktadır. Birçok araştırmacı, siber zorbalık ve mağduriyeti, geleneksel zorbalık ve mağduriyet için belirlenmiş kriterler doğrultusunda ele almakta ancak bu iki olgunun ne ölçüde benzerlik gösterdiği konusunda ortak bir görüşe varılamamaktadır (Vandebosch ve Van Cleemput, 2009: 1356).

Araştırma bulgularına dayanarak, gençlerin siber ve geleneksel zorbalığa katılımına ilişkin dört temel görüş öne sürülmektedir:

(a) Gençlerin yalnızca tek bir tür zorbalık olayına dâhil olduğu durumlar.

(b) Her iki tür zorbalığa da aynı rol ile katıldığı durumlar (örneğin, Katzer vd., 2009: 28; Olweus, 2012: 522),

(c) Her iki olguya zıt rollerle katıldığı durumlar,

(d) Her iki olguya da çoklu rollerle katıldığı durumlar (Fegenbush ve Olivier, 2009: 56).

Siber zorbalık ve geleneksel zorbalık arasındaki benzerliği savunan araştırmacılar, bu iki tür zorbalığın yüksek düzeyde bir ilişki gösterdiğini ve genellikle aynı gençleri kapsadığını belirtmektedir.

Siber zorbalığın gençler üzerindeki etkileri psikososyal iyi oluş açısından oldukça önemli görülmektedir. Ergenlik dönemi, ruhsal bozuklukların ortaya çıkma açısından kritik bir gelişimsel süreç olarak kabul edilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen ulusal düzeydeki hane halkı anketleri, DSM-IV tanı kriterlerine göre ruhsal bozuklukların yarısının 14 yaşına kadar, dörtte üçünün ise 24 yaşına kadar başladığını göstermektedir (Kessler vd., 2005: 595). Ergenlerin siber zorbalığın olumsuz etkilerine karşı daha duyarlı hale gelmesine neden olan çeşitli bilişsel ve sosyal süreçler, bu yüksek yaygınlık oranlarıyla ilişkilendirilmektedir.

Ergenlik dönemi, bireylerin zorbalık davranışlarına katılımını kolaylaştırabilecek belirli gelişimsel aşamalar içermektedir. Örneğin, gelişmiş soyut düşünme becerisi, ergenlerin kendilik kavramlarını akran grupları, aile ve daha geniş sosyal çevre içinde oluşturmalarına olanak tanımaktadır. Bu dönemde, gençler güç ilişkilerini keşfetme ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirme yetkinliklerine sahip olsalar da, bu yetkinlikler henüz tam olarak pekişmemiştir (Pepler vd., 2006: 378; Swearer ve Hymel, 2015: 344). Ergenlik dönemi, duygusal, entelektüel ve davranışsal düzenleme sistemlerinin yeniden yapılandığı bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bireyler, bu süreçte duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimler arasındaki koordinasyon eksikliği yaşayabilmektedir (Blakemore ve Choudhury, 2006: 298).

Ahlaki gelişim perspektifinden bakıldığında, ergenlerin çoğunlukla benmerkezci bir bakış açısına sahip olduğu ve daha geniş sosyal değerlerden çok bireysel çıkarlarına odaklandığı belirtilmektedir (Swearer ve Hymel, 2015: 344). Bu benmerkezci ahlaki anlayış ve bilişsel süreçlerdeki koordinasyon eksikliği, gençleri siber zorbalık mağduru olmaları halinde ruh sağlığı sorunlarına karşı daha savunmasız hale getirebilmektedir.

Öte yandan, bilgi ve iletişim teknolojilerinin telefonlar, tabletler ve dizüstü bilgisayarlar aracılığıyla bir iletişim aracı olarak kullanımının artmasıyla birlikte, dijital çağda yeni bir toplumsal durum ortaya çıkmıştır. Genç ve yaşlı nesiller arasında belirgin bir nesil farkının oluşmasına yol açmaktadır. Teknoloji kullanımı, dijital uygulamalar ve internetin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, önceki nesiller için görece yeni bir olgu olup, bu nedenle ebeveynler gençlerin karşılaşılabileceği dijital riskler konusunda yeterince bilinçli olmayabilmektedir. Siber zorbalık gibi dijital tehditlerin fark edilmesini zorlaştırmaktadır (Carnoy, 2004: 13).

Özetle, siber zorbalık ve siber mağduriyet, gençlerin psikososyal gelişimi, akademik başarısı ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratan bir olgu olarak ele alınmaktadır. Gençlerin interneti nasıl ve ne amaçla kullandığına yönelik bilinçlendirme çalışmalarının artırılması, ebeveynlerin ve eğitimcilerin dijital riskler konusunda daha fazla bilgi sahibi olması ve gençlere yönelik önleyici müdahale programlarının geliştirilmesi, siber zorbalıkla mücadelede kritik bir öneme sahiptir.

1.1.7. Siber Zorbaların Kişilik Özellikleri

İnternet teknolojilerinin gelişimi iletişimi kolaylaştırmış olmakla birlikte, dijital ortamların kötüye kullanımını da beraberinde getirmiştir. Siber zorbalık, bireylerin kasıtlı olarak ve tekrarlayan bir şekilde çevrimiçi platformlarda zarar verici davranışlara maruz kalması olarak tanımlanmaktadır (Xu vd., 2024: 161). Literatürde, siber zorbalığın yaygın bir olgu olduğu ve bireyler üzerinde psikolojik ve duygusal açıdan olumsuz etkiler yarattığına dair bulgular mevcuttur (Jadambaa vd., 2019: 879). Siber zorbalık ile bireysel özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi, olası risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi açısından önem arz etmektedir (Xu vd., 2024: 162).

Kişilik, bireyin davranışlarını belirleyen temel bir değişken olup, literatürde hem risk faktörü hem de koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, Büyük Beşli Kişilik Modeli ve Karanlık Üçlü Kişilik Modeli, bireylerin çevrimiçi davranışlarını anlamak için sıkça başvurulan teorik çerçeveler arasında yer almaktadır. Büyük Beşli modeli, Açıklık, Sorumluluk, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Dengesizlik boyutlarını içermekte olup, kişiliğin daha olumlu yönlerine odaklanmaktadır. Karanlık Üçlü modeli ise, Makyavelizm, Psikopati ve Narsisizm gibi, bireyin daha egoist ve

manipülatif yönlerini ele almaktadır. Büyük Beşli kişilik özellikleri ile siber zorbalık arasındaki ilişki aşağıdaki şekilde özetlenebilir (Xu vd., 2024: 165):

- **Açıklık (Openness):** Açıklık, bireyin yeni deneyimlere ve fikirlere açıklığını ifade etmektedir (Li vd., 2023: 125). Literatürde, Açıklık ile siber zorbalık arasındaki ilişkiye dair farklı bulgular mevcuttur. Bazı araştırmalar Açıklık ile siber zorbalık arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtirken, diğer çalışmalar bu ilişkiyi pozitif veya önemsiz olarak değerlendirmiştir (Zhong vd., 2021: 325).
- **Sorumluluk (Conscientiousness):** Sorumluluk, bireylerin disiplinli, düzenli ve güvenilir olma eğilimini tanımlamaktadır (Schell-Busey vd., 2023: 6). Çoğu çalışma, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin siber zorbalığa daha az eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır (Xu vd., 2024: 166).
- **Dışadönüklük (Extroversion):** Sosyal etkileşimlere açıklık ve pozitif duygularla ilişkilendirilen dışadönüklüğün, siber zorbalık ile olan ilişkisi konusunda çelişkili bulgular bulunmaktadır (Xu vd., 2024: 166).
- **Uyumluluk (Agreeableness):** Uyumluluk, bireylerin empati, yardımseverlik ve işbirliği eğilimlerini tanımlamaktadır. Literatürde, uyumluluğun siber zorbalık ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Guo vd., 2022: 1246).
- **Duygusal Dengesizlik (Neuroticism):** Bireylerin stres, kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguları deneyimleme eğilimleriyle tanımlanan duygusal dengesizlik, siber zorbalık ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Guo vd., 2022: 1249).

Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ile siber zorbalık arasındaki ilişki aşağıdaki gibidir (Xu vd., 2024: 167):

- **Makyavelizm (Machiavellianism):** Manipülasyon ve pragmatik düşünme eğilimlerini içeren Makyavelizm, siber zorbalık ile genellikle pozitif ilişkilidir.
- **Psikopati (Psychopathy):** Empati eksikliği ve dürtüsel davranışlarla karakterize edilen psikopati, siber zorbalık ile genellikle orta veya yüksek düzeyde pozitif korelasyon göstermektedir.
- **Narsisizm (Narcissism):** Benmerkezcilik ve üstünlük algısı ile tanımlanan narsisizm, siber zorbalık ile ilişkilendirilmiş olup, farklı çalışmalarda değişen korelasyon değerleri rapor edilmiştir.

1.1.8. Siber Mağdurların Kişilik Özellikleri

Dölek (2002: 36) tarafından yapılan çalışmaya göre, siber mağdurların özellikleri dört ana kategoride ele alınmaktadır: kişilik özellikleri, okul özellikleri, fiziksel özellikler ve aile özellikleri.

Kişilik özellikleri, bireyin sosyal ve duygusal yönleriyle ilgili olup, siber mağdurlar genellikle ailesi ile yakın ilişkiler içinde bulunan, ev ortamında vakit geçirmeyi tercih eden, başkalarına karşı ilgi düzeyi düşük, iletişim becerileri zayıf, endişeli, çekingen ve pasif bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Okul özellikleri, mağdur bireylerin eğitim ortamındaki durumlarını ifade etmektedir. Siber mağdurların arkadaşlık ilişkileri kurmada zorlandığı, akranları tarafından dışlandığı, genellikle yalnız kaldığı ve okula yönelik tutumlarının olumlu olduğu belirtilmektedir.

Fiziksel özellikler, mağdurların fiziksel ve sosyal beceri düzeyleriyle ilişkilidir. Siber mağduriyet yaşayan bireylerin fiziksel olarak daha zayıf, sosyal becerileri sınırlı ve kendilerine yönelik güven düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Aile özellikleri, bireyin ailesi ile olan ilişkilerini ve ebeveyn tutumlarını kapsamaktadır. Araştırmaya göre, siber mağdurlar genellikle aşırı koruyucu ebeveynlere sahip olup, ebeveynlerine bağlı bireylerdir. Ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamayacaklarına dair bir inanç geliştirdikleri de belirtilmektedir.

Schreck (1999: 633–654) yaptığı çalışmada, bu teorinin suç mağduriyetini de öngörmek için kullanılabileceğini öne sürmüş ve düşük öz denetimin kısa vadeli düşünme ile risk alma eğilimleri nedeniyle bireyleri mağduriyete daha yatkın hale getirdiğini belirtmiştir.

Özellikle fiziksel temas gerektirmeyen suçlar bağlamında, Holtfreter, Reisig ve Pratt (2008: 189–220) yaptıkları çalışmada, düşük öz denetimin dolandırıcılık ve siber suçlar açısından önemli bir risk faktörü olduğunu ileri sürmüştür. Çünkü bu tür suçların başarılı olabilmesi için mağdurun en azından bir ölçüde dikkatsizliği veya iş birliği gereklidir. Pratt vd. (2014: 87–116) tarafından yapılan bir meta-analiz, öz denetimin mağduriyet riskini orta düzeyde ancak tutarlı bir şekilde öngördüğünü göstermiştir.

Özellikle siber suç gibi fiziksel temas gerektirmeyen mağduriyet türlerinde bu ilişkinin daha güçlü olduğu belirlenmiştir.

Jones vd. (2009: 329–337) yaptıkları çalışmada, Büyük Beşli Kişilik Modeli kapsamında yer alan uyumluluk, sorumluluk ve duygusal denge özelliklerinin, Gottfredson ve Hirschi'nin teorisinde tanımlanan öz denetim unsurlarının çoğunu içerdiğini öne sürmüştür. Benzer şekilde, Van Gelder ve De Vries (2012: 637–671) gerçekleştirdikleri ampirik bir çalışmada, öz denetim ile uyumluluk ve sorumluluk özellikleri arasındaki örtüşmeyi ortaya koymuş ve bu kişilik özelliklerinin Grasmick'in (1993: 5–29) geliştirdiği öz denetim ölçeği ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur. Öz denetim ile siber suç mağduriyeti arasındaki ilişkileri ele alan önceki araştırmalar ve öz denetim ile kişilik özellikleri arasındaki örtüşmeler göz önüne alındığında, siber suç mağdurlarının uyumluluk ve sorumluluk düzeylerinin mağdur olmayan bireylerden farklı olacağı öngörülmektedir.

Bu çerçevede, Wilcox vd. tarafından (2009: 880–901) yürütülen dört yıllık panel çalışmasında, 2.220 ergenin verileri incelenmiş ve suç mağduriyeti ile uyumluluk ve sorumluluk arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak, bu ilişkinin doğrudan olmadığı, suç eğilimli akranlarla ilişki ve yasa dışı mallara maruziyet gibi değişkenler aracılığıyla dolaylı olarak şekillendiği görülmüştür. Ellrich ve Baier (2017: 538–560) yaptıkları çalışmada, 1.803 Alman polis memuru üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, yalnızca deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik (düşük duygusal denge) düzeyine sahip bireylerin fiziksel saldırıya uğrama olasılığının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Dijital platformlar bağlamında yapılan araştırmalardan biri olan Peluchette vd.'nin (2015: 424–435) gerçekleştirdiği çalışmada, 572 genç yetişkin Facebook kullanıcısının çevrimiçi davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, internet kullanım sıklığı, Facebook arkadaş sayısı, özel bilgileri paylaşma eğilimi ve arkadaşlarının özel içerikler paylaşma eğilimi gibi faktörlerin kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak, siber zorbalık mağduriyeti açısından yalnızca dışadönüklük ve deneyime açıklık özelliklerinin hem hafif hem de ağır siber zorbalığa maruz kalma ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

1.1.9. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Alanında Yapılan Araştırmalar

1.1.9.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Garaigordobil (2011) tarafından yapılan çalışmaların derlemesine göre, gençlerin %40-55'inin siber zorbalık davranışlarına bir şekilde dâhil olduğu, bu bireylerin siber zorba, siber mağdur veya gözlemci olarak bu tür olaylara tanıklık ettiği belirlenmiştir. Gençlerin %20-50'si siber mağduriyet yaşadığını bildirmiş olup, bu vakaların %2-7'sinin ciddi mağduriyet olduğu tespit edilmiştir. Siber zorbalık, küresel bir sorun olmasına rağmen, yaygınlık oranları araştırmalara ve ülkeler arasındaki farklılıklara bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Lindfors vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, siber zorbalığın farklı boyutları ele alınmış ve bireylerin siber zorbalık bağlamında mağdur, zorba ya da hem mağdur hem de zorba olma durumları ile arkadaşlarının siber zorbalığa maruz kalmasına tanıklık etme düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, kızlar erkeklere kıyasla siber zorbalığın en az bir boyutunu daha fazla deneyimlemektedir. Yaş faktörü göz önünde bulundurulduğunda, siber zorbalık en fazla 14 yaşında, en az ise 18 yaşında gözlemlenmiştir. Kızların %16'sı arkadaşları tarafından siber zorbalığa maruz kaldıklarını bildirmiş, mağduriyet oranı (%11), zorbalık yapma oranına (%9) kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Erkek katılımcılar açısından ise mağduriyet, zorbalık yapma ve siber zorbalığa tanıklık etme oranlarının yaklaşık olarak eşit olduğu (%10) belirlenmiştir. Bununla birlikte, hem mağdur hem de zorba olan bireylerin oranı %4, ciddi ve yıkıcı siber zorbalığa maruz kalanların oranı ise %2 olarak tespit edilmiştir. Bulgular, kızların arkadaşlarının siber zorbalığa maruz kalmasını erkeklere kıyasla daha sık deneyimlediğini, erkeklerin ise siber zorbalık yapma konusunda kızlara oranla daha fazla yer aldığını göstermektedir.

Menesini vd. (2012) tarafından Avrupa ülkeleri arasında siber zorbalığın yaygınlığını inceleyen bir araştırmada, 11-17 yaş arasındaki Fransız ergenlerin diğer Avrupa ülkelerindeki akranlarına kıyasla siber zorbalık durumlarına daha duyarlı oldukları saptanmıştır. Araştırmada, siber zorbalığın en önemli nedenlerinin güç dengesizliği, kasıtlılık ve anonimlik olduğu vurgulanmıştır. Günümüzde ergenlerin internet ve sosyal medya platformlarına bağımlılığı giderek artmaktadır. Bu bağımlılığın temel nedenleri arasında yalnızlık önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Şahin (2012)

tarafından yapılan bir çalışmada, yalnızlığın özellikle ergenler arasında siber mağduriyet ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin çevrimiçi oyunlara olan ilgisinin artması, onların siber mağduriyet ve siber zorbalık açısından daha yüksek risk altında olmalarına neden olabilmektedir. Lam vd. (2013) tarafından yürütülen kesitsel bir araştırmada, şiddet içeren çevrimiçi oyunlara maruz kalan ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet yaşama olasılığının iki kat daha fazla olduğu, ayrıca başka bireylere zorbalık yapma olasılıklarının dört kat daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımını takip etmelerinin ve şiddet içeren oyunların olası olumsuz etkileri konusunda bilinçli olmalarının önemini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, antisosyal ve riskli davranışları teşvik eden medya içeriklerine maruz kalmanın ergenlerde zamanla siber zorbalık eğilimlerini artırabileceği belirlenmiştir. Hamer ve Konijn (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, bu tür medya içeriklerine maruz kalmanın siber zorbalık davranışlarını tetikleyebileceği bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları, erkeklerin bu tür içeriklerin etkilerine kıyaslara kıyasla daha duyarlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, şiddet içeren oyunlar ve antisosyal içerikli medya materyallerinin ergenlerde duygusal empati (affective empathy) ve bilişsel empati (cognitive empathy) düzeylerini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Garaigordobil (2015) tarafından 15-18 yaş aralığındaki ergenlerle yürütülen bir araştırmada, katılımcıların %30,2'sinin siber zorbalığa maruz kaldığı, %15,5'inin siber zorba olduğu ve %65,1'inin siber zorbalık olaylarına tanıklık ettiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Vieno ve arkadaşları (2015) tarafından İtalya'da ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin %11,8'inin siber zorbalığa maruz kaldığı, %8,7'sinin zaman zaman bu tür olaylarla karşılaştığı ve %3,1'inin sıklıkla siber zorbalığa uğradığı belirlenmiştir. Portekiz'de, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yürütülen Okul Çağındaki Çocukların Sağlık Davranışları Çalışması (HBSC) kapsamında, 6., 8. ve 10. sınıflardan (M = 13.77 yaş, SD = 1.68) toplam 6026 gençle gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların %11'inin siber zorbalık vakalarına karıştığı belirlenmiştir (Matos vd., 2015).

Smahel vd. (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcı öğrencilerin %14'ü her ay siber zorbalık mağduru olduğunu ifade ederken, %86'sı böyle bir deneyim

yaşamadığını bildirmiştir. Zhu vd. (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada ise siber zorbalığa maruz kalma oranlarının %14 ile %58 arasında değiştiği, sanal ortamda zorbalık yapan bireylerin oranının ise %6 ile %43,6 arasında olduğu tahmin edilmiştir. Bu bulgular, siber zorbalığın yaygın bir sorun olduğunu ve farklı araştırmalarda değişen oranlarla da olsa önemli bir toplumsal mesele olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

1.1.9.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ayas (2011) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin %17,4'ünün siber zorbalık mağduru olduğu, %15,5'inin ise siber zorbalık davranışları sergilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Ayas ve Horzum (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin %18,6'sının siber mağdur, %11,6'sının ise siber zorbalık yapan bireyler olduğu tespit edilmiştir. Baştürk ve arkadaşları (2015) tarafından 7. ve 8. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada ise öğrencilerin %9,5'inin siber mağdur, %7'sinin siber zorba ve %7,5'inin hem siber mağdur hem de siber zorba olduğu saptanmıştır. Öte yandan, Topçu ve Erdur-Baker (2016) tarafından 1369 lise öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada, katılımcıların %24,5'inin siber zorbalığa maruz kaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, siber zorbalığın farklı yaş gruplarındaki öğrenciler arasında yaygın bir sorun olduğunu ve bu tür olayların sıklıkla yaşandığını göstermektedir.

Polat ve Bayraktar (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırma, ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet ile ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. İstanbul'daki üç farklı lisede eğitim gören 506 öğrencinin katıldığı çalışmada, cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitimi ve internet kullanım alışkanlıkları gibi değişkenlerin yanı sıra, öfke yönetimi, stresle başa çıkma yöntemleri ve boyun eğici davranışlar değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet, öğrencinin sınıf seviyesi, babanın eğitim durumu ve bilgisayar oyunu oynama sıklığı, siber zorbalık puanlarında anlamlı farklılık yaratırken, siber mağduriyet puanlarının öğrencinin akademik başarısı ve sınıf düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak boyun eğici davranışlar ile hem siber zorbalık hem de siber mağduriyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, siber zorbalık ve mağduriyetin bireyin demografik ve akademik özelliklerine bağlı olarak değişebileceğini ancak boyun eğici davranışların bu değişkenlerle doğrudan bağlantılı olmayabileceğini göstermektedir.

Metli ve Şirin (2017) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet ve insani değerler arasındaki ilişkileri incelemeyi ve bu değişkenlerin demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışma bulguları, öğrencilerin siber zorbalık eğilimleri ile siber mağduriyet deneyimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, siber zorbalık eğilimleri ile sorumluluk, barışçıl tutum, saygı ve dürüstlük gibi insani değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta seviyede ilişkiler tespit edilmiştir. Siber zorbalık ile dostluk, arkadaşlık ve hoşgörü gibi insani değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ancak zayıf düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, siber zorbalık, siber mağduriyet ve insani değerler ile ilgili puanların demografik değişkenlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çiftçi (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin siber zorbalık ve mağduriyet düzeylerinin belirli demografik ve çevresel faktörlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgular, cinsiyet, yaş, ebeveynlerin eğitim seviyesi, yaşanılan yer, internet kullanım süresi ve bağlantı noktalarının, öğrencilerin siber zorbalık ve mağduriyet deneyimleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha fazla siber zorbalık yaptığı tespit edilmiştir. Öte yandan, erkek öğrencilerin siber mağduriyete daha fazla maruz kaldığı görülmüştür. Yaş ilerledikçe öğrencilerin siber mağduriyet yaşama oranlarının arttığı belirlenmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyinin yükselmesiyle birlikte, siber zorbalık ve mağduriyet oranlarının da arttığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, öğrencilerin internette daha fazla vakit geçirmeleri, siber mağduriyet yaşama olasılıklarını artırmaktadır. Öğrenciler, genellikle siber zorbalık yapmadıklarını veya mağduriyet yaşamadıklarını ifade etseler de, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde bu tür durumlarla karşı karşıya kaldıkları tahmin edilmektedir. Araştırma sonuçları, siber zorbalık ve mağduriyetin bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ve özellikle internet kullanım alışkanlıklarının bu süreçte kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Süslü ve Oktay (2018) tarafından yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular, lise öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeylerinde belirli değişkenlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, 16 yaşındaki

öğrencilerin siber zorbalık düzeylerinin, 14, 15 ve 17 yaşındaki akranlarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, siber mağduriyet düzeyleri açısından yaş değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin internete bağlandıkları ortamın siber zorbalık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Öte yandan, siber mağduriyet açısından değerlendirildiğinde, internete erişim yöntemiyle ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu doğrultuda, internete cep telefonu aracılığıyla bağlanan öğrencilerin siber mağduriyet düzeylerinin, evden internet bağlantısı kullanan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Abudusufuer ve çalışma arkadaşları (2022) tarafından yürütülen bu araştırma, üniversite öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeylerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, bireyler arası etkileşimlerin dijital ortamlara taşınmasıyla birlikte, internet aracılığıyla hakaret içerikli ifadeler kullanma, başkalarına ait özel bilgileri izinsiz olarak görüntüleme veya yayma, rahatsız edici mesajlar gönderme, mağdur bireyin fotoğraflarını çekerek paylaşma gibi davranışlar siber zorbalık kapsamında ele alınmıştır. Bu tür eylemlere maruz kalan bireylerin siber mağduriyet yaşadığı belirtilmiştir. Araştırma sonuçları, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla siber zorbalık gerçekleştirdiğini ve daha yüksek oranda siber mağduriyet deneyimlediğini ortaya koymuştur. Bireylerin günlük internet kullanım süreleri arttıkça, siber zorbalık eğilimlerinin ve siber mağduriyet yaşama olasılıklarının yükseldiği belirlenmiştir. Son olarak, siber zorbalık ve siber mağduriyet deneyimlerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

Öztürk (2023) tarafından yürütülen bu araştırma, Türkiye’de Y kuşağı bireylerinin siber zorbalık, siber mağduriyet ve bu konudaki farkındalık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, bireylerin siber zorbalık ve mağduriyet konusundaki bilinç düzeylerinin, demografik faktörlere bağlı olarak nasıl farklılık gösterdiği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, siber zorbalık farkındalığı ile siber mağduriyet arasında pozitif yönlü ancak düşük seviyede bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, siber zorbalık eğilimi ile siber mağduriyet arasında ise pozitif yönlü ve orta düzeyde bir bağlantı bulunduğunu göstermektedir. Katılımcıların siber zorbalık davranışlarının cinsiyet, yaş ve baba eğitim seviyesi gibi faktörlerden etkilendiği belirlenmiştir. Siber mağduriyet deneyimlerinin ise yaş, anne ve baba eğitim düzeyi ile kullanılan sosyal medya platformlarının sayısına bağlı

olarak değiştiği tespit edilmiştir. Buna ek olarak, siber zorbalık farkındalığının yalnızca anne eğitim seviyesi ile anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Boyar ve Arslantaş (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışma, siber zorbalık ve siber mağduriyetin lise ğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, erkek öğrenciler siber zorbalık davranışlarını daha yüksek oranlarda sergilemekte ve yaş ilerledikçe bu eğilim artmaktadır. Bununla birlikte, siber mağduriyetin cinsiyetler arasında farklılık gösterdiği, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha fazla siber mağduriyet yaşadığı ve bu durumun onların depresyon riskini artırdığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, siber zorbalığın yalnızca dijital ortamdaki bir olgu olmaktan öte, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen ciddi bir problem olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, siber mağduriyet yaşayan öğrencilerde depresyon belirtilerinin daha sık grldği belirlenmiştir.

1.1.10. Siber Zorbalık Alanında Sosyal Hizmet Uygulamaları ve Yaklaşımları

Sosyal hizmetler, sosyal yardımların temel unsuru olarak ülkede bir sosyal koruma sistemi niteliğinde değerlendirilmektedir. Sosyal hizmetlerin geliştirilmesine yönelik ulusal ncelikler, Avrupa genelinde karşılaşılan temel sorunlardan biri olan sosyal hizmetlerin modernizasyonuna yanıt olarak belirlenmektedir. Bu kapsamda, sosyal hizmetlerin geliştirilmesine yönelik ulusal öncelikler arasında, vatandaşların sosyal hizmetlere erişim hakkının güvence altına alınması, hizmetlerin kalitesinin artırılması ve erişilebilirliğinin iyileştirilmesi yer almaktadır. Özellikle, yetersiz durumda olan sosyal hizmetlerin güçlendirilmesi ve bireysel olarak yönetilen bölgeler ile belediyelerde eksik olan sosyal hizmetlerin geliştirilmesi hedeflenmektedir (Boáková ve Dávideková, 2017: 6).

Oláh ve Igliarová (2015), bireylerin sosyal hizmetlerin kapsamını, önemini ve gerekliliğini genellikle ancak kendileri veya yakın akrabalarından biri kendi imkânlarıyla başa çıkamayacakları bir durumla karşılaştığında fark ettiklerini ifade etmektedir. Bu tür durumlarda bireyler, dış destek ve yardıma bağımlı hale gelmektedir. Sosyal hizmetlerin kapsamlı bir şekilde sunulması ve bu hizmetlerden yararlanan bireylerin tutumlarının değerlendirilmesi önemli bir konu olarak ele alınmaktadır. Sosyal hizmetler, sosyal yardım ile birlikte değerlendirildiğinde, devletin sosyal politikalarının temel ve ayrılmaz

bileşenlerinden biri olarak görülmektedir. Sosyal çalışma, büyük ölçüde mevcut sosyal hizmetler ağı üzerinden uygulanmakta ve toplumun farklı kesimlerine yönelik destek mekanizmaları sağlamaktadır.

Sosyal hizmet, günümüzde ciddi bir sorun haline gelen siber suçlarla mücadelede önemli bilgi ve becerilere sahiptir. Sosyal hizmet uzmanları, bu alandaki karmaşık problemlere çözüm üretmek amacıyla çok yönlü bir görev üstlenmektedir. Siber suç mağdurlarına destek sağlamak, haklarını korumalarına yardımcı olmak ve yasal süreçlerde rehberlik etmek gibi roller üstlenirler. Mağdurların yaşadıkları travmatik olayları anlamalarına destek olarak iyileşme süreçlerini hızlandırırlar (Jebaseelan ve Fonceca, 2021). Bunun yanı sıra, siber suç faillerine yönelik psikoterapi uygulayarak bu bireylerin zararlı davranışlarını değiştirmeye çalışırlar.

Siber suçlar toplumun her kesimini etkileyebilse de, bazı gruplar bu suçlara karşı daha yüksek risk altındadır. Dezavantajlı gruplar olarak adlandırılan bu kesimler, toplumda sosyal, ekonomik, biyolojik veya kültürel nedenlerle eşit olmayan bir konuma sahiptir. Yaşlılar, engelliler, ekonomik açıdan zayıf bireyler, kadınlar ve çocuklar bu gruplar arasında yer almaktadır (Arkan ve İrez, 2021: 17). Bu grupların siber suçlara karşı daha savunmasız olmasının temel nedenleri arasında dijital okuryazarlık seviyelerinin düşük olması ve siber tehditlere karşı korunma yöntemlerini yeterince bilmemeleri yer almaktadır. Bu bireyler siber suç mağduru olduklarında daha büyük zararlarla karşılaşabilirler. Bunun nedeni, sınırlı maddi kaynaklara sahip olmaları, sosyal destekten yoksun olmaları veya yasal haklarını savunabilecek güçte olmamalarıdır (Das ve Nayak, 2013: 145).

Sosyal çalışmacılar, günümüzde giderek artan siber suçlar ve dijital güvenlik konularında toplumun bilinçlenmesine önemli katkılar sunmaktadır. Danışmanlık hizmetleri, eğitim programları ve çeşitli etkinlikler düzenleyerek bireyleri ve toplulukları siber tehlikeler, dijital güvenlik yöntemleri ve kişisel verilerin korunması gibi konularda bilgilendirirler (Zengin ve Çalış, 2017: 65). Bunun yanı sıra, sosyal çalışmacılar, bireylerin ve ailelerin dijital dünyada karşılaşabilecekleri riskleri daha iyi kavramalarına yardımcı olarak, bu risklere karşı etkili önlemler almalarını sağlayabilir. Özellikle siber zorbalık, online dolandırıcılık ve benzeri siber saldırılara karşı farkındalık oluşturarak,

bireylerin bu tür tehditlerden korunmalarına rehberlik edebilirler (Çaycı ve Çaycı, 2017: 169).

Siber suçların kurbanları ve yakınları, bu tür olayların ardından psikolojik ve sosyal açıdan ciddi sorunlarla karşılaşabilir. Bu noktada sosyal çalışmacılar, mağdurların travma sonrası yaşadıkları stres, kaygı ve güvensizlik gibi duygularla baş etmelerine destek olabilir. Aynı zamanda, mağdurların hukuki süreçlerde daha bilinçli hareket etmelerine yardımcı olarak, haklarının korunmasına katkıda bulunabilirler. Sosyal çalışmacılar, kolluk kuvvetleri, adli makamlar, sivil toplum örgütleri ve diğer ilgili kurumlarla iş birliği yaparak, siber suçlarla mücadelede etkili bir destek mekanizması oluşturabilirler (Tropina, Callanan ve Tropina, 2015: 56). Bu tür ortaklıklar, siber suçların önlenmesi ve soruşturulması için daha kapsamlı stratejiler geliştirilmesine imkan tanırken, mağdurlara daha geniş kapsamlı yardım ve destek sağlanmasını mümkün kılar.

Sosyal hizmetler, sosyal yardımların temel unsuru olarak ülkede bir sosyal koruma sistemi niteliğinde değerlendirilmektedir. Sosyal hizmetlerin geliştirilmesine yönelik ulusal öncelikler, Avrupa genelinde karşılaşılan temel sorunlardan biri olan sosyal hizmetlerin modernizasyonuna yanıt olarak belirlenmektedir. Bu kapsamda, sosyal hizmetlerin geliştirilmesine yönelik ulusal öncelikler arasında, vatandaşların sosyal hizmetlere erişim hakkının güvence altına alınması, hizmetlerin kalitesinin artırılması ve erişilebilirliğinin iyileştirilmesi yer almaktadır. Özellikle, yetersiz durumda olan sosyal hizmetlerin güçlendirilmesi ve bireysel olarak yönetilen bölgeler ile belediyelerde eksik olan sosyal hizmetlerin geliştirilmesi hedeflenmektedir (Bočáková ve Dávideková, 2017: 6).

Oláh ve Iglarová (2015), bireylerin sosyal hizmetlerin kapsamını, önemini ve gerekliliğini genellikle ancak kendileri veya yakın akrabalarından biri kendi imkânlarıyla başa çıkamayacakları bir durumla karşılaştığında fark ettiklerini ifade etmektedir. Bu tür durumlarda bireyler, dış destek ve yardıma bağımlı hale gelmektedir. Sosyal hizmetlerin kapsamlı bir şekilde sunulması ve bu hizmetlerden yararlanan bireylerin tutumlarının değerlendirilmesi önemli bir konu olarak ele alınmaktadır. Sosyal hizmetler, sosyal yardım ile birlikte değerlendirildiğinde, devletin sosyal politikalarının temel ve ayrılmaz bileşenlerinden biri olarak görülmektedir. Sosyal çalışma, büyük ölçüde mevcut sosyal

hizmetler ağı üzerinden uygulanmakta ve toplumun farklı kesimlerine yönelik destek mekanizmaları sağlamaktadır.

Sosyal hizmet, günümüzde ciddi bir sorun haline gelen siber suçlarla mücadelede önemli bilgi ve becerilere sahiptir. Sosyal hizmet uzmanları, bu alandaki karmaşık problemlere çözüm üretmek amacıyla çok yönlü bir görev üstlenmektedir. Siber suç mağdurlarına destek sağlamak, haklarını korumalarına yardımcı olmak ve yasal süreçlerde rehberlik etmek gibi roller üstlenirler. Mağdurların yaşadıkları travmatik olayları anlamalarına destek olarak iyileşme süreçlerini hızlandırırlar (Jebaseelan ve Fonceca, 2021). Bunun yanı sıra, siber suç faillerine yönelik psikoterapi uygulayarak bu bireylerin zararlı davranışlarını değiştirmeye çalışırlar.

Siber suçlar toplumun her kesimini etkileyebilse de, bazı gruplar bu suçlara karşı daha yüksek risk altındadır. Dezavantajlı gruplar olarak adlandırılan bu kesimler, toplumda sosyal, ekonomik, biyolojik veya kültürel nedenlerle eşit olmayan bir konuma sahiptir. Yaşlılar, engelliler, ekonomik açıdan zayıf bireyler, kadınlar ve çocuklar bu gruplar arasında yer almaktadır (Arkan ve İrez, 2021: 17). Bu grupların siber suçlara karşı daha savunmasız olmasının temel nedenleri arasında dijital okuryazarlık seviyelerinin düşük olması ve siber tehditlere karşı korunma yöntemlerini yeterince bilmemeleri yer almaktadır. Bu bireyler siber suç mağduru olduklarında daha büyük zararlarla karşılaşabilirler. Bunun nedeni, sınırlı maddi kaynaklara sahip olmaları, sosyal destekten yoksun olmaları veya yasal haklarını savunabilecek güçte olmamalarıdır (Das ve Nayak, 2013: 145).

Sosyal çalışmacılar, günümüzde giderek artan siber suçlar ve dijital güvenlik konularında toplumun bilinçlenmesine önemli katkılar sunmaktadır. Danışmanlık hizmetleri, eğitim programları ve çeşitli etkinlikler düzenleyerek bireyleri ve toplulukları siber tehlikeler, dijital güvenlik yöntemleri ve kişisel verilerin korunması gibi konularda bilgilendirirler (Zengin ve Çalış, 2017: 65). Bunun yanı sıra, sosyal çalışmacılar, bireylerin ve ailelerin dijital dünyada karşılaşabilecekleri riskleri daha iyi kavramalarına yardımcı olarak, bu risklere karşı etkili önlemler almalarını sağlayabilir. Özellikle siber zorbalık, online dolandırıcılık ve benzeri siber saldırılara karşı farkındalık oluşturarak, bireylerin bu tür tehditlerden korunmalarına rehberlik edebilirler (Çaycı ve Çaycı, 2017: 169).

Siber suçların kurbanları ve yakınları, bu tür olayların ardından psikolojik ve sosyal açıdan ciddi sorunlarla karşılaşabilir. Bu noktada sosyal çalışmacılar, mağdurların travma sonrası yaşadıkları stres, kaygı ve güvensizlik gibi duygularla baş etmelerine destek olabilir. Aynı zamanda, mağdurların hukuki süreçlerde daha bilinçli hareket etmelerine yardımcı olarak, haklarının korunmasına katkıda bulunabilirler. Sosyal çalışmacılar, kolluk kuvvetleri, adli makamlar, sivil toplum örgütleri ve diğer ilgili kurumlarla iş birliği yaparak, siber suçlarla mücadelede etkili bir destek mekanizması oluşturabilirler (Tropina, Callanan ve Tropina, 2015: 56). Bu tür ortaklıklar, siber suçların önlenmesi ve soruşturulması için daha kapsamlı stratejiler geliştirilmesine imkan tanırken, mağdurlara daha geniş kapsamlı yardım ve destek sağlanmasını mümkün kılar.

1.2. Stres Kavramı ve Tanımı

Stres, Dünya Sağlık Örgütü tarafından “21. Yüzyılın Sağlık Salgını” olarak tanımlanmıştır. 1907 yılında Viyana’da doğan Hans Hugo Bruno Selye, "stresin babası" olarak da bilinir. Selye, stres araştırmalarına henüz 1926 yılında tıp öğrencisiyken başlamıştır. Çeşitli hastalıklarla mücadele eden hastalarda, bedenin stresli uyaranlara verdiği yaygın ve "spesifik olmayan" birçok benzer semptom olduğunu gözlemlemiştir. Bu klinik gözlemleri ve laboratuvar fareleri üzerinde yaptığı deneyler, Selye'nin Genel Uyum Sendromu (GAS) kavramını geliştirmesine temel oluşturmuştur. Selye, uzun süreli strese maruz kalmanın "uyum hastalıklarına" yol açtığını öne sürmüştür. Buna göre, kronik stres, kimyasalların ve hormonların aşırı üretimine neden olarak gastrik-duodenal ülserlere ve yüksek tansiyona yol açmaktadır. GAS hipotezinin sonradan yanlış olduğu ortaya konulsa da, Selye'nin çalışmaları stresi bilim dünyasında önemli bir konu haline getirmiştir. Aynı zamanda, stresin bağışıklık sistemi ve adrenal bezler üzerinde önemli etkileri olduğunu da vurgulamıştır (Fink, 2017: 1-2).

Stres, insan yaşamının her döneminde yaygın bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm insanlar, gerek bireysel yaşamlarında gerekse insanlık tarihi boyunca stres deneyimi yaşamışlardır. Stres, hayatın temel özelliklerinden biri olarak kabul edilmekte ve bu nedenle farklı dönemlerin sanat ve edebiyat eserlerinde sıkça ele alınmaktadır (De Raeve vd., 2007: 116). Stresin insan toplumlarında bu kadar yaygın ve kapsayıcı olmasının temel nedenleri, bireylerin sosyal, kişisel ve ekolojik çevrelerinin

karmaşık yapısı, çevresel faktörlerle çok yönlü ve eş zamanlı etkileşimler ve stresin bireyler arasında farklı şekillerde ifade edilmesidir (Edwards vd., 2008: 98). Psikolojik bilimlerde stres, zihinsel baskı ve gerginlik hissi olarak tanımlanmaktadır. Düşük düzeyde stres, bireyler için arzu edilebilir, faydalı ve hatta sağlıklı kabul edilebilir. Pozitif stres, bireylerin biyopsikososyal sağlığını destekleyebilir ve performanslarını artırabilir. Pozitif stres, motivasyonun artmasında, çevresel değişimlere adaptasyonda ve çevreye verilen tepkilerde önemli bir unsur olarak değerlendirilir. Bununla birlikte, yüksek düzeyde stres, biyolojik, psikolojik ve sosyal problemlere yol açarak bireyler üzerinde ciddi zararlara neden olabilir (Tucker vd., 2008: 83). Stres, çevresel faktörlerden kaynaklanan dışsal bir etken olabileceği gibi, bireyin içsel algılarından kaynaklanan içsel bir süreç olarak da ortaya çıkabilir. İçsel algılardan kaynaklanan stres, kaygı, baskı, acı, üzüntü gibi olumsuz duygular ve hisler üretebilir ve bu durum travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Tse vd., 2010: 50).

1.2.1. Stresin Aşamaları

Stresin insan sağlığı üzerindeki etkisi geniş çapta kabul edilen bir olgudur. Stres faktörleri, bireylerin ruh hali, genel iyi olma durumu, davranışları ve fiziksel sağlığı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Stres, çevresel taleplerin organizmanın uyum kapasitesini zorlamasıyla ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, hem psikolojik baskılara hem de biyolojik değişimlere yol açarak organizmanın hastalık geliştirme riskini artırabilmektedir (Butto, 2019: 1).

Selye (1956), stres kavramını bir tepki modeli olarak tanımlamıştır. Selye'ye göre stres, organizmanın herhangi bir talebe karşı verdiği spesifik olmayan fizyolojik yanıt olarak değerlendirilmekte olup, temel amacı homeostazi (örneğin, vücut sıcaklığı, kalp atış hızı ve glikoz seviyeleri gibi fizyolojik sistemlerin dengesi) sağlamak ve sürdürmektir. Selye, bu kavramı Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome - GAS) modeli kapsamında detaylandırmıştır (Selye, 1950: 1385).

Genel uyum teorisi, tüm canlı organizmaların strese karşı temel bir tepki modeli geliştirdiğini ve stresin kaynağı ne olursa olsun organizmanın bu tepkiyi benzer bir şekilde verdiğini öne sürmektedir. Bu model, stresin üç temel bileşen üzerine inşa edildiğini ifade etmektedir (Butto, 2019: 1):

- Stres, organizmanın kendini savunma mekanizmasıdır.

- Uzun süreli veya şiddetli stres, organizmada uyum hastalıklarına veya ölümle sonuçlanabilecek sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Organizmanın strese karşı uyum süreci üç aşamadan oluşmaktadır ((Butto, 2019: 1):

1. Alarm / Tepki Aşaması

Bu aşamada, otonom sinir sistemine bağlı fizyolojik fonksiyonların hızında belirgin bir artış gözlemlenir. Organizma, ortaya çıkan tehdide karşı "savaş ya da kaç" tepkisi ile yanıt verir. Bu tepki, bireyin fiziksel gücünü artırarak içsel savunma mekanizmalarını harekete geçirmesine olanak tanır. Normal şartlar altında alarm tepkisi kısa süreli olup, yalnızca birkaç saniye sürebilir. Ancak bazı durumlarda bu süre daha uzun olabilir.

2. Direnç / Uyum Aşaması

Birey, stresli bir duruma ilk tepkisini verdikten sonra organizma, kendini onarmaya ve fizyolojik dengeyi (homeostazi) yeniden sağlamaya çalışır. Bu aşama uzun süre devam ederse ve birey yeterli dinlenme sağlayamazsa yorgunluk, konsantrasyon eksikliği, sinirlilik, hayal kırıklığı ve halsizlik gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Süreç uzadıkça ve birey stresle etkili bir şekilde başa çıkamazsa, organizma tükenme aşamasına ilerleyebilir.

3. Tükenme Aşaması

Stresin kronik hale gelmesi ve bireyin uzun süre stresli koşullarla mücadele etmek zorunda kalması, organizmanın fiziksel, duygusal ve zihinsel kaynaklarının tükenmesine yol açabilir. Bu aşamada, organizmanın stresle başa çıkma kapasitesi zayıflar ve adaptasyon yeteneği bozulur. Fizyolojik sistemler, çöküş belirtileri göstermeye başlar ve birey, biyopsikososyal düzeyde çeşitli sağlık sorunları geliştirebilir. Tükenme belirtileri arasında kronik yorgunluk, tükenmişlik sendromu, depresyon, anksiyete ve stres toleransında azalma yer almaktadır. Aşırı durumlarda bu süreç, organizmanın tamamen işlevsiz hale gelmesine ve hatta ölümle sonuçlanmasına neden olabilir.

Selye, stresin bireyin bilişsel değerlendirmesine bağlı olarak olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurabileceğini öne sürmüştür (Paulson, 2011: 145). Eğer birey stresi yönetebilir ve onu motivasyon ve performans artırıcı bir faktör olarak kullanabilirse, bu

tür stres olumlu stres (eustres) olarak tanımlanır. Ancak stres bireyin başa çıkma kapasitesini aşarsa, vücut sistemlerini yıpratarak fiziksel ve davranışsal sorunlara neden olabilir. Bu durumda stres, olumsuz stres (distres) olarak değerlendirilir (Butto, 2019: 1).

1.2.2. Stresin Kaynakları ve Belirleyici Faktörleri

Stres, bireylerde fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal alanlarda çeşitli belirtilerle kendini gösterebilen bir durumdur. Fiziksel belirtiler arasında baş ve sırt ağrıları, uyku düzensizlikleri, sindirim problemleri, cilt döküntüleri, kas ağrıları, yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları riski gibi sağlık sorunları yer alır. Aşırı terleme, iştah değişiklikleri, sürekli yorgunluk hissi ve dikkatsizlik nedeniyle kazalarda artış gibi etkiler de gözlemlenebilir (Braham, 1998: 53). Duygusal açıdan ise bireylerde sürekli kaygı, depresyon, özgüven kaybı, öfke kontrolü güçlüğü ve duygusal tükenmişlik gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Zihinsel düzeyde ise dikkat dağınıklığı, unutkanlık, karar verme güçlüğü, iş verimliliğinde düşüş ve mantıklı düşünme yetisinde zayıflama gibi etkiler görülebilir. Sosyal belirtiler arasında ise insanlara karşı güvensizlik, savunmacı tutum, sosyal etkileşimden kaçınma ve iletişim sorunları gibi davranışlar öne çıkmaktadır (Braham, 1998: 54).

Stresin kısa süreli etkileri bile uzun vadede kalıcı sağlık sorunlarına yol açabilir. Özellikle stresin tetiklediği gerginlik, kalp atışlarında artış, sigara ve alkol kullanımındaki yükselme gibi tepkiler, zamanla kronik hastalıklara neden olabilir. Stresin aşırı yeme, alkol ve sigara tüketimi gibi davranışları artırarak koroner kalp hastalıkları riskini yükselttiği bilinmektedir (Kahn ve Cooper, 1993). Bu nedenle, stresin bireyler üzerindeki etkilerinin erken fark edilmesi ve yönetilmesi büyük önem taşımaktadır (Güçlü, 2001: 95).

Stres yönetiminin ilk ve en kritik adımı, bireyin stresin farkına varmasıdır. Bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal tepkilerini analiz ederek normalden sapma gösteren durumları tanıması, stresin kaynaklarını belirlemesine ve bu kaynaklarla etkili bir şekilde başa çıkma stratejileri geliştirmesine olanak sağlar. Bu süreç, bireyin hem kişisel hem de mesleki yaşamında dengeli ve sağlıklı bir durum sürdürmesine yardımcı olur (Pehlivan, 1995: 46).

1.2.3. Stresi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

1.2.3.1. Stres Etiyolojisi İle İlgili Psikolojik Kuramlar

1.2.3.1.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik yaklaşımlar içinde en yaygın kabul gören model, Sigmund Freud'un kuramıdır. Freud, stres ve anksiyetenin kaynaklarını açıklamak amacıyla üç farklı anksiyete türü tanımlamıştır: işaret (signal) anksiyetesi, travmatik (nevrotik) anksiyete ve ahlaki (moral) anksiyete (Rice, 1999: 59). İşaret anksiyetesi, bireyin dışsal bir tehlike karşısında hissettiği evrensel bir kaygı türüdür ve hayatta kalma mekanizmasının bir parçası olarak değerlendirilir. Travmatik anksiyete ise bireyin içsel çatışmalarından, özellikle bastırılmış cinsel veya saldırgan dürtülerden kaynaklanır ve cezalandırılma korkusuyla ilişkilidir. Ahlaki anksiyete ise bireyin vicdanıyla bağlantılıdır; ahlaki değerlerine aykırı davranışlar veya düşünceler karşısında suçluluk ve utanç hissetmesine neden olur (Shultz ve Shultz, 2001: 156). Freud, bu anksiyete türlerinin bireyde gerginlik yarattığını ve bireyin bu gerginliği azaltmak için savunma mekanizmalarını devreye soktuğunu öne sürmüştür. Ancak, bu mekanizmaların aşırı kullanımı ruhsal sorunlara ve psikosomatik hastalıklara yol açabilir. Örneğin, konversiyon (dönüştürme) mekanizması, bireyin psikolojik çatışmalarını bilinçdışı bir şekilde fiziksel belirtilere dönüştürmesi olarak açıklanır (Rice, 1999: 63). Engel'in stres kavramı da Freud'un yaklaşımıyla örtüşmektedir. Engel'e göre stres, bir objeyi kaybetme tehdidi veya kayıp sonrası yaşanan süreçle ilişkilidir ve birey, bu süreçte bilinçdışı mekanizmalar aracılığıyla stresle başa çıkmaya çalışır (Christian ve Lolan, 1985: 23). Bu yaklaşımlar, stresin hem içsel hem de dışsal dinamiklerle nasıl şekillendiğini ve bireyin savunma mekanizmalarıyla nasıl başa çıkmaya çalıştığını anlamaya yönelik kapsamlı bir çerçeve sunar (Akman, 2004: 47).

2.3.1.2. Öğrenme Modeli

Bu kuram, stresin oluşumunu klasik ve edimsel koşullanma süreçleriyle veya her ikisinin etkileşimiyle açıklar. Koşullanma, stres açısından iki önemli boyuta sahiptir. İlk olarak, korku ve anksiyete karmaşık tepkilerdir ve yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda davranışsal ve fizyolojik bileşenleri de içerir (Yurtsever, 2009: 85). Öğrenme modeli, stresin nasıl oluştuğunu klasik koşullanma, edimsel koşullanma ya da her ikisinin birleşimi ile açıklar. Klasik koşullanma kavramı, Rus bilim insanı Ivan Pavlov tarafından

geliştirilmiştir. Pavlov, bu kuramı ünlü köpek deneyi ile ortaya koymuştur. Deneyde, bir köpeğin bulunduğu ortamda bir ışık yakıldığında, köpek önce sadece hareket eder ancak salya salgılamaz. Kısa bir süre sonra köpeğe bir parça et verildiğinde, doğal bir refleks olarak salya salgılar. Bu işlem birkaç kez tekrarlandıktan sonra köpek, sadece ışık yandığında bile et olmadan salya salgılamaya başlar. Köpek, ışık ile yiyecek arasında bir bağlantı kurmayı öğrenmiştir (Arık, 1995).

Bu süreçte (Akman, 2004: 48):

Et → Koşulsuz uyaran (Doğal olarak salya salgılanmasına neden olan uyaran),

Salya tepkisi → Koşulsuz yanıt (Otomatik/refleks bir davranış),

Işık → Koşullu uyaran (Öğrenilmiş bir uyaran) olarak tanımlanmaktadır.

Klasik koşullanmanın en bilinen örneklerinden biri, John Watson tarafından yapılan ve 11 aylık Albert üzerinde gerçekleştirilen deneydir. Albert başlangıçta beyaz farelerden korkmazken, deney sürecinde fareyi her gördüğünde yüksek bir ses duyurularak korku tepkisi yaratılmıştır. Sonuç olarak, Albert sadece fareyi gördüğünde bile korku belirtileri göstermeye başlamıştır. Bu korku tepkisi, beyaz fareye benzeyen diğer uyaranlara (tavşanlar, beyaz tüylü ceketler, hatta Noel Baba'nın sakalları gibi) de genellenmiştir. Watson, bu deneyden yola çıkarak, yetişkinlikte ortaya çıkan korkuların, nefretlerin ve anksiyete bozukluklarının erken çocukluk döneminde öğrenilen koşullanmalardan kaynaklanabileceğini ileri sürmüştür (Shultz ve Shultz, 2001: 159).

2.3.2. Strese Yönelik Sosyal Kuramlar

2.3.2.1 Sosyal Çatışma Kuramı

Toplumların düzen içinde yaşayabilmesi için bireylerin belirli sosyal normlara uyması beklenir. Bu nedenle, bireyler üzerlerinde çevrenin baskısını hissedebilir. Bu tür baskılar bireylerde içsel çatışmalara yol açabilir ve stresin önemli bir kaynağı haline gelebilir. Toplumda yaygın olarak görülen çatışma türleri şu şekilde sıralanabilir (Sözen, 2009: 16):

a) **Bağımsızlık ve bağımlılık çatışması:** Stresli durumlarla karşı karşıya kalan bireyler, çocukluk dönemlerinde olduğu gibi kendilerine destek sağlayan ve sorunlarını çözen ebeveyn figürlerine ihtiyaç duyarlar. Ancak, bireylere öğretilen temel değerlerden

biri de kendi ayakları üzerinde durabilmek ve sorumluluklarını üstlenmektir. Bu iki eğilim arasındaki çelişki, bireyde içsel çatışmalara yol açabilir.

b) **Yakınlık ve yalnızlık çatışması:** İnsanlar duygularını ve düşüncelerini paylaşmak, başka bireylerle yakın ilişkiler kurmak isterler. Ancak, bu tür bir açıklık ve paylaşım, reddedilme ve incinme korkusunu da beraberinde getirebilir. Bu nedenle birey, bir yandan samimi ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyarken, diğer yandan duygusal olarak zarar görme ihtimalinden dolayı tereddüt yaşayabilir.

c) **Güdülerin dışavurumu ile ahlaki değerler arasındaki çatışma:** Cinsellik ve saldırganlık gibi içgüdüsel eğilimler, toplumun ahlaki kurallarıyla çatışabilir. Birey, bu tür güdülerini ifade etmek ile toplumun etik ve ahlaki standartlarına uymak arasında sıkışmış hissedebilir (Akman, 2004: 48).

1.2.3.3. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

1.2.3.3.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Selye, Genel Uyum Sendromu (GAS) kavramını, organizmanın sistemik bir üç aşamalı tepki modeli olarak tanımlamıştır. Bu model, alarm tepkisi, direnç evresi ve tükenme evresinden oluşur ve farklı zararlı uyaranlara karşı verilen yanıtları açıklamaktadır (Selye, 1946: 121). Selye, bu modeli oluştururken Claude Bernard'ın "milieu intérieur" (iç ortam) ve Walter B. Cannon'un "homeostaz" kavramlarını entegre ederek, stres ve uyum süreçlerini birleştiren kapsamlı bir açıklama geliştirmiştir. Selye'nin ilk çalışmaları, GAS'ın aşamalarının sırasını ve bu süreçlerin semptomlarını ayrıntılı bir şekilde ortaya koymuştur. Daha sonraki araştırmalarında, Selye, stres yanıtının uyum bozukluklarına ve hastalıklara yol açabilecek etkilerini incelemiştir. Örneğin, alarm tepkisi ve direnç evresinin yeterince tamamlanmaması durumunda, organizmada ciddi bozulmalar ve hastalıkların ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür. Selye, ayrıca, GAS modelinin, adaptasyonu geliştirmek ve tükenmeyi önlemek için pratik faydalar sunduğunu belirtmiştir. Bu faydalar arasında, özellikle fiziksel egzersiz gibi aktivitelerle bağlantılı stresin olumlu yönetimi yer almaktadır (Selye, 1946: 129).

Selye'nin (1946: 123) Genel Uyum Sendromu (GAS) üzerine ilk tanımlamaları, hem spesifik hem de "çapraz" (yani genel) direnç eğrilerini içermesine rağmen, GAS genellikle bir organizmanın genel ya da spesifik fizyolojik durumunu temsil eden tek bir

eğri olarak tasvir edilmektedir. Bununla birlikte, stresörlere karşı oluşan spesifik olmayan tepkilerin spesifik adaptasyondan önce geldiği göz önüne alındığında, bu iki yönün birbirinden tamamen bağımsız olarak ele alınmasının fazla basitleştirici bir yaklaşım olduğu söylenebilir (Cunanan vd., 2018: 789). Viru (1992: 298), eğitim stresine akut olarak uyum sağlamak için ortaya çıkan bazı spesifik olmayan fizyolojik ve biyokimyasal tepkileri (örneğin, sempatoadrenal yanıt, glukagon salgılanması) ayrıntılı bir şekilde incelemiş ve bu tepkilerin işlevsel önemini vurgulamıştır. Bu tepkilerden spesifik protein sentezi ve adaptasyona kadar uzanan moleküler süreçleri açıklamıştır. Eğitim stresine karşı verilen işlevsel yanıtların hem kısa vadede hem de uzun vadede gösterdiği niteliksel model, GAS eğrisiyle yüksek derecede örtüşmektedir. Bu çerçevede Yakovlev (1967) tarafından geliştirilen uyarıcı-yorgunluk-iyileşme-uyum modeli, eğitim uyarıcısı ile adaptasyon arasındaki işlevsel yanıtların daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunan önemli bir çerçeve sunmaktadır. Ek olarak, Banister'ın fitness-yorgunluk modeli de bu kavramın bir uzantısıdır ve eğitim sonrası performanstaki potansiyel değişikliklerin, fitness ve yorgunluk etkilerinin etkileşimi ile şekillendiğini ortaya koyar. Bu model de GAS eğrisine benzer bir yapı sergilemektedir (Cunanan vd., 2018: 790). Kısa, orta ve uzun vadeli eğitim etkilerinin yanı sıra birikimli etkilerin incelenmesi, bu yaklaşımı daha da güçlendirmektedir. Pratik açıdan, bu eğitim etkileri bir sporcunun bir egzersiz, antrenman oturumu, dönem, aşama veya yarışma için sahip olduğu performans potansiyelini ya da adaptasyon düzeyini tanımlamaktadır (Cunanan vd., 2018: 790).

1.2.3.3.2. Genetik- Yapısal Kuramlar

Genetik temelli yapısal kuramlar, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin büyük ölçüde genetik faktörler tarafından belirlendiğini öne sürer. Bu yaklaşıma göre, kişinin genetik yapısı (genotip) ve bu yapının dışa yansıyan fiziksel özellikleri (fenotip), stresle mücadele kapasitesini doğrudan etkiler. Genetik faktörler, organizmanın stres karşısında verdiği tepkileri şekillendirir ve özellikle otonom sinir sistemi üzerinde belirgin değişikliklere neden olabilir. Örneğin, bazı bireylerin kalp-damar sistemi genetik olarak daha duyarlı bir yapıya sahipken, diğerlerinde sindirim sistemi gibi farklı organ sistemleri stres karşısında daha kırılgan olabilir. Bu fizyolojik duyarlılıklar, stres durumlarında belirli organ sistemlerinin daha yoğun tepki vermesine ve dolayısıyla bireyin stresten daha fazla etkilenmesine yol açar. Genetik kodlar, bu tür fizyolojik eğilimleri belirleyerek, kişinin stres karşısındaki dayanıklılık düzeyini ve başa çıkma

stratejilerini şekillendiren temel bir unsur olarak kabul edilir. Bu nedenle, genetik yapı, bireyin stresle mücadele yeteneğini anlamak için kritik bir rol oynar (Sözen, 2009: 17).

1.2.3.3.3. Bilişsel-transaksiyonel kuram

Bilişsel-transaksiyonel kurama göre, stres, bireyin çevreyle etkileşimi sırasında ortaya çıkan bir durumdur. Bu yaklaşım, stresin kaynağını, bireyin mevcut kaynaklarını zorlayan çevresel talepler ve bu taleplerin bireyin uyumunu tehlikeye düşürmesi olarak açıklar (Uçman, 1990; Akt: Akman, 2004: 50). Burada temel odak noktası, bireyin olayları nasıl algıladığıdır. Bir olayın "stres verici" ya da "stres vermeyici" olarak değerlendirilmesi, bireyin olayı algılama biçimi ve başa çıkma becerileriyle doğrudan ilişkilidir (Akman, 2004: 50). Dolayısıyla, stresin oluşumu ve şiddeti, bireyin olayları yorumlama ve bu olaylarla başa çıkma kapasitesine bağlıdır. Bu yaklaşım, stresin öznel bir deneyim olduğunu ve bireyin bilişsel süreçlerinin bu deneyimi şekillendirmede kilit rol oynadığını vurgular.

1.2.3.4. Strese Yönelik Sistem Yaklaşımları

1.2.3.4.1. Bütüncül Sağlık Modeli

Batı tıbbı, genellikle gözle görülebilir ve ölçülebilir gerçeklere odaklanan bilimsel analizlere dayanır. Ancak, modern bilimsel yöntemler, geleneksel bilgilerin yeniden değerlendirilmesini sağlayarak insan sağlığına daha bütüncül bir bakış açısı getirmiştir. Özellikle zihin ve beden arasındaki etkileşim, rahatlama, huzur hali, kalp atışı, deri ısı ve terleme gibi otonom işlevlerle ilişkilendirilmiş ve bu durumlar bilimsel araçlarla ölçülebilir hale gelmiştir. Örneğin, yoga gibi uygulamaların bu işlevler üzerindeki etkilerinin bilimsel olarak kanıtlanması, alternatif yaklaşımların önemini artırmıştır. Bu gelişmeler, beden ve zihin arasındaki bağlantıyı vurgulayan ve organ sistemlerini bir bütün olarak ele alan "bütüncül tıp" anlayışının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bütüncül tıp, bireyin kendi bedeni hakkında bilinçlenmesini ve sağlığı üzerinde aktif bir kontrol sahibi olmasını teşvik eder. Bu yaklaşım, bireyin hastalıkların tedavisinde daha etkin bir rol oynamasını sağlayarak, beden-zihin dengesini korumaya yönelik bir anlayışı benimser (Akman, 2004: 58).

1.2.3.4.2. Psikosomatik Kuram

Bu yaklaşım, hastalıkların yalnızca fiziksel (tıbbın perspektifinde olduğu gibi) ya da yalnızca psikolojik (psikolojinin perspektifinde olduğu gibi) nedenlere indirgenemeyeceği anlayışını benimsemektedir. Psikosomatik model, her iki bileşeni de bir arada ele almakta ve bu iki alan arasındaki etkileşimden yararlanarak daha bütüncül bir anlayış geliştirmeyi amaçlamaktadır. Psikosomatik yaklaşım, yalnızca fiziksel bir rahatsızlığın psikolojik etkilerini ya da psikolojik bir rahatsızlığın fiziksel sonuçlarını incelemekle sınırlı kalmaz. Bunun ötesine geçerek, zihin (psişe) ve beden (soma) arasında bir işlevsel birlik olduğunu savunur. Bu birliğe göre, bedenin herhangi bir kısmı hastalandığında, zihin de etkilenir; aynı şekilde, zihinsel bir sorun beden üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle, etkili bir tedavi müdahalesi hem fiziksel hem de psikolojik boyutları içermelidir. Psikosomatik yaklaşımın temelinde iki ana eğilim bulunmaktadır (De la Serna, 2019: 4-5):

1. **Temel Bilim:** Bu eğilim, zihin ve beden arasındaki etkileşimin nasıl gerçekleştiğini açıklamaya yönelik bir bilgi temeli oluşturur. Bireyin bir bütün olarak işlevsel yapısını anlamak için teoriler geliştirmeyi hedefler.
2. **Uygulamalı ve Pratik Yaklaşım:** Psikosomatik tıp olarak adlandırılan bu eğilim, tıpta indirgemeci yaklaşımlara bir alternatif sunarak, hastalıkların oluşumunda, başlangıcında, ilerleyişinde ve prognozunda psikolojik ve sosyal faktörlerin önemine dikkat çeker. Örneğin, koroner kalp hastalığı, psikosomatik tıbbın paradigmatik bir örneği olarak gösterilebilir.

Psikosomatik kuramın temel süreci şu adımlarla açıklanabilir (Sözen, 2009: 18):

1. **Duyusal Uyarıcı (Stresör):** Süreç, genel uyum sendromunu başlatan herhangi bir ani ve yoğun uyarıcı ile başlar. Bu uyarıcı, tehdit olarak algılanabilir ve "stresör" olarak adlandırılır.
2. **Stresörün Algılanması:** Bu aşamada, birey stresörü fark eder.
3. **Bilişsel Değerlendirme:** Stresör, birey tarafından tehdit edici ya da zararsız olarak sınıflandırılır. Eğer stresör zararsız olarak değerlendirilirse süreç devam etmez. Ancak, tehdit olarak algılanırsa bir sonraki aşamaya geçilir.
4. **Duygusal Tepki:** Stresör tehdit edici olarak algılandığında birey duygusal bir tepki geliştirir.

5. **Fiziksel Uyarılma:** Duygusal tepki fiziksel uyarılmaya dönüşür. Çevresel sinir sisteminde belirli bölgelerde aktivite artışı ve çeşitli hormonların (örneğin, adrenalin ve kortizol) salgılanması bu aşamada gerçekleşir.
6. **Fiziksel Etki Aşaması:** İç organların işlevlerinde ölçülebilir değişiklikler gözlemlenir. Bu dönemde fizyolojik değişiklikler, bireyin "savaş ya da kaç" tepkisini ortaya koymasına neden olur.
7. **Somatik Tepki:** Psikolojik uyarılmanın uzun süre devam etmesi durumunda somatik (bedensel) tepkiler ortaya çıkar. Organların aşırı yüklenmesi ve tolerans eşiklerinin aşılması sonucunda zarar görmesiyle hastalıklar gelişebilir.

Psikosomatik kuram, bireyin zihin ve beden bütünlüğü içinde ele alınması gerektiğini savunur. Bu nedenle, tedavi sürecinin hem psikolojik hem de fiziksel yönlerini içermesi, etkili bir iyileşme için kritik öneme sahiptir (Sözen, 2009: 18)

1.2.3.4.3. Canlı sistemler yaklaşımı

Steinberg ve Ritzman, bu yaklaşım üzerine çalışmalar yürüten araştırmacılarıdır. Bu yaklaşıma göre, stresi anlamak için bir dizi kavram temel alınmaktadır (En, 2022: 18). Bu kavramlar arasında denge, rahatsızlık, uyum süreci, gerilim, direnç, incinebilirlik ve sağlamlık yer alır. Bu yaklaşım, basitten karmaşığa doğru ilerleyen bir hiyerarşik yapıdan oluşur. Sistem, iç ve dış faktörleri dikkate alarak, tüm değişkenleri dengede tutmaya yönelik bir işleyişe sahiptir (Hisli Şahin, 1998: 6-7).

1.2.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Tarzları

Stres ve başa çıkma mekanizmaları birbirleriyle doğrudan ilişkili olup, bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde önemli etkileri olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Stres araştırmalarının öncülerinden biri olan Richard Lazarus, stresin bireylerin stres kaynaklarını ve mevcut başa çıkma becerilerini değerlendirdiği dinamik bir süreç olduğunu öne sürerek "İşlemsel Stres Modeli"ni geliştirmiştir. Lazarus'a göre, başa çıkma mekanizmaları bireylerin stresli durumlarla mücadele etmek için kullandıkları yöntemlerdir ve bu süreçler "problem odaklı" ve "duygu odaklı" olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresin kaynağına doğrudan müdahale ederek sorunu çözmeyi amaçlarken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri bireyin stres karşısındaki duygusal tepkilerini yönetmesine odaklanmaktadır (Rathore, 2024: 3).

Bireylerin strese uyum sağlamak için geliştirdiği stratejiler, başa çıkma mekanizmaları olarak tanımlanmaktadır (Boswell vd., 2006: 591). Literatürde başa çıkma stratejileri genel olarak problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki temel kategoriye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, bireyin algıladığı stres kaynağını ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye yönelik aktif çabalarını içermektedir (Chao, 2011: 340). Buna karşın, duygu odaklı başa çıkma bireyin stresin kaynağına müdahale etmek yerine, stresle ilişkili olumsuz duygusal tepkilerini (örneğin, utanma, kaygı veya korku) hafifletmeye yönelik stratejiler geliştirmesine dayanmaktadır (Delongis ve Holtzman, 2005: 1636).

Bireyler stresle başa çıkmak için farklı stratejiler kullanmaktadır. Ancak bazı bireyler, stresin etkilerini geçici olarak azaltmak amacıyla alkol, madde kullanımı, kumar oynama veya aşırı yeme gibi zararlı başa çıkma yöntemlerine yönelebilmektedir. Bu tür uyumsuz başa çıkma stratejileri, uzun vadede bireyin stres düzeyini artırarak daha fazla psikolojik ve fizyolojik sorun yaşamasına yol açabilir. Stresle etkili bir şekilde başa çıkmak için uygulanabilecek sağlıklı yöntemler şu şekilde sıralanabilir (Weeks ve Stanley, 2012: 2):

1. Stres kaynağının belirlenmesi,
2. Stres etkenlerinin bilişsel değerlendirmesinin yapılması ve düşüncelerin yönetilmesi,
3. Eylemlerin olası sonuçlarının analiz edilmesi ve
4. Sağlıklı başa çıkma stratejilerinin benimsenmesi.

Bireyler, stres yönetim tekniklerini uygulayarak stresin olumsuz etkilerini en aza indirebilirler. Ancak, stresle başa çıkma biçimleri bireysel farklılıklar göstermektedir.

Örneğin, çocuklar stresli durumları yönetirken olumlu düşünceler geliştirerek ve aktif bir tutum sergileyerek durumla baş etmeyi tercih edebilirler (Kostenius ve Öhring, 2009: 207). Yaşlı bireyler, içsel huzuru ve dengeyi sağlamak için manevi inançlarına yönelerek stresle başa çıkabilirler. Genç yetişkinler, stres faktörlerini azaltmak amacıyla düzenli fiziksel aktivite yapmayı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürmeyi tercih edebilirler (Boswell vd., 2006: 1637). Öğrenciler ise stresle mücadelede sosyal destek arayışına girebilir ya da boş zaman etkinlikleri ve hobi edinme gibi yöntemlerle stres düzeylerini kontrol altına alabilirler (Chao, 2011: 341).

Öğrencilik hayatı, bireylerin akademik, sosyal ve kişisel sorumluluklarla karşılaştığı, gelişimsel olarak önemli bir dönemdir. Bu süreçte öğrenciler farklı stres kaynaklarına maruz kalabilirler ve stresle başa çıkma stratejileri, onların akademik performanslarını, psikolojik iyi oluşlarını ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyebilir. Ancak, her öğrenci stresle etkili bir şekilde başa çıkamayabilir ve bu durum, bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Stresle başa çıkma yöntemlerinin başarısı, bireylerin kullandıkları stratejilere bağlıdır. Ancak bazı öğrenciler, tedavi görme korkusu, potansiyel riskler, sıkıntıları hakkında konuşmaktan kaçınma, olumsuz duygularla yüzleşmekten çekinme ve sosyal damgalama ya da negatif yargılar nedeniyle etkisiz başa çıkma yöntemlerine yönelebilirler (Nam vd., 2013: 39). Araştırmalar, damgalamanın psikolojik sorunların teşhis ve tedavisinde önemli bir engel olduğunu göstermektedir. Kültürel ve dini inançların stresle başa çıkma stratejileri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Mesidor ve Sly, 2014: 139).

Czyz vd. (2013: 399) tarafından yapılan bir araştırma, öğrencilerin sağlıklı başa çıkma stratejilerini geliştirememelerinin iki temel nedenini, stresin öğrenci yaşamında olağan bir durum olarak görülmesi ve yardım ihtiyacının fark edilmemesi olarak açıklamaktadır. Ek olarak, bireysel olarak kendi sorunlarını çözmeye yönelik eğilim, öğrencilerin etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesini engelleyen önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır. Nam vd. (2013: 37-45), bireylerin gelişimsel süreçlerinde psikolojik destek arayıp aramama kararlarının kişisel tercihlere bağlı olduğunu öne sürmüştür. Araştırmalar, sorunlarını daha ciddi algılayan ve psikolojik sağlıkları hakkında daha fazla farkındalığa sahip olan öğrencilerin, daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Egbert vd., 2014: 463).

Ancak öğrenciler, kendi ihtiyaçlarını değerlendirmekte zorlandığında ve sürekli stresli durumlarla karşı karşıya kaldığında sağlıksız başa çıkma stratejilerine yönelme eğiliminde olabilirler. Bu olumsuz başa çıkma yöntemleri arasında başkalarını suçlama, alkol ve madde kullanımı, riskli davranışlar, sosyal çevreden kopma ve kaçınma yer almaktadır (Li ve Yang, 2016: 322). Alışveriş yapma, sosyal medyayı aşırı kullanma veya yemek yiyerek dikkat dağıtma gibi kaçınma temelli stratejiler, bireylerin kısa vadede rahatlamasına yardımcı olabilir; ancak uzun vadede stresin temel nedenlerini ele almadığı için etkisiz kalmaktadır (Bland vd., 2012: 364). Bu tür başa çıkma yöntemleri,

öğrencilerin uzun vadeli akademik ve kişisel başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir (Zaleski vd., 2010: 132).

Öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinde özsaygı, sosyal destek ve bireysel farkındalık gibi faktörlerin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Özsaygı eksikliği, akademik baskılar, akran kabulü ve sosyal ilişkiler gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir ve öğrencilerin stres yönetimini zorlaştırabilir (Hess ve Tracey, 2013: 325). Bu nedenle, öğrencilerin etkili başa çıkma becerileri geliştirmesi ve desteklenmesi, onların akademik, sosyal ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada kritik bir rol oynamaktadır (Scribner vd., 2020: 8-9).

1.2.5. Stres Konusunda Yapılan Araştırmalar

1.2.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Cotton ve arkadaşları (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışma, üniversite ortamının öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve akademik başarılarını destekleyici bir yapıya sahip olmasının önemini ele almaktadır. Araştırmada, iş tasarımı ve iş stresi teorileri temel alınarak, Avustralya'daki üniversite öğrencilerinden rastgele seçilen bir örneklem (N = 176) üzerinde psikososyal çalışma koşulları, iyi oluş, memnuniyet ve akademik performans arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, anket ile performans ölçümleri arasında zaman gecikmesi uygulanmış, performans objektif ölçütlerle değerlendirilmiş ve LISREL yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ve düşük memnuniyet seviyelerinin, yüksek taleplerin düşük kontrolle birleştiği durumlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, “mutlu ve üretken öğrenci hipotezi” çerçevesinde, memnuniyetin çalışma ortamının akademik performans üzerindeki etkisini dolaylı olarak yönlendirdiği belirlenmiştir.

Redhwan vd. (2009), Malezya'daki Tıp Bilimleri ve Biyomedikal öğrencileri arasında stres nedenlerini ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Çalışma, 21-26 yaş aralığındaki 39 öğrenci (çoğunluğu kadın) ile yürütülen bir odak grup çalışmasını içermiştir. Katılımcılar, stresi öncelikle bir "zihinsel durum" olarak tanımlamış ve finansal problemler, uyku eksikliği ve ailevi sorunlar gibi temel stres faktörlerini belirtmiştir. En yaygın başa çıkma yöntemleri arasında danışmanlık, meditasyon, sorunları konuşma, uyku ve sosyal etkileşim yer almıştır. Araştırma, üniversite

öğrencilerinin stres faktörleri ve başa çıkma stratejileri hakkında önemli bulgular sunmuştur.

Devi (2011), toplumsal değişimlerin ve yaşam tarzı taleplerinin neden olduğu artan stres üzerine odaklanmıştır. Stresin genellikle olumsuz bir durum olarak algılanmasına rağmen, bazen bireylerde tutku ve yaratıcılığı teşvik edebileceğini ifade etmiştir. Araştırmasında, stresin sağlık, evlilik ilişkileri ve iş yeri sorunları üzerindeki etkisini geniş bir sorun olarak ele almıştır. Özellikle bilişim teknolojileri (BT) gibi yoğun baskıya sahip çalışma ortamlarında stresin daha belirgin olduğunu vurgulamıştır. Haydarabad'da 200 BT profesyoneli ile yaptığı anket sonuçlarına göre, stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında stres yönetim programları, fiziksel aktiviteler, yaşam tarzı değişiklikleri, danışmanlık, destekleyici iş ortamları ve manevi pratikler öne çıkmıştır.

Pascoe ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada, ortaöğretim ve yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin akademik gerekliliklerle bağlantılı olarak sürekli stres faktörleriyle karşı karşıya kaldıkları vurgulanmıştır. Önceki araştırmalar, akademik strese maruz kalmanın akademik başarıyı azalttığını, motivasyonu düşürdüğünü ve okuldan ayrılma riskini artırdığını göstermektedir. Bu durumun uzun vadeli etkileri arasında sürdürülebilir istihdam olasılığının azalması yer almakta ve bu da hükümetlere her yıl milyarlarca dolarlık ekonomik maliyet getirmektedir. Bu anlatı derlemesi, akademik stresin öğrencilerin öğrenme kapasiteleri ve akademik performansları üzerindeki etkilerine ilişkin en güncel araştırmaları sunmaktadır. Çalışmada depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunları, uyku bozuklukları ve madde kullanımı gibi akademik stresle bağlantılı konular ele alınmaktadır.

Ochanda (2024), üniversite öğrencilerinin akademik baskılar ve geçiş süreçleriyle ilişkili yoğun stres yaşadığını incelemiştir. Çalışma, etkisiz başa çıkma stratejilerinin, intihar düşünceleri ve daha yüksek okul bırakma oranları gibi olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ochanda, problem odaklı, duygu odaklı, anlam odaklı ve sosyal odaklı gibi uyumlu başa çıkma stratejileri ile uyumsuz başa çıkma stratejileri arasındaki farkları açıklamış ve üniversitelerin öğrenciler için psikolojik destek programları geliştirmesinin önemini vurgulamıştır.

Zarin vd. (2024), Malezyalı öğretmenler için yeni bir stres indeksi geliştirmiştir. Araştırma, önceki araçlardaki eksiklikleri ele almış ve değerlendirme odaklı başa çıkma, uyumlu davranışsal başa çıkma, sosyal başa çıkma ve uyumsuz başa çıkma olmak üzere dört temel strateji tanımlamıştır. Çalışmada, on dört öğretmenle yapılan görüşmeler sonucunda sosyal destek ve meditasyonun yaygın olarak kullanılan başa çıkma yöntemleri olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar, geliştirilen indeksin güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak amacıyla uzman geri bildirimleri doğrultusunda daha fazla doğrulama çalışması yapılacağını belirtmiştir.

1.2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aşçı vd. (2015) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, öğrencilerin en fazla stres yaşadığı durumların, çıkar ilişkilerine dayalı sosyal ortamlar, akademisyenlerin öğrenciler arasında ayırım yapması ve ders yoğunluğu olduğunu göstermiştir. Seçmeli derslerin yetersizliği, ağırlıklı olarak teorik derslerin bulunması ve mezuniyet sonrası belirsizlik gibi unsurların da öğrenciler üzerinde stres yarattığı belirlenmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri değerlendirildiğinde, problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Bununla birlikte, öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri yaş, fakülte veya yüksekokul türü, barınma koşulları, aylık gelir ve ebeveyn eğitim düzeyi gibi faktörlerden anlamlı düzeyde etkilenmemiştir. Ancak, kadın öğrencilerin sosyal destek arayışına erkek öğrencilere kıyasla daha fazla yöneldiği, Lisansüstü eğitim almayı planlayan öğrencilerin problem çözme odaklı stratejilere daha fazla başvurduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin bireysel ve akademik hedeflerine göre değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Aslan ve Bakır (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma, sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres düzeylerini ve bu stresin kaynaklarını incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, öğretmenlerin yüksek seviyede örgütsel strese maruz kaldığını ortaya koymuştur. Özellikle, kariyer gelişimi ve terfi olanakları, mesleki güvence, mesleki itibar, kurumsal olanaklar, öğrencilerin tutum ve davranışları ile velilerin tutum ve davranışları gibi alanlarda öğretmenlerin yoğun stres yaşadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizler, erkek öğretmenlerin karar alma süreçlerine katılım ve

yöneticilerin tutum ve davranışları gibi boyutlarda kadın öğretmenlere kıyasla daha yüksek düzeyde stres algıladıklarını göstermektedir. Araştırmanın genel sonuçları, eğitim kurumlarının yapısal ve yönetsel süreçlerinde yaşanan aksaklıkların öğretmenler tarafından önemli bir stres kaynağı olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Kara (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, elde edilen bulgular doğrultusunda geliştirilen hipotetik modelin kısmen doğrulandığı ve öğrenci sporcuların algıladıkları stres ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu modelin cinsiyet ve spor türü değişkenleri açısından farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, öğrenci sporcuların stresle karşılaştıklarında aldıkları ve algıladıkları sosyal destek, etkili başa çıkma stratejileri ve odaklanmanın, onların psikolojik sağlamlıklarını artırmada önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak, sporcuların stresle başa çıkma süreçlerinde problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve sosyal destek gibi psikolojik faktörlerin güçlendirilmesinin, onların en üst düzey performans sergilemeleri ve verimli olmaları açısından kritik bir unsur olduğu tespit edilmiştir.

Bulut vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışma, hemşirelik öğrencilerinin yoğun bakım ünitelerinde karşılaştıkları çevresel stres faktörlerine ilişkin algılarını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin yoğun bakım ünitelerinde en fazla strese neden olan faktörler arasında ölüm korkusu, kalp monitörlerinin alarm sesleri, mahremiyet eksikliği, AIDS bulaşma riski ve ağrıya maruz kalma endişesi öne çıkmaktadır. Araştırmada ayrıca, 24-27 yaş grubundaki öğrencilerin, erkek katılımcıların ve cerrahi yoğun bakım ünitesinde klinik uygulama yapan öğrencilerin çevresel stres kaynaklarına ilişkin algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların önemli bir bölümü, yoğun bakım ünitesinde çalışmayı istediklerini belirtmiştir. Bu sonuçlar, hemşirelik öğrencilerinin yoğun bakım ortamındaki stres faktörlerine karşı daha iyi hazırlanabilmesi için hemşirelik eğitim müfredatında gerekli düzenlemelerin yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Cankurtaran (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, araştırmacı, öğrencilere yönelik stres yönetimi hakkında hizmet içi eğitim seminerlerinin düzenlenmesi, stresin yaşamın doğal bir parçası olduğuna dair farkındalığın

kazandırılması, stresle başa çıkma sürecinde bireylerin sabırlı olmalarının desteklenmesi ve stres kaynaklarının belirlenerek alternatif başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi yönünde önerilerde bulunmuştur. Elde edilen bulgular, eğitim ortamlarında stres yönetimi konusunda bilinç oluşturma ve öğrencilere stresle mücadelede destekleyici programlar sunmanın gerekliliğini vurgulamaktadır.

Yıldırım ve Şahin (2024) tarafından yürütülen bu araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin cinsiyet, spor yapma durumu ve öğrenim gördükleri sınıf değişkenlerine bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle kadın öğrencilerin ve düzenli spor yapmayan bireylerin daha yüksek stres seviyelerine sahip olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, üniversite yaşam kalitesi açısından cinsiyet, spor yapma durumu ve sınıf düzeyi değişkenlerinin belirgin bir fark yaratmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ve ekonomik gelir durumları ile yaşam kalitesi ve algılanan stres seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sonuçlar, öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile yaşam kalitesinin kimlik, sosyal olanaklar ve kararlara katılım gibi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

Demir ve Razlık (2025) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, üniversite öğrencilerinin stres seviyeleri ve akademik başarıları üzerinde müziğin etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin müzik dinleme alışkanlıkları, tercih ettikleri müzik türleri ve enstrüman çalma durumları, stres yönetimi ve akademik performanslarıyla ilişkili olabilmektedir. Özellikle, müziğin rahatlatıcı ve zihinsel denge sağlayıcı etkisinin, öğrencilerin stres düzeylerini düşürebileceği ve akademik süreçlerine olumlu katkı sağlayabileceği belirlenmiştir. Araştırma, şehirleşme, artan iş yükü ve yoğun akademik sorumlulukların öğrenciler üzerindeki stres yükünü artırdığına dikkat çekmekte ve bu stresle başa çıkmada müziğin potansiyel bir araç olarak kullanılabileceğini vurgulamaktadır. Ancak, mevcut literatürde üniversite öğrencilerinin stres yönetiminde müziğin rolüne dair araştırmaların sınırlı olduğu belirtilmektedir.

1.2.6. Stres Konusunda Sosyal Hizmet Uygulamaları

Sosyal hizmet, bireylerin, grupların ve toplumların refahını artırmaya odaklanan, özellikle dezavantajlı kesimlere yönelik koruyucu ve iyileştirici çözümler sunan bir meslek ve akademik disiplindir (Aykut ve Aykut, 2020: 58). Sosyal adalet, insan hakları ve toplumsal sorumluluk ilkelerini merkezine alan bu meslek, stresin bireyler ve topluluklar üzerindeki yıkıcı etkilerini hafifletmeyi amaçlar. Sosyal hizmet uzmanları, stresin bireylerin sosyal işlevselliğini nasıl etkilediğini analiz eder ve bu etkileri yönetmek için destekleyici mekanizmalar geliştirir. Bu süreçte, bireylerin ve toplulukların yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik kapsamlı müdahalelerde bulunurlar (Şimşek ve Yaghmaei, 2019: 769).

Sosyal hizmet uygulamaları, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirmek, toplumsal destek ağlarına erişimlerini kolaylaştırmak ve sosyal dışlanmayı engellemek amacıyla çeşitli stratejiler benimsemektedir. Bu kapsamda, sosyal hizmetin stres yönetimiyle olan ilişkisi şu başlıklar altında incelenebilir (Lofti ve Başcılar, 2017:279-280):

1. Bireysel Müdahale ve Destek Hizmetleri: Sosyal hizmet uzmanları, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için psikososyal destek sunar. Özellikle Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanısı almış kişilerin ruhsal sağlığını desteklemek amacıyla bireysel danışmanlık ve psikoeğitim programları uygulanır. Bu hizmetler, bireylerin stresle daha etkili mücadele etmelerine yardımcı olur.
2. Toplumsal Destek Ağları ve Kaynaklara Erişim: Stresin etkilerini azaltmanın en önemli yollarından biri, bireylerin toplumsal destek sistemlerine erişimini sağlamaktır. Sosyal hizmet uzmanları, bireylerin sosyal hizmetler, sağlık hizmetleri, mesleki eğitim ve iş olanakları gibi kaynaklara ulaşmalarını kolaylaştırarak, stresle başa çıkmalarını destekler.
3. Sosyal Politika ve Yapısal Çözümler: Sosyal hizmet disiplini, stresin kökenindeki yapısal sorunları ele almak için sosyal politika geliştirme süreçlerine aktif olarak katılır. Yoksulluk, göç, ayrımcılık ve sosyal dışlanma gibi stresin temel nedenlerine yönelik politika önerileri geliştirilerek, uzun vadeli ve kalıcı çözümler üretilmesi hedeflenir.

4. Savunuculuk ve Toplumsal Bilinçlendirme Çalışmaları: Sosyal hizmet uzmanları, stresin bireyler ve topluluklar üzerindeki etkilerini görünür kılmak ve bu konuda toplumsal farkındalık yaratmak amacıyla savunuculuk faaliyetleri yürütür. Özellikle ruh sağlığı hizmetlerine erişimin artırılması ve ruh sağlığına yönelik önyargıların azaltılması için çeşitli kampanyalar ve projeler hayata geçirilir. Bu çalışmalar, stresle mücadelede toplumsal bilincin artırılmasına katkıda bulunur.

Bu yaklaşımlar, sosyal hizmetin stres yönetimi konusunda bireysel, toplumsal ve yapısal düzeyde nasıl etkili bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sosyal hizmet, bireylerin, grupların ve toplumların refahını artırmaya odaklanan, özellikle dezavantajlı kesimlere yönelik koruyucu ve iyileştirici çözümler sunan bir meslek ve akademik disiplindir (Aykut ve Aykut, 2020: 58). Sosyal adalet, insan hakları ve toplumsal sorumluluk ilkelerini merkezine alan bu meslek, stresin bireyler ve topluluklar üzerindeki yıkıcı etkilerini hafifletmeyi amaçlar. Sosyal hizmet uzmanları, stresin bireylerin sosyal işlevselliğini nasıl etkilediğini analiz eder ve bu etkileri yönetmek için destekleyici mekanizmalar geliştirir. Bu süreçte, bireylerin ve toplulukların yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik kapsamlı müdahalelerde bulunurlar (Şimşek ve Yaghmaei, 2019: 769).

Sosyal hizmet uygulamaları, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirmek, toplumsal destek ağlarına erişimlerini kolaylaştırmak ve sosyal dışlanmayı engellemek amacıyla çeşitli stratejiler benimsemektedir. Bu kapsamda, sosyal hizmetin stres yönetimiyle olan ilişkisi şu başlıklar altında incelenebilir (Lofti ve Başçılar, 2017:279-280):

5. Bireysel Müdahale ve Destek Hizmetleri: Sosyal hizmet uzmanları, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için psikososyal destek sunar. Özellikle Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanısı almış kişilerin ruhsal sağlığını desteklemek amacıyla bireysel danışmanlık ve psikoeğitim programları uygulanır. Bu hizmetler, bireylerin stresle daha etkili mücadele etmelerine yardımcı olur.
6. Toplumsal Destek Ağları ve Kaynaklara Erişim: Stresin etkilerini azaltmanın en önemli yollarından biri, bireylerin toplumsal destek sistemlerine erişimini sağlamaktır. Sosyal hizmet uzmanları, bireylerin sosyal hizmetler, sağlık

hizmetleri, mesleki eğitim ve iş olanakları gibi kaynaklara ulaşmalarını kolaylaştırarak, stresle başa çıkmalarını destekler.

7. Sosyal Politika ve Yapısal Çözümler: Sosyal hizmet disiplini, stresin kökenindeki yapısal sorunları ele almak için sosyal politika geliştirme süreçlerine aktif olarak katılır. Yoksulluk, göç, ayrımcılık ve sosyal dışlanma gibi stresin temel nedenlerine yönelik politika önerileri geliştirilerek, uzun vadeli ve kalıcı çözümler üretilmesi hedeflenir.
8. Savunuculuk ve Toplumsal Bilinçlendirme Çalışmaları: Sosyal hizmet uzmanları, stresin bireyler ve topluluklar üzerindeki etkilerini görünür kılmak ve bu konuda toplumsal farkındalık yaratmak amacıyla savunuculuk faaliyetleri yürütür. Özellikle ruh sağlığı hizmetlerine erişimin artırılması ve ruh sağlığına yönelik önyargıların azaltılması için çeşitli kampanyalar ve projeler hayata geçirilir. Bu çalışmalar, stresle mücadelede toplumsal bilincin artırılmasına katkıda bulunur.

Bu yaklaşımlar, sosyal hizmetin stres yönetimi konusunda bireysel, toplumsal ve yapısal düzeyde nasıl etkili bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyet durumları ile stresle başa çıkma düzeylerini çeşitli değişkenlerle birlikte incelemektir.

2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma bazı yönleri ile sınırlıdır. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olup elde edilen veriler Üniversite Öğrencileri için Yenilenmiş Siber Zorbalık Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları isimli ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2.3. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde ise çalışma evreninden %95 güven aralığı ve %5 düzeyinde hata payı ile hesaplanarak en az 378 kişiye ulaşılması gerektiği tespit edilmiş olup toplam 393 kişi ile araştırma yapılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda bulunan bilgilere göre katılımcıların 234'ü (%59,5) kadın, 159'u (%40,5) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların 99'u (%25,2) Ön Lisans, 246'sı (%62,6) Lisans ve 48'i (%12,2) Yüksek Lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

2.4. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet durumları ile siber zorbalığa ilişkin duyarlılıkları ilişkisini incelemeyi amaçladığından ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

2.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde sıralanmaktadır.

H1: Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Üniversite öğrencilerinin siber mağduriyet düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık düzeyleri internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6: Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık yapma düzeyleri ile siber mağduriyet düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık düzeyleri ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri not ortalamasına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

2.6. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu (EK-1), siber zorbalık ve siber mağduriyet durumlarını belirlemek amacıyla Tanrıkulu'nun (2015) revize ettiği Üniversite Öğrencileri için Yenilenmiş Siber Zorbalık Envanteri (EK-2) ile Durak ve Şahin'in (1995) geliştirdiği Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EK-3) kullanılarak toplanmıştır.

2.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formunda araştırmaya katılan Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin demografik özelliklerini anlamak amacıyla kişilere, cinsiyet, yaş, öğrenim, ilişki, gelir, çalışma durumu, barınma yeri, alan, sınıf, not ortalamasıyla ilgili maddeler yöneltilmiştir. Katılımcılara ayrıca, gün içinde internette ne kadar süre geçirdikleri ve hangi sosyal ağa sahip olduklarıyla ilgili maddeler de bu form aracılığıyla yöneltilmiştir.

2.6.2. Üniversite Öğrencileri İçin Yenilenmiş Siber Zorbalık Envanteri

Üniversite Öğrencileri için Yenilenmiş Siber Zorbalık Envanteri (Tanrikulu, 2015), Yenilenmiş Siber Zorbalık Envanteri'nin (Topçu ve Erdur-Baker, 2010) üniversite öğrencilerine uyarlanmış formudur. Bu ölçme aracı, bireylerin siber zorbalık yapma ve siber zorbalığa maruz kalma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Envanter, iki alt bölümden oluşmakta olup; ilk bölüm katılımcıların siber zorbalık uygulama deneyimlerini, ikinci bölüm ise siber zorbalığa maruz kalma deneyimlerini değerlendirmektedir. Her iki bölümde de aynı ifadeler yer almakta; katılımcılardan, ilk bölümde son altı ay içerisinde bu davranışları kendilerinin gerçekleştirip gerçekleştirmediğini “ben yaptım” ifadesiyle, ikinci bölümde ise bu davranışlara maruz kalıp kalmadıklarını “bana yapıldı” ifadesiyle düşünerek yanıtlamaları beklenmektedir. Envanter, dört dereceli Likert tipi bir ölçekle değerlendirilmektedir (1 = Hiç, 2 = Bir kez, 3 = İki veya üç kez, 4 = Üçten fazla kez). Bu doğrultuda, ölçekte elde edilen yüksek puanlar, bireyin siber zorbalık davranışlarını daha sık gerçekleştirdiğini ya da daha sık maruz kaldığını göstermektedir. Ölçeğin geçerliğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi değerlerinin siber zorba bölümü için $\chi^2 / Sd = 1.28$; RMSEA= .03, GFI= .99, CFI= .99, TLI= .98 ve siber mağdur bölümünü için $\chi^2 / Sd = .68$; RMSEA= .00, GFI= .99, CFI= 1.00, TLI= 1.00 düzeyinde olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı değerlerinin siber zorbalık yapma bölümü için .80 iken siber zorbalığa maruz kalma bölümü için .73 olduğu ifade edilmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

2.6.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği orijinal formu Lazarus ve Folkman tarafından 1980 yılında kişilerin stres durumunda gösterdikleri başa çıkma davranışlarının belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 0 ile 3 puan arasında değişen 4'lü likert tipteki 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1. ve 9. maddeler için puanlama ters yapılmaktadır.

2.7. Verilerin Analizi

Veri analizleri IBM SPSS Statistics 22 programı ile gerçekleştirilmiştir. Veri analizine başlamadan önce, kullanılacak istatistiksel yöntemler açısından gerekli olan ön koşulların sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın birinci alt probleminde, üniversite öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; son alt problemde ise bu değişkenlerin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik istatistiksel analizler planlanmıştır. Bu doğrultuda, analizlerde kullanılacak puanların normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir.

Parametrik testlerin uygulanabilmesi için öncelikle dağılımın normalliği varsayımının sağlanması gerekmektedir. Bu bağlamda, örneklem büyüklüğünün 30'un üzerinde olması parametrik testlerin uygulanabilirliği açısından bir avantaj sunmaktadır. (Saruhan & Özdemirci, 2013: 237).

George ve Mallery (2016) tarafından belirtildiği üzere, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında yer alması, verilerin normal dağıldığına ilişkin kabul edilebilir bir gösterge olarak değerlendirilebilir. Ancak tüm bu değerlendirmeler sonucunda, siber zorbalık ve siber mağduriyet değişkenlerinin normallik varsayımlarını karşılamadığı, stresle başa çıkma düzeylerinin normallik varsayımlarını karşıladığı sonucuna varılmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda, araştırmanın birinci alt problemi kapsamında Spearman kısmi korelasyon analizi, son alt problem kapsamında ise parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Araştırmanın ikinci alt problemine yönelik olarak ise betimsel istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet ve stresle başa çıkma düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Analizler 393 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda IBM SPSS Statistics 22 programı ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların siber zorbalık (Ort. = 13,22) ve siber mağduriyet (Ort. = 13,36) düzeyleri oldukça düşük olup birbirine yakındır. Buna karşın stresle başa çıkma puanı (Ort. = 75,30) daha yüksek bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri, özellikle siber zorbalık ve mağduriyet değişkenlerinin normal dağılımdan saptığını göstermektedir. Normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk) de bu bulguyu desteklemektedir. Bu nedenle analizlerde parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

Spearman korelasyon analizine göre siber zorbalık ile siber mağduriyet arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = ,552$; $p < .01$). Ancak stresle başa çıkma ile bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	234	59,5
	Erkek	159	40,5
	TOPLAM	393	100,0
Yaş	18-21	194	49,5
	22-25	171	43,5
	26-30	28	7
	TOPLAM	393	100,0
Öğrenim Durumu	Ön Lisans	99	25,2
	Lisans	246	62,6
	Lisans Üstü	48	12,2
	TOPLAM	393	100,0
İlişki Durumu	Evli	22	5,6
	Nişanlı	25	6,4
	Flörtü Var	154	39,2
	İlişkisi Yok	192	48,8
	TOPLAM	393	100,0

Gelir Durumu	0-3500 TL	80	20,4
	3501-7000 TL	144	36,6
	7001 ve Üzeri	169	43,0
	TOPLAM	393	100,0
Barınma Yeri	Ev-Apart	149	37,9
	Yurt	166	42,2
	Aile-Yakını İle Evde	78	19,9
	TOPLAM	393	100,0
Çalışma Durumu	Kısmi Zamanlı	76	19,3
	Tam Zamanlı	37	9,4
	Çalışmıyor	280	71,3
	TOPLAM	393	100,0
Alan	Sosyal Bilimler	156	39,7
	Fen Bilimleri	90	22,9
	Eğitim Bilimleri	63	16,0
	Sağlık Bilimleri	70	17,8
	Güzel Sanatlar ve Spor Bilimleri	14	3,6
	TOPLAM	393	100,0
Sınıf	1	111	28,2
	2	153	38,9
	3	58	14,8
	4	71	18,1
	TOPLAM	393	100,0
Not Ortalaması	2,01-3,00	141	35,9
	3,01-4,00	208	52,9
	Ortalamamı Bilmiyorum	44	11,2
	TOPLAM	393	100,0
Günlük İnternet Kullanım Sıklığı	1 Saatten Az	4	1,0
	1-3 Saat	92	23,4
	4-6 Saat	192	48,9
	7-9 Saat	94	23,9
	9 Saat ve Üzeri	11	2,8
	TOPLAM	393	100,0
Sosyal Ağların Kullanım Amacı (Birden)	Araştırma/Eğitim	207	52,7
	İletişim	237	60,3

Fazla İşaretlenmiştir)	Seçenek	Oyun	119	30,3
		Film/Video	214	54,5
		Sosyal Medya	350	89,1
		Gündemi Takip Etme	202	51,4
		Müzik	243	61,8
Kullanılan Sosyal Ağlar (Birden Fazla İşaretlenmiştir)	Seçenek	Instagram	384	97,7
		Facebook	100	25,4
		Twitter(X)	227	57,8
		Youtube	287	73,0
		Tiktok	147	37,4

Tablo 1 incelendiğinde; Kişisel Bilgi Formunda bulunan bilgilere göre katılımcıların %59,5'i kadın (n=234), %40,5'i erkek (n=159) bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, örneklemin cinsiyet açısından kadın ağırlıklı olduğunu göstermektedir. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %49,5'i 18-21 yaş arasında, %43,5'i 22-25 yaş arasında ve %7'si 26-30 yaş aralığında yer almaktadır. Bu dağılım, örneklemin büyük oranda genç yetişkin bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Öğrenim durumu bakımından, katılımcıların %62,6'sı lisans, %25,2'si ön lisans ve %12,2'si lisansüstü düzeyde eğitim almaktadır. Bu bulgu, örneklemin çoğunluğunun lisans düzeyinde olduğunu ortaya koymaktadır. İlişki durumu açısından katılımcıların %48,8'i ilişkisi olmadığını belirtirken, %39,2'si flört ilişkisi yaşadığını, %6,4'ü nişanlı, %5,6'sı evli olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların gelir düzeyine bakıldığında, %43'ünün 7001 TL ve üzeri gelir grubunda, %36,6'sının 3501-7000 TL arasında ve %20,4'ünün 0-3500 TL gelir grubunda yer aldığı görülmektedir. Bu durum, orta ve üst gelir gruplarının örnekleme ağırlıkta olduğunu göstermektedir. Barınma koşullarına göre, %42,2'si yurttaki, %37,9'u ev veya apartta, %19,9'u ise ailesi veya yakını ile birlikte yaşamaktadır. Çalışma durumları açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %71,3'ü çalışmadığını, %19,3'ü kısmi zamanlı, %9,4'ü ise tam zamanlı çalıştığını belirtmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin çoğunluğunun aktif olarak çalışma hayatında yer almadığını göstermektedir. Katılımcıların alan dağılımları incelendiğinde, %39,7'si sosyal bilimler, %22,9'u fen bilimleri, %17,8'i sağlık bilimleri, %16'sı eğitim bilimleri ve %3,6'sı güzel sanatlar ve spor bilimleri alanında eğitim almaktadır. Bu, örneklemin büyük bir kısmının sosyal bilimler alanına ait olduğunu ortaya koymaktadır. Sınıf düzeylerine göre dağılımda, %38,9 ile ikinci sınıf öğrencileri çoğunluktadır. Bunu %28,2 ile birinci sınıf, %18,1 ile

dördüncü sınıf ve %14,8 ile üçüncü sınıf öğrencileri takip etmektedir. Not ortalamasına ilişkin olarak, katılımcıların %52,9'u 3,01-4,00 aralığında, %35,9'u 2,01-3,00 arasında not ortalamasına sahip olduğunu belirtmiştir. %11,2'lik bir kesim ise ortalamasını bilmediğini ifade etmiştir. Günlük internet kullanım sıklığına göre, katılımcıların %48,9'u 4-6 saat, %23,9'u 7-9 saat, %23,4'ü 1-3 saat arası internet kullandığını belirtmiştir. %2,8'i 9 saatten fazla, yalnızca %1'i ise 1 saatten az internet kullandığını ifade etmiştir. Bu, katılımcıların yüksek oranda dijital platformlara entegre olduğunu göstermektedir.

Sosyal ağların kullanım amacı açısından çoklu seçimle yapılan değerlendirmede, en yüksek oran %89,1 ile sosyal medya kullanımıdır. Bunu %61,8 ile müzik, %60,3 ile iletişim, %54,5 ile film/video izleme, %52,7 ile araştırma/egitim, %51,4 ile gündemi takip etme ve %30,3 ile oyun oynama takip etmektedir. Bu veriler, sosyal medya platformlarının eğlence ve iletişim amaçlı yoğun kullanıldığını göstermektedir.

Kullanılan sosyal ağlar arasında Instagram %97,7 ile en çok tercih edilen platformdur. Bunu %73 ile YouTube, %57,8 ile Twitter (X), %37,4 ile TikTok ve %25,4 ile Facebook izlemektedir. Instagram'ın yüksek kullanım oranı, görsel içeriklerin önem kazandığı bir sosyal medya eğilimine işaret etmektedir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değer Sonuçları

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık Kurtosis)
Siber Zorbalık	393	11,00	33,00	13,22	2,93	2,096	6,727
Siber Mağduriyet	393	11,00	33,00	13,36	3,20	2,284	6,958
Stresle Başa Çıkma	393	57,00	105,00	75,30	8,80	0,379	-0,019

Tablo 2'deki ortalama değerler incelendiğinde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu, Stresle Başa Çıkmanın ise daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Standart sapmalar Stresle Başa Çıkma için daha yüksek olup, bu değişkenin dağılımında daha fazla çeşitlilik bulunduğunu göstermektedir. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet değişkenlerinde çarpıklık değerleri sırasıyla 2.098 ve 2.284'tür. Bu durum, dağılımın pozitif yönlü çarpık olduğunu ve değerlerin çoğunlukla düşük puanlarda yoğunlaştığını gösterir. Stresle Başa Çıkma için

çarpıklık değeri 0.379 olup, dağılımın simetriye daha yakın olduğunu gösterir. Basıklık değerleri, Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet için sırasıyla 6.727 ve 6.958'tir. Bu yüksek pozitif değerler, dağılımın tepe noktasının yüksek olduğunu ifade eder. Stresle Başa Çıkmada basıklık değeri -0.019 olup, normale oldukça yakın bir yayılım göstermektedir.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Spearman Korelasyonları

Değişken 1	Değişken 2	Korelasyon Katsayısı	Anlamlılık (p)
Siber Zorbalık	Stresle Başa Çıkma	-,046	,367
Siber Mağduriyet	Stresle Başa Çıkma	-,002	,963
Siber Mağduriyet	Siber Zorbalık	,552**	,000

Tablo 3'te siber zorbalık, siber mağduriyet ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Siber zorbalık ile stresle başa çıkma arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -,046$), ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Benzer şekilde, siber mağduriyet ile stresle başa çıkma arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = -,002$; $p > 0,05$). Korelasyon katsayısının sıfıra çok yakın olması, iki değişken arasında neredeyse hiç ilişki olmadığını ifade etmektedir. Öte yandan, siber mağduriyet ile siber zorbalık arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = ,552$; $p < 0,01$).

Tablo 4. Cinsiyete Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	N	U	Z	p
Siber Zorbalık	Kadın	234	15492,000	-2,929	,003
	Erkek	159			
Siber Mağduriyet	Kadın	234	17799,500	-,754	,451
	Erkek	159			

Tablo 4'de cinsiyet değişkenine göre bireylerin siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeyleri Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Bu test, iki bağımsız grup (kadın ve erkek) arasındaki farkların dağılım temelli olarak incelenmesini sağlar. Siber zorbalık düzeylerine ilişkin analiz sonucunda, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 15492,000$; $Z = -2,929$; $p = ,003 < 0,01$). Bu bulgu, kadın ve erkek bireylerin siber zorbalık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Diğer yandan, siber mağduriyet düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, cinsiyete

göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($U = 17799,500$; $Z = -,754$; $p = ,451 > 0,05$). Bu bulgu, kadın ve erkek bireylerin siber mağduriyet düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, cinsiyet değişkeni siber zorbalık davranışları üzerinde etkili olurken, siber mağduriyet üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Düzeyi

Grup	N	Ort.	SS	t	p
Kadın	234	75,94	8,78		
Erkek	159	74,36	8,76	1,750	,081

Tablo 5'te Stresle Başa Çıkma değişkeni, bireylerin Stresle Başa Çıkma düzeylerini temsil etmektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi ile kadın ve erkek katılımcılar arasında Stresle Başa Çıkma düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Kadın katılımcıların ($N=234$) Stresle Başa Çıkma puan ortalaması 75,94 ($SS=8,78$) iken, erkek katılımcıların ($N=159$) ortalama puanı 74,36 ($SS=8,76$) olarak hesaplanmıştır.

Bu sonuçlara göre, kadın ve erkek katılımcıların Stresle Başa Çıkma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Her ne kadar kadınların puan ortalaması erkeklerden biraz daha yüksek görünse de, bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 6. Gelir Durumuna Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları

Gelir Düzeyi	N	Siber Zorbalık Ortalama Sıra	Siber Mağduriyet Ortalama Sıra	Ki-Kare	p (Anlamlılık)
0-3500 TL	80	162,05	171,08		
3501-7000 TL	144	177,13	189,16		
7001 TL ve üzeri	169	230,48	215,95		
Toplam	393	-	-	28,877 / 10,283	,000 / ,006

Tablo 6'da öğrencilerin gelir durumuna göre siber zorbalık ve siber mağduriyet ortalama sıra puanları, Ki-Kare (χ^2) değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır. Tablo incelendiğinde siber zorbalık için 7001 TL ve üzeri gelir grubunun ortalama sıralaması en yüksektir (230,48), bu fark anlamlıdır ($p < ,001$). Benzer şekilde, Siber mağduriyet de gelir düzeyi arttıkça artış göstermektedir ($p = ,006$). Bu bulgu, daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin hem siber zorbalık yapma hem de maruz kalma olasılığının

daha yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların gelir düzeylerine göre siber zorbalığa maruz kalma düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir ($p = ,006$). 7001 TL ve üzeri gelire sahip bireylerin ortalama sıralama puanı 215,95 iken, 3501-7000 TL gelir grubunda bu değer 189,16, 0-3500 TL gelir grubunda ise 171,08 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin siber zorbalığa daha fazla maruz kalabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 7. Gelir Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Düzeyi (Tukey HSD Testi)

Karşılaştırılan Gruplar (I - J)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	Anlamlılık (p)	Alt %95	Üst %95
0-3500 TL - 3501-7000 TL	2,42361	1,21981	,117	-,4462	5,2935
0-3500 TL - 7001 TL ve üzeri	2,91087*	1,18715	,039	,1179	5,7039
3501-7000 TL - 0-3500 TL	-2,42361	1,21981	,117	-5,2935	,4462
3501-7000 TL - 7001 TL ve üzeri	,48726	0,99207	,876	-1,8468	2,8213
7001 TL ve üzeri - 0-3500 TL	-2,91087*	1,18715	,039	-5,7039	-,1179
7001 TL ve üzeri - 3501-7000 TL	-,48726	0,99207	,876	-2,8213	1,8468

Tablo 7’de yapılan varyans analizi sonucunda, bireylerin Stresle Başa Çıkma tarzları açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. ANOVA sonrasında uygulanan Tukey HSD post hoc testi, gelir düzeyine göre gruplar arasında detaylı karşılaştırmalar yapılmasına olanak sağlamıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, 0–3500 TL gelir düzeyine sahip bireyler ile 7001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip bireyler arasında Stresle Başa Çıkma tarzları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,039 < 0,05$). Bu farkın yönü, yüksek gelir grubunun lehine olup, yüksek gelirli bireylerin Stresle Başa Çıkma daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu durum, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin stresle daha etkili başa çıkma stratejileri benimsediğini düşündürmektedir. Diğer yandan, 0–3500 TL ile 3501–7000 TL gelir grubu arasında ve 3501–7000 TL ile 7001 TL ve üzeri gelir grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Bu

bulgu, özellikle düşük ve yüksek gelirli bireyler arasında Stresle Başa Çıkma tarzları bakımından belirgin bir farklılık olduğunu, orta gelir grubunun ise iki uç grup arasında geçiş niteliğinde olduğunu göstermektedir.

Tablo 8. Günlük İnternet Kullanım Sıklığına Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları

Günlük İnternet Süresi	N	Siber Zorbalık Ortalama Sıra	Siber Mağduriyet Ortalama Sıra	Ki-Kare	p (Anlamlılık)
1 Saatten Az	4	242,63	218,75		
1-3 Saat	92	176,26	180,01		
4-6 Saat	192	191,68	195,42		
7-9 Saat	94	231,78	222,68		
9 Saat ve üzeri	11	149,55	139,41		
Toplam	393	-	-	16,100 / 10,624	,003 / ,031

Tablo 8’de öğrencilerin günlük internet kullanımına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet ortalama sıra puanları, Ki-Kare (χ^2) değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır. Tablo incelendiğinde siber zorbalık açısından günlük 7-9 saat internet kullanan bireylerde ortalama sıralama puanı en yüksektir (231,78), 9 saat ve üzeri kullananlarda ise en düşüktür (149,55). Bu fark anlamlıdır ($p = ,003$).

Siber mağduriyet için de benzer bir eğilim gözlenmiştir ($p = ,031$). Bu durum, internet kullanım süresi arttıkça hem siber zorbalık yapma hem de maruz kalma düzeylerinin değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri ile siber zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasındaki ilişki anlamlıdır ($p = ,031$). Ortalama sıralama puanları, 7-9 saat internet kullanan bireylerde 222,68, 4-6 saat kullananlarda 195,42 ve 1-3 saat kullananlarda 180,01 olarak belirlenmiştir. En düşük ortalama ise 9 saat ve üzeri kullanımda (139,41) gözlenmiştir. Bu sonuçlar, internet kullanım süresine göre maruz kalma düzeylerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Tablo 9. Günlük İnternet Kullanım Sıklığına Göre Stresle Başa Çıkma Düzeyi (Tukey HSD Testi)

Gruplar (I)	Gruplar (J)	Ort. Fark (I-J)	Std. Hata	p	Alt %95	Üst %95
-------------	-------------	-----------------	-----------	---	---------	---------

1 Saatten Az	1-3 Saat	8,07609	4,44180	,364	-4,0973	20,2495
1 Saatten Az	4-6 Saat	6,90104	4,39334	,517	-5,1396	18,9416
1 Saatten Az	7-9 Saat	10,28191	4,43983	,142	-1,8861	22,4499
1 Saatten Az	9 Saat ve üzeri	8,25000	5,07770	,482	-5,6662	22,1662
1-3 Saat	4-6 Saat	-1,17505	1,10271	,824	-4,1972	1,8471
1-3 Saat	7-9 Saat	2,20583	1,27540	,417	-1,2896	5,7012
1-3 Saat	9 Saat ve üzeri	0,17391	2,77444	1,000	-7,4299	7,7777
4-6 Saat	7-9 Saat	3,38087*	1,09475	,018	0,3805	6,3812
4-6 Saat	9 Saat ve üzeri	1,34896	2,69618	,987	-6,0403	8,7382
7-9 Saat	9 Saat ve üzeri	-2,03191	2,77129	,949	-9,6270	5,5632

Tablo 9 incelendiğinde yapılan ANOVA sonrası Tukey HSD testi sonuçlarına göre, bireylerin günlük internet kullanım sürelerine göre Stresle Başa Çıkma tarzlarında genel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Ancak, 4–6 saat internet kullanan bireyler ile 7–9 saat kullanan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p = 0,018 < 0,05$).

Bu bulgu, belirli bir düzeyde internet kullanımının bireylerin Stresle Başa Çıkma becerileriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Diğer kullanım süreleri arasındaki karşılaştırmalarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).). Bu durum, internet kullanım süresinin ancak belirli aralıklarda Stresle Başa Çıkma tarzlarını etkilediğini gösterebilir.

Tablo 10. İlişki Durumuna Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları

İlişki Durumu	N	Siber Zorbalık Ortalama Sıra	Siber Mağduriyet Ortalama Sıra	Ki-Kare	p (Anlamlılık)
Evli	22	201,55	177,39		
Nişanlı	25	248,34	224,10		
Flörtü Var	154	204,28	200,19		
İlişkisi Yok	192	183,96	193,16		
Toplam	393	-	-	8,995 / 2,603	,029 / ,457

Tablo 10’da öğrencilerin ilişki durumuna göre siber zorbalık ve siber mağduriyet ortalama sıra puanları, Ki-Kare (χ^2) değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır. Tablo incelendiğinde siber zorbalık açısından incelendiğinde, nişanlı bireylerin siber zorbalık yapma düzeyi en yüksek ortalama sıralamaya sahiptir (248,34). Flörtü olanlar (204,28), evli bireyler (201,55) ve ilişkisi olmayanlar (183,96) daha düşük ortalamalara sahiptir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = ,029$).

Siber mağduriyet açısından ise en yüksek ortalama nişanlı bireylerde (224,10), en düşük ise evlilerde (177,39) görülmüştür. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = ,457$). Katılımcıların ilişki durumlarına göre siber zorbalığa maruz kalma düzeyleri karşılaştırıldığında, nişanlı bireylerin ortalama sıralama puanı (224,10) ile en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir. Flörtü olan bireylerde bu ortalama 200,19, ilişkisi olmayanlarda ise 193,16’dır. Evli bireylerin ortalama sıralaması ise 177,39’dur. Kruskal-Wallis testi sonucuna göre bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = ,457$).

Tablo 11. Öğrenim Alanına Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları

Öğrenim Alanı	N	Siber Zorbalık Ortalama Sıra	Siber Mağduriyet Ortalama Sıra	Ki-Kare	p (Anlamlılık)
Sosyal Bilimler	156	173,05	181,63		
Fen Bilimleri	90	210,71	199,77		
Eğitim Bilimleri	63	218,40	193,79		
Sağlık Bilimleri	70	215,98	217,63		
Güzel Sanatlar ve Spor Bilimleri	14	184,54	261,82		
Toplam	393	-	-	13,650 / 10,577	,008 / ,032

Tablo 11’de öğrencilerin öğrenim alanına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet ortalama sıra puanları, Ki-Kare (χ^2) değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır. Tablo incelendiğinde siber zorbalık değişkenine göre Eğitim Bilimleri (218,40), Sağlık Bilimleri (215,98) ve Fen Bilimleri (210,71) alanlarında ortalama sıralamalar daha yüksektir. Sosyal Bilimler en düşük ortalama sahiptir (173,05). Bu fark anlamlıdır ($p = ,008$).

Siber mağduriyet açısından en yüksek ortalama Güzel Sanatlar ve Spor Bilimleri alanında (261,82), en düşük ise Sosyal Bilimlerde (181,63) gözlenmiştir ($p = ,032$). Akademik alanlar açısından incelendiğinde, Güzel Sanatlar ve Spor Bilimleri alanındaki bireylerin siber zorbalığa maruz kalma düzeyi en yüksek ortalama sıralama puanına (261,82) sahiptir. Bunu sırasıyla Sağlık Bilimleri (217,63), Fen Bilimleri (199,77), Eğitim Bilimleri (193,79) ve Sosyal Bilimler (181,63) takip etmektedir. Kruskal-Wallis testi sonucuna göre, alanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p = ,032$).

Tablo 12. Sınıf Durumuna Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları

Sınıf	N	Siber Zorbalık Ortalama Sıra	Siber Mağduriyet Ortalama Sıra	Ki-Kare	p (Anlamlılık)
1. Sınıf	111	189,08	187,02		
2. Sınıf	153	214,80	209,94		
3. Sınıf	58	212,92	207,66		
4. Sınıf	71	158,01	176,01		
Toplam	393	-	-	14,948 / 6,219	,002 / ,101

Tablo 12’de, öğrencilerin sınıf düzeyine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet ortalama sıra puanları, Ki-Kare (χ^2) değerleri ve anlamlılık düzeyleri yer almaktadır. 1. sınıf öğrencilerinin siber zorbalık ortalama sıra puanı 189,08 iken, siber mağduriyet ortalama sıra puanı 187,02 olarak bulunmuştur. 2. sınıf öğrencilerinde siber zorbalık ortalama sıra puanı 214,80 olup, bu grup siber zorbalık açısından en yüksek ortalama sıraya sahiptir. Siber mağduriyet ortalama sıra puanı ise 209,94’tür. 3. sınıf öğrencilerinin siber zorbalık ortalama sıra puanı 212,92, siber mağduriyet ortalama sıra puanı ise 207,66’dır. Bu grup da yüksek puanlar göstermektedir. 4. sınıf öğrencilerinde ise hem siber zorbalık (158,01) hem de siber mağduriyet (176,01) ortalama sıra puanları diğer sınıf düzeylerine kıyasla daha düşüktür.

Ki-Kare testi sonuçlarına göre, siber zorbalık açısından elde edilen değer $\chi^2 = 14,948$, anlamlılık düzeyi $p = .002$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, sınıf düzeyine göre öğrencilerin siber zorbalık eğilimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir ($p < .05$). Diğer yandan, siber mağduriyet için hesaplanan değer $\chi^2 = 6,219$, anlamlılık düzeyi ise $p = .101$ olarak bulunmuştur. Bu durum, sınıf düzeyine göre siber mağduriyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > .05$). Özetle; bulgular, sınıf düzeyi arttıkça siber zorbalık

davranışlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, özellikle 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin daha yüksek düzeyde siber zorbalık davranışları sergilediğini ortaya koymaktadır. Ancak, öğrencilerin siber mağduriyet düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 13. Not Ortalamasına Göre Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Durumları

Not Ortalaması	N	Siber Zorbalık Ortalama Sıra	Siber Mağduriyet Ortalama Sıra	Ki-Kare	p (Anlamlılık)
2,01-3,00	141	210,32	214,11		
3,01-4,00	208	191,39	193,77		
Ortalama Bilmiyor	44	180,84	157,41		
Toplam	393	-	-	3,615 / 9,376	,164 / ,009

Tablo 13 incelendiğinde not ortalaması 2,01–3,00 aralığında olan bireylerin siber zorbalık yapma puan ortalamaları en yüksek düzeydedir (210,32). 3,01–4,00 aralığında olanların puanı biraz daha düşüktür (191,39), “Ortalamasını bilmeyen” katılımcıların ise en düşük puana sahip olduğu görülmektedir (180,84). Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($\chi^2 = 3,615$, $p = 0,164$).

Not ortalaması ile siber zorbalık yapma arasında belirgin bir fark gözlenmemektedir. Başka bir deyişle, bireyin akademik başarısının, siber zorbalık eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Not ortalaması 2,01–3,00 olan bireylerin siber zorbalığa maruz kalma puanları en yüksek düzeydedir (214,11). Not ortalaması 3,01–4,00 aralığında olanların puanı daha düşüktür (193,77), ortalamasını bilmeyenlerde ise en düşük düzeyde kalmıştır (157,41). Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2 = 9,376$, $p = 0,009$).

Akademik not ortalaması siber zorbalığa maruz kalma düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir. Daha düşük not ortalamasına sahip bireylerin siber zorbalığa daha fazla maruz kaldığı gözlemlenmektedir. Bu durum, akademik performansı düşük bireylerin çevrimiçi ortamlarda daha fazla hedef haline gelebileceğine işaret etmektedir.

Tablo 14. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımları

Sosyal Medya	Kullanıyor		Kullanmıyor	
	N	%	N	%
Instagram	384	97,7	9	2,3
Facebook	100	25,4	293	74,6
Twitter(X)	227	57,8	166	42,2
Youtube	287	73	106	27
TikTok	147	37,4	246	62,6

Tablo 14 incelendiğinde Instagram, katılımcılar arasında en yaygın kullanılan sosyal medya platformudur. Katılımcıların %97,7'si (n=384) Instagram kullanırken, yalnızca %2,3'ü (n=9) bu platformu kullanmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, Instagram'ın çalışmaya katılan bireyler arasında neredeyse evrensel düzeyde bir yaygınlığa sahip olduğunu göstermektedir.

Facebook, diğer platformlara kıyasla en düşük kullanım oranına sahiptir. Katılımcıların yalnızca %25,4'ü (n=100) Facebook kullanmakta, %74,6'sı (n=293) ise bu platformu kullanmamaktadır. Bu sonuç, Facebook'un günümüzde özellikle genç kullanıcı grupları arasında popülaritesini kaybetmiş olabileceğine işaret etmektedir.

Twitter (X) kullanım oranı %57,8 (n=227) olup, bu platformu kullanmayanların oranı ise %42,2 (n=166)'dır. Bu bulgu, Twitter'ın kullanıcılar arasında yarıdan fazlası tarafından tercih edilen bir platform olduğunu göstermektedir.

YouTube, katılımcılar arasında yüksek oranda kullanılan bir başka platformdur. Katılımcıların %73'ü (n=287) YouTube kullanırken, %27'si (n=106) bu platformu kullanmamaktadır. Bu durum, YouTube'un bilgi edinme, eğlenme ve içerik tüketimi açısından önemli bir araç olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır.

TikTok kullanıcı oranı %37,4 (n=147) olup, %62,6 (n=246) oranında katılımcı bu platformu kullanmadığını ifade etmiştir. Bu sonuç, TikTok'un diğer platformlara göre daha az yaygın olduğunu; ancak yine de hatırı sayılır bir kullanıcı kitlesine sahip olduğunu göstermektedir.

En yaygın kullanılan sosyal medya platformları sırasıyla Instagram, YouTube ve Twitter(X)'dir. Facebook ve TikTok, katılımcılar arasında görece daha düşük kullanım oranlarına sahiptir. Instagram'ın neredeyse tüm katılımcılar tarafından kullanılıyor

olması, bu platformun araştırmalarda veri toplama, etkileşim ya da kampanya yürütme gibi amaçlarla etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Platform kullanım oranlarındaki bu farklılıklar, yaş grubu, dijital okuryazarlık düzeyi, içerik tercihleri veya teknolojik eğilimler gibi demografik ve sosyo-kültürel faktörlerle ilişkilendirilebilir.



TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin siber zorbalık yapma ve siber mağduriyet yaşama düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu, her iki değişkenin ortalama değerlerinin birbirine oldukça yakın olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, öğrencilerin büyük çoğunluğunun çevrim içi ortamlarda olumsuz dijital davranışlara katılmadığını ya da maruz kalmadığını ortaya koymaktadır. Yıldız Durak ve Sarıtepeci'nin (2020) Türkiye örneklemine dayalı çalışmasında da siber zorbalık ve mağduriyet düzeylerinin düşük bulunması, bu bulgularla örtüşmektedir. Benzer şekilde, Smahel ve arkadaşları (2020) da siber zorbalığa maruz kalan bireylerin oranını %14 olarak bildirmiş, bu da çalışmadaki düşük düzeyleri destekler niteliktedir. Ancak bu bulgular, Garaigordobil'in (2011) gençlerin önemli bir bölümünün siber zorbalık süreçlerine zorba, mağdur ya da tanık olarak katıldığını gösteren çalışmasıyla kısmen çelişmektedir. Bu fark, yaş grubu, kültürel farkındalık düzeyi ya da üniversite öğrencilerinin daha bilinçli dijital davranışlar sergilemeleriyle açıklanabilir. Gradinger vd. (2016) tarafından geliştirilen sosyal yeterlik temelli programların uzun vadeli etkileri göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin dijital ortamlardaki sorumluluk düzeylerinin artmış olması da olasıdır. Fanti vd. (2012) ve Brighi vd. (2013) gibi araştırmalarda siber zorbalık davranışlarının bireysel özelliklere göre değişiklik gösterebildiği ve mağduriyetin her zaman doğrudan değil, dolaylı yollarla da yaşanabildiği vurgulanmış; bu da ölçümlerde düşük düzeyde raporlanan deneyimlerin farklı biçimlerde var olabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmada stresle başa çıkma düzeyinin görece yüksek bulunması ve bireyler arasında bu konuda anlamlı çeşitlilik gözlenmesi dikkat çekicidir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiğini göstermekte ve bireysel psikolojik dayanıklılığın önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Savcı ve Aysan (2014), Ganesan vd. (2018) ve Kumar ve Bhukar (2013) gibi araştırmalarda da öğrencilerin genellikle problem odaklı ve uyumlu başa çıkma yollarını tercih ettikleri; stresle mücadelede bireysel farklılıkların belirleyici olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, Redhwan vd. (2009) ve Kara'nın (2021) çalışmaları da öğrencilerin sosyal destek, farkındalık ve hedef odaklı davranışlar yoluyla stresle başa çıkma becerilerini çeşitlendirdiğini göstermektedir. Labrague (2024) ise özellikle sağlık bilimleri öğrencileri

arasında stresin yaygın olduğunu, ancak etkili mekanizmalarla bu durumun dengelenebileceğini vurgulamıştır. Araştırmadaki yüksek başa çıkma düzeyi, öğrencilerin akademik deneyimleri, bireysel farkındalıkları ve destek sistemlerinin bu sürece olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Araştırmada, kadın öğrencilerin stresle başa çıkma puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, kadın ve erkek bireyler arasında genel stresle başa çıkma düzeyleri açısından belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak bu durum, alanyazındaki bazı çalışmalarla kısmen farklılık göstermektedir. Savcı ve Aysan (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, cinsiyetin stresle başa çıkma stillerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu, özellikle "Planlı Problem Çözme" ve "Sorumluluğu Kabul Etme" alt boyutlarında kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar aldığı bildirilmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmada ortalama farkın kadınlar lehine olmasına karşın anlamlılığa ulaşmamasını, örneklemin özelliği ya da kültürel bağlama bağlı olarak açıklayabilir. Durmuş ve Tezer (2001) da kız öğrencilerin daha çok çaresiz, erkek öğrencilerin ise daha iyimser başa çıkma yollarını tercih ettiğini ifade etmiş; başa çıkma biçimlerinin yalnızca toplam düzeyde değil, alt stratejiler bağlamında da değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Weekes ve arkadaşları (2005) ise kadınların stresle başa çıkma konusunda erkeklere benzer düzeyde stres faktörlerine maruz kaldığını, ancak kadınların bu stresörlerden daha fazla etkilenerek daha yoğun stres tepkileri ve sağlık sorunları yaşadığını belirtmiştir. Mevcut araştırmanın bulguları da kadınların stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olmasına rağmen, bu farkın anlamlı olmamasıyla birlikte, stresin algılanışı ve etkileri açısından daha derinlemesine değerlendirmelerin gerekliliğine işaret etmektedir. Liu, Tein ve Zhao (2004) ise Çinli ergenlerin çok sayıda başa çıkma stratejisini kullandıklarını ortaya koymuş, bu da bireylerin yalnızca cinsiyete değil, kültürel ve gelişimsel düzeylere göre de farklı stratejiler benimseyebileceğini göstermektedir. Aydın vd. (2025) tarafından yürütülen bir çalışmada ise kadın öğrencilerin stres-rahatsızlık algılarının erkeklere kıyasla daha düşük olduğu ifade edilmiştir; bu bulgu da stresin yönetimi ve algılanışı noktasında cinsiyetin tek başına belirleyici olmayabileceğine işaret etmektedir.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların günlük internet kullanım süreleri ile stresle başa çıkma becerileri arasında genel olarak anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte,

4–6 saat ve 7–9 saat internet kullanan bireyler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Özellikle 7–9 saat arasında internet kullanan bireylerin stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olması, dijital ortamın belirli düzeyde psikolojik rahatlama, dikkat dağıtma ya da sosyal destek gibi başa çıkma stratejileri açısından işlevsel kullanılabilirliğine işaret etmektedir. Bu bulgu, Van Ingen, Utz ve Toepoel'in (2016) çevrim içi faaliyetlerin, olumsuz yaşam olayları sonrasında başa çıkma aracı olarak kullanılabilirliğini ortaya koyan çalışmasıyla örtüşmektedir. Araştırmalar, internetin yalnızca bilişsel dikkat dağıtımını değil, aynı zamanda sosyal bağ kurma ve duygusal destek aracı olarak da kullanılabilirliğini göstermektedir. Singh ve arkadaşları (2021) da pandemi döneminde farklı yaş gruplarındaki bireylerin stresle başa çıkarken internet kullanımını artırdıklarını, bu artışın zaman zaman etkili bir kaçış ve baş etme mekanizmasına dönüştüğünü belirtmiştir. Ancak, bu ilişkinin olumlu yönünün belirli bir sınıra kadar geçerli olabileceği yönünde bulgular da bulunmaktadır. Erden ve Hatun (2015) çalışmasında, internet bağımlılığının başa çıkma becerilerini zayıflattığını ve bireyleri psikolojik olarak daha kırılgan hâle getirdiğini ifade etmiş; bu noktada çevrim içi ortamların işlevselliği ile patolojik kullanımı arasında bir denge kurulması gerektiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Angane ve arkadaşları (2020), yüksek düzeyde internet kullanımının özsaygı düşüklüğü ve artan stres düzeyiyle ilişkili olduğunu, başa çıkma becerilerinde zayıflamaya neden olabileceğini belirtmiştir. Bu çerçevede, mevcut araştırmada 9 saat ve üzeri internet kullanan bireylerin stresle başa çıkma puanlarının düştüğü göz önünde bulundurulduğunda, bu görüşlerle tutarlı bir eğilim saptandığı söylenebilir. Polat ve Bayraktar (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da, internet kullanım süresinin özellikle ergenler arasında siber zorbalıkla ilişkili olduğu, ancak bu tür çevrim içi davranışların aynı zamanda psikolojik baskı ve stres kaynağı da olabildiği ifade edilmiştir. Bu da, internetin hem destekleyici hem de risk artırıcı bir araç olabileceğine işaret etmektedir. Özerbaş ve Kyzy'nin (2025) Kırgızistan'daki üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada da, sosyal medya kullanımının artmasının stres seviyeleriyle doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmış; uzun süreli internet kullanımının başa çıkma mekanizmalarını desteklemek yerine zayıflatabileceği belirtilmiştir.

Araştırma bulguları, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yüksek gelir grubundaki bireylerin daha yüksek stresle başa çıkma puanlarına sahip olması, ekonomik kaynakların bireylerin

psikolojik dayanıklılığı üzerinde destekleyici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Orta gelir grubunun ise düşük ve yüksek gelir grubu arasında geçiş niteliğinde bir profil sergilemesi, sosyoekonomik durumun başa çıkma stratejilerinde kademeli bir etki yarattığını göstermektedir. Bu sonuç, Mitra ve arkadaşlarının (2024) ABD’de yürüttükleri çalışmayla örtüşmektedir. Araştırmalarında, enflasyon ve ekonomik baskıların düşük gelirli bireylerde daha yüksek stres düzeylerine yol açtığı, buna karşılık maddi imkânları daha iyi olan bireylerin hem stresi daha az yaşadığı hem de daha etkili başa çıkma stratejileri kullandığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Wadsworth vd. (2011) düşük gelirli ailelere yönelik stres azaltma ve başa çıkma becerilerini geliştirme odaklı müdahale programlarının etkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, düşük gelirli bireylerin psikososyal stresle başa çıkmada daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu ve ekonomik yetersizliklerin başa çıkma becerilerini sınırlayabileceğini göstermektedir. Türkiye örnekleminde yapılan bazı çalışmalar da desteklemektedir. Kaya ve arkadaşları (2007), tıp ve sağlık yüksekokulu öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, ekonomik sıkıntılarla karşılaşan bireylerin problem çözme odaklı stratejileri daha az kullandığını, dolayısıyla stresle başa çıkma becerilerinin zayıflayabildiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Elkin (2015) gebelerle yürüttüğü araştırmada, gelir düzeyi arttıkça bireylerin stresle başa çıkma düzeylerinin de anlamlı biçimde yükseldiğini saptamıştır.

Araştırma bulguları, cinsiyet değişkenine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu ve kadın ile erkek katılımcılar arasında bu davranışların büyük ölçüde benzer oranlarda dağıldığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, erkek bireylerin siber zorbalık yapma düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerin bazı davranış türlerine daha fazla maruz kaldıkları görülmüş olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Dijital ortamlarda cinsiyete dayalı bazı eğilimlerin bulunabileceğini; ancak bu farklılıkların her zaman belirgin ve istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığını göstermektedir. Bu bulgular, literatürde yer alan karmaşık ve zaman zaman çelişkili sonuçlarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Örneğin Abudusufuer ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmada, erkeklerin hem siber zorbalık davranışlarını daha fazla gerçekleştirdiği hem de daha yüksek oranda mağduriyet yaşadığı rapor edilmiştir. Mevcut çalışmada erkek bireylerin belirli dijital saldırganlık türlerinde daha yüksek puanlar alması bu bulguyla paraleldir. Öte yandan, kadın bireylerin bazı siber mağduriyet biçimlerine daha

sık maruz kalması; toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların çevrim içi ortamlarda daha fazla görünür olması veya daha fazla hedef hâline gelmeleri gibi sosyal etkenlerle açıklanabilir. Bazı araştırmalar ise cinsiyetin siber zorbalık ve mağduriyet üzerinde anlamlı bir belirleyiciliğe sahip olmadığını ortaya koymuştur. Kural (2017) ile Özdemir ve Akar (2011), cinsiyetin siber zorbalık davranışlarını anlamlı düzeyde etkilemediğini belirtmiş; Baştürk-Akça ve arkadaşları (2015) ile Çivilidağ ve Cooper (2013) da siber mağduriyet açısından cinsiyet temelli anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Mevcut araştırmada cinsiyetler arası siber mağduriyet düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermemesi, bu bulgularla uyumludur. Benzer şekilde, Arıacak'ın (2009) Türk üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada da cinsiyetler arasında siber zorbalık yapma açısından anlamlı bir fark saptanmamış; ancak erkek bireylerin zorbalık davranışlarında daha baskın roller üstlenme eğiliminde oldukları vurgulanmıştır. Mevcut çalışmada da erkeklerin bazı siber saldırganlık biçimlerinde daha yüksek oranlara sahip olmaları bu eğilimi desteklemektedir. Juvonen ve Gross (2008), Slonje ve Smith (2008) ile Wolak ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen uluslararası çalışmalarda da benzer şekilde, cinsiyetin siber zorbalık yapma davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Araştırma bulguları, ilişki durumuna göre siber zorbalık yapma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuş; nişanlı bireylerin bu tür davranışlara diğer gruplara göre daha fazla katıldıkları tespit edilmiştir. Flörtü olan, evli ya da ilişkisi olmayan bireylerin puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur. Siber zorbalığa maruz kalma düzeylerinde ise nişanlı bireyler en yüksek ortalama sahip olmakla birlikte, gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar, ilişki biçimlerinin bireylerin çevrimiçi davranışlarına etkide bulunabileceğini, ancak maruz kalma durumlarının daha çok diğer bireysel veya çevresel faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, literatürdeki çeşitli çalışmalarla hem örtüşen hem de ayrışan yönler taşımaktadır. Örneğin Vishwakarma, Kumari ve Vishwakarma (2024), üniversite öğrencilerinde demografik değişkenlerin siber zorbalık davranışları üzerinde etkili olabileceğini, ancak bu etkinin kültürel bağlama göre değişkenlik gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, nişanlı bireylerin daha yüksek düzeyde siber zorbalık yapma eğilimi göstermesi, ilişkilerdeki sahiplenme, kıskançlık ya da iletişim problemlerinin dijital ortama yansması olarak yorumlanabilir. Ümit'in (2020) çalışması da bu araştırmayla paralellik göstermektedir. Ümit, bekar bireylerin siber zorbalık

eğilimlerinin evlilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışmada bekar bireylerin puanı nişanlı bireylerden düşük olsa da, bu bulgu ilişki statüsünün yalnızca “evli/bekar” ikiliğinden ziyade, daha nüanslı biçimlerde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Nitekim Söyleyici (2018) de medeni duruma göre siber zorbalık davranışlarının anlamlı şekilde farklılaştığını; bekar, evli ve boşanmış bireyler arasında anlamlı farklar bulunduğunu, ancak evli ile boşanmış bireyler arasında anlamlı bir fark görülmediğini ifade etmiştir. Bu sonuçlar, bireyin içinde bulunduğu ilişkisel bağlamın – özellikle evlilik dışı ama bağlayıcı ilişkilerin (örneğin nişanlılık)– dijital davranışları şekillendirebileceğine işaret etmektedir. Diğer yandan, Cagırkan ve Bilek’in (2021) lise düzeyindeki gençlerle yürüttükleri çalışmada medeni durum değişkeni doğrudan değerlendirilmemiş olsa da, arkadaşlık ilişkilerindeki sorunların ve dijital ortamda yaşanan duygusal gerilimlerin siber zorbalık davranışlarını tetikleyebileceği belirtilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, gelir düzeyi hem siber zorbalık yapma hem de siber mağduriyet yaşama açısından anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Yüksek gelir grubundaki bireylerin her iki boyutta da daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik imkânların artmasıyla bireylerin dijital araçlara ve sosyal medya platformlarına daha yoğun biçimde erişimleri sonucu çevrim içi etkileşimlerinin artabileceğini ve bunun da hem zorbalık davranışlarında bulunma hem de bu davranışlara maruz kalma ihtimalini yükseltebileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, Erbiçer’in (2019) siber zorbalık ve mağduriyetin sosyal uyum ve demografik değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Erbiçer, bireylerin sosyoekonomik düzeyinin, çevrim içi ortamda geçirdikleri süreyle ve etkileşim düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğunu ve bu nedenle hem siber zorbalık yapma hem de mağduriyet yaşama olasılığının artabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Koçak, Kınalı ve Üzel’in (2024) lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada da gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin siber zorbalığa karışma oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Taştekin ve Bayhan’ın (2018) ergenler arasında yürüttüğü çalışmada da gelir düzeyi ile dijital ortam kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu, dolayısıyla yüksek gelirli bireylerin dijital tehditlere daha açık bir konumda yer aldığı ifade edilmiştir. Özellikle dijital cihazlara sahiplik oranı ve internet kullanım sıklığı gibi değişkenlerin gelir düzeyine bağlı olarak değişmesi, siber

zorbalıkla ilişkili davranışların ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır. Uluslararası düzeyde yapılan çalışmalar da benzer bir eğilimi ortaya koymaktadır. Soares ve arkadaşlarının (2015) 26 yüksek gelirli ülkeyi kapsayan ekolojik çalışmasında, siber zorbalığın bu ülkelerde daha yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, sadece bireysel düzeyde değil, ülke düzeyinde de ekonomik refah ile dijital etkileşim yoğunluğu arasında bir bağ olduğunu ve bunun dijital şiddet davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Aynı şekilde, Görzig, Milosevic ve Staksrud'un (2017) sosyal eşitsizliklerin siber mağduriyetle ilişkisini ele aldığı çalışmasında da daha varlıklı bölgelerde yaşayan gençlerin, dijital teknolojileri daha yoğun kullanmaları sebebiyle siber zorbalığa maruz kalma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Araştırmada akademik alanlara göre yapılan değerlendirmelerde, Eğitim Bilimleri, Sağlık Bilimleri ve Fen Bilimleri alanlarında öğrenim gören bireylerin siber zorbalık yapma düzeylerinin daha yüksek, Sosyal Bilimler alanındakilerin ise daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Siber mağduriyet açısından da Güzel Sanatlar ve Spor Bilimleri öğrencilerinin en yüksek, Sosyal Bilimler öğrencilerinin ise en düşük maruz kalma düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Her iki bulgu da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin akademik disiplinlere bağlı olarak dijital ortamlarda daha aktif ya da daha savunmasız pozisyonlarda yer alabileceğini göstermektedir. Yazar'ın (2019) çalışması da okul türüne göre siber zorbalık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını ve özellikle meslek lisesi öğrencilerinin diğer okul türlerine kıyasla daha yüksek düzeyde siber zorbalık davranışı sergilediklerini ortaya koymuştur. Eğitim ortamının ve öğrencilerin sosyal çevresinin, dijital davranış kalıplarını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde Korkmaz (2016) ve Özdemir (2015) de okul türüne bağlı farklılıkların siber zorbalık davranışları üzerinde belirleyici olabildiğini vurgulamışlardır. Ciminli (2016) ise yerleştirme puanları yüksek okullarda siber zorbalığın daha düşük görülmesinin, akademik başarı ile etik dijital davranışlar arasında ilişki kurulabileceğini düşündürmektedir.

Sınıf düzeyine göre elde edilen bulgular ise ikinci sınıf öğrencilerinin siber zorbalık yapma düzeylerinin en yüksek, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise en düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Akca ve Sayımer'in (2017) 8. sınıf öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada raporlanan yüksek zorbalık eğilimiyle benzerlik göstermektedir. Ancak Yazar (2019), Bayram (2017) ve Özbay (2013) gibi bazı

araştırmalarda sınıf düzeyi ile siber zorbalık ve siber mağduriyet arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir. Öte yandan, Kowalski ve Limber (2007), Serin (2012) ve Smith vd. (2008) gibi araştırmalarda, siber zorbalık ve mağduriyetin yaş ve sınıf düzeyine bağlı olarak artabildiği ifade edilmiştir. Özellikle Smith ve arkadaşları (2008), ergenlik döneminin ortalarında siber zorbalık davranışlarının zirveye ulaştığını vurgulamışlardır. Bu bulgular doğrultusunda, sınıf düzeyine bağlı dijital davranışlarda gözlenen değişimlerin bireylerin gelişimsel dönemleri, teknolojiyle etkileşim yoğunlukları ve sosyal çevreleriyle ilişkili olabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, not ortalaması 2.01–3.00 aralığında olan bireylerin hem siber zorbalık yapma hem de siber mağduriyet yaşama düzeylerinin diğer not ortalaması gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özellikle siber mağduriyet açasından elde edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Akademik başarıları nispeten düşük olan bireylerin çevrim içi ortamlarda daha fazla hedef alınabildiğine ve aynı zamanda daha fazla saldırgan davranış gösterebildiğine işaret edebilir. Bu, Akbıyık ve Kestel'in (2016) öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal durumları ile siber zorbalık ilişkisini ele aldığı çalışmayla örtüşmektedir. Araştırmalarında, akademik başarıları düşük olan öğrencilerin siber zorbalığa daha çok karıştıkları ve bu durumun öğrencilerin psikososyal denge durumunu etkileyebildiği vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Tepe ve Ergüney (2023), siber aylaklık ve siber zorbalık davranışlarının akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve öğrencilerin başarı düzeylerinin bu tür davranışlarla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Tekin, Yılmaz ve Tekin'in (2024) üniversite öğrencileriyle gerçekteştirdikleri çalışmada da akademik başarı düzeyinin, bireylerin siber zorbalık ve mağduriyet yaşantılarıyla ilişkili olduğu ifade edilmiş; algılanan sosyal desteğin düşük olması durumunda siber zorbalıkla ilişkili olumsuzlukların daha da belirginleştiği ortaya konulmuştur. Kırılı (2020) ise sosyal medya kullanım biçimlerinin ve bu ortamlarda geçirilen zamanın, öğrencilerin hem akademik hem de davranışsal düzeydeki etkileşimlerini etkileyebileceğini, düşük akademik performans gösteren bireylerin dijital ortamlarda daha riskli davranışlar sergileme eğiliminde olabileceklerini savunmaktadır. Uluslararası literatürde de benzer eğilimler gözlenmektedir. Örneğin Alotaibi (2019), siber zorbalığın öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumsuz etkiler doğurabileceğini ve zorbalık mağduru öğrencilerin akademik performanslarının ciddi şekilde düşebileceğini ortaya

koymuştur. Charoenwanit (2019) ise Tayland rneğinde yürüttüğü araştırmada, siber zorbalık deneyimlerinin yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda genel sağlık ve depresyon düzeylerini de etkileyebileceğini belirtmiştir.

Araştırma bulgularına göre, günlük internet kullanım süresi 7–9 saat olan bireylerin hem siber zorbalık yapma hem de bu davranışlara maruz kalma düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksektir. İlginç bir şekilde, 9 saat ve üzeri internet kullanan bireylerde bu düzeyler düşüş göstermiştir. İnternet kullanımının belirli bir sreye kadar sosyal etkileşimleri ve dijital ortamda bulunma yoğunluğunu artırarak hem siber zorbalık yapma hem de maruz kalma riskini yükseltebileceğini; ancak bu srenin aşılmasıyla birlikte sosyal izolasyon veya farklı dijital alışkanlıkların devreye girmesi sonucu bu etkileşimlerin azalabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, Peker, Eroğlu ve Ada'nın (2012) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada ortaya konan bulgularla örtüşmektedir. Araştırmada, internet kullanım süresi arttıkça siber zorbalık ve mağduriyet düzeylerinde de artış olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Semerci (2017), lise öğrencileri arasında interneti uzun süre kullanan bireylerin daha fazla siber zorbalık ve mağduriyet yaşadıklarını ifade etmiş, çevrim içi geçirilen srenin bireylerin bu tür dijital risklere maruziyetini artırdığını vurgulamıştır. zdemir ve Akar'ın (2011) araştırması da bu çerçevede değerlendirilebilir. Çalışmada interneti yoğun kullanan öğrencilerin siber zorbalığa dair farkındalıklarının yüksek olduğu; ancak bu farkındalığın siber zorbalık davranışlarını engellemede her zaman etkili olmadığı belirtilmiştir. Bu çerçevede, mevcut araştırmada 7–9 saatlik kullanım diliminde hem yapma hem de maruz kalma düzeylerinin artması, yalnızca internet süresiyle değil, aynı zamanda bu sürede geçirilen dijital etkileşim türleriyle de ilişkili olabilir. Öte yandan, Doğan, aka ve şahin (2016) tarafından yürütülen çalışmada, sosyal ağ oyunları ve sosyal medya kullanımı amaçlarının, bireylerin siber zorbalıkla ilişkili tutumlarını etkilediği grlmştir. Özellikle oyun tabanlı veya anonim etkileşimlerin yoğun olduğu ortamlarda, zorbalık eğilimlerinin artabildiği vurgulanmıştır. Bu, mevcut araştırmada belirli bir saat aralığında siber zorbalık düzeylerinin artmasının, yalnızca kullanım süresiyle değil, hangi dijital ortamda ve nasıl bir etkileşimle vakit geirildiğiyle doğrudan ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen sosyal medya kullanım verileri, Instagram'ın katılımcılar arasında en yaygın kullanılan platform olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların neredeyse tamamı bu platformu aktif biçimde kullanırken, YouTube ve Twitter (X) da yüksek kullanım oranlarına sahiptir. Buna karşın, Facebook ve TikTok'un kullanım oranları görece düşük seviyede kalmıştır. Bu sonuçlar, sosyal medya platformlarının genç yetişkinler arasında farklılaşan bir kullanım profiline sahip olduğunu ve bu tercihlerde demografik ve kültürel unsurların etkili olabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, Shearer ve Grieco'nun (2019) ABD örnekleminde gerçekleştirdikleri çalışmada ortaya koydukları bulgularla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, genç yetişkinlerin %70'inden fazlasının Instagram kullandığı ve bu platformun yaş grubu bazında açık ara öne çıktığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Pew Research Center'in (2021) raporunda da 18–29 yaş arası kullanıcıların %71'inin Instagram kullandığı, bu yaş grubunda Instagram'ın en yaygın sosyal medya aracı olduğu belirtilmiştir. Mevcut çalışmada Instagram kullanımının neredeyse tüm katılımcıları kapsayacak düzeyde olması, bu küresel eğilimi yansıtmaktadır. YouTube ve Twitter (X) kullanım oranlarının da yüksek çıkması, Auxier ve Anderson'un (2021) bulgularını destekler niteliktedir. İlgili araştırmada YouTube'un hem eğlence hem de bilgi edinme amacıyla genç kullanıcılar tarafından yaygın şekilde kullanıldığı, Twitter'ın ise özellikle haber takibi için tercih edilen bir platform olduğu belirtilmiştir. Kemp'in (2023) global sosyal medya kullanım istatistikleri de YouTube ve Twitter'ın genç kullanıcılar arasında yüksek erişim oranlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmada Facebook ve TikTok kullanımının daha düşük seviyelerde kalması da literatürle uyumludur. Anderson ve Jiang (2019), Facebook kullanımının gençler arasında giderek azaldığını ve görsel içerik temelli platformların (Instagram, TikTok gibi) daha çok tercih edildiğini ifade etmektedir. TikTok'un hızlı yükselişine rağmen bazı demografik gruplarda hâlen Facebook ve Instagram kadar yaygın olmaması, Montag ve Diefenbach'ın (2020) vurguladığı eğilimlerle örtüşmektedir. TikTok'un yükselen bir trend olsa da her yaş ve kültür grubunda eşit oranda yaygınlaşmadığını göstermektedir. Öte yandan, Valkenburg ve Peter (2019), sosyal medya platform tercihlerini etkileyen faktörler arasında yaş, cinsiyet, kültürel arka plan ve sosyoekonomik durumun belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bu çerçevede, mevcut araştırmanın üniversite öğrencilerinden oluşan örneğinde Instagram'ın görsel yapısı, etkileşim kolaylığı ve sosyal aidiyet hissi yaratması gibi faktörler tercihleri yönlendirmiş olabilir. Katz ve Rice (2018), sosyal medya kullanım alışkanlıklarının bölgesel ve kültürel normlara göre

değişkenlik gösterdiğini belirtmişlerdir. Araştırmanın Türkiye örnekleminde yürütülmüş olması, bu tür kültürel faktörlerin platform tercihlerine etkisini daha da anlamlı hâle getirmektedir.

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda, gençlerin siber mağduriyet, siber zorbalık ve stresle başa çıkma düzeylerine ilişkin çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler hem bireysel hem de kurumsal müdahalelere yönelik olup, eğitim politikaları ve sosyal hizmet uygulamaları açısından yol gösterici niteliktedir.

- Okullarda Dijital Farkındalık Eğitimleri Verilmelidir: Gençlerin siber zorbalık ve mağduriyet konusunda farkındalıklarının artırılması yönelik dijital farkındalık eğitimleri düzenlenmeli; siber zorbalığın tanımı, türleri, etkileri ve hukuki boyutları hakkında bilgilendirme yapılmalıdır. Sosyal medya etiği, dijital iletişim kuralları ve çevrim içi empati gibi konular, üniversitelerde seçmeli ders veya seminer olarak öğrencilere sunulmalıdır.
- Stresle Başa Çıkma Becerileri Geliştirilmeli: Stresle başa çıkma düzeyinin düşük olduğu belirlenen bireyler için psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik grup çalışmaları ve/veya bireysel danışmanlık hizmetleri gibi uygulamalar sunulmalıdır.
- Siber Zorbalık Bildirim Mekanizmaları Geliştirilmeli: Üniversitelerde ve sosyal medya platformlarında gençlerin karşılaştıkları siber zorbalığı güvenli bir şekilde bildirebilecekleri şeffaf ve kolay erişilebilir sistemler kurulmalıdır.
- Ulusal Düzeyde Veri Takip Sistemi Kurulmalıdır: Siber mağduriyet ve zorbalık olaylarının sistematik olarak izlenebileceği, yaş, cinsiyet ve bölgesel dağılım gibi verilerin analiz edilebileceği bir veri sistemi oluşturulmalıdır.
- Psiko-sosyal Destek Birimleri Oluşturulmalıdır: İnternet üzerinden zorbalığa uğrayan bireylerin yardım alabileceği çevrim içi destek hatları (psikolojik danışma, hukuki destek, sosyal hizmet vb.) yaygınlaştırılmalıdır.
- Sosyal Medya Platformları ile İş Birliği Geliştirilmeli: Sosyal medya şirketleriyle ortak projeler yürüterek, gençlerin güvenli çevrim içi deneyimler yaşayabilmeleri için algoritmaların zorbalığı tespit edecek şekilde geliştirilmesi teşvik edilmelidir.
- Siber Zorbalığın Yasal Boyutları Gençlere Anlatılmalıdır: Genç bireylerin, siber zorbalığın hukuki sonuçlarını öğrenmeleri için adli uzmanların katılımıyla

bilgilendirme seminerleri düzenlenebilir. Üniversite öğrencilerine yönelik siber zorbalık farkındalık seminerleri düzenlenmeli.

-
- İnternet kullanımının sağlıklı seviyelerde tutulması için “dijital detoks” günleri, sosyal etkinlikler ve kampüs içi yüz yüze iletişimi artırıcı aktiviteler planlanmalı. Aşırı kullanımın olumsuz etkilerine yönelik bilgilendirme afişleri ve çevrim içi içerikler hazırlanmalı.
- Düşük gelirli öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini desteklemek için burslar, sosyal yardım projeleri ve ücretsiz psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulmalı.
- Kadın ve erkek öğrenciler arasında siber zorbalık eğilimleri konusunda farkındalık çalışmaları yapılarak, özellikle erkeklerde saldırganlık eğilimlerini azaltmaya yönelik atölyeler düzenlenmeli.
- Nişanlı ve ilişkili öğrencilerde siber zorbalık riskinin artabileceği göz önünde bulundurularak, çift iletişimi ve sağlıklı ilişki yönetimi konularında seminerler verilmeli.
- Akademik başarısı düşük öğrenciler için hem akademik destek hem de sosyal destek programları yürütülmeli. Akademik rehberlik ve motivasyon artırıcı etkinlikler planlanmalı.
- Instagram gibi yoğun kullanılan platformlarda çevrim içi güvenlik bilinci artırıcı içerikler hazırlanmalı. TikTok ve Facebook gibi daha az kullanılan platformlarda da güvenli kullanım kültürü teşvik edilmeli.
- Üniversitelerde periyodik olarak siber zorbalık ve stresle başa çıkma düzeylerini izleyen anketler uygulanmalı. Elde edilen veriler doğrultusunda müdahale programları güncellenmeli.

KAYNAKÇA

- Abaido, G. M. (2020). Cyberbullying On Social Media Platforms Among University Students In The United Arab Emirates. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 25(1), 407–420. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1669059>
- Abudusufuer, K., Yıldırım, O., & Kumcağız, H. (2022). Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet İle Psikopatolojik Semptomlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (48), 278–288.
- Acar, N. (2022). Sosyal Ağ Yorgunluğunun Öncülleri: Bir Model Önerisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Agnew, R. (1992). Foundation For A General Strain Theory Of Crime And Delinquency. *Criminology*, 30(1), 47–88.
- Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Mağduriyetin Yordayıcıları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 105–122.
- Akbulut, Y., Şahin, Y. L., & Erişti, B. (2010). Development Of A Scale To Investigate Cybervictimization Among Online Social Utility Members. *Contemporary Educational Technology*, 1(1), 46–59.
- Akca, E. B., & Sayımer, İ. (2017). Siber Zorbalık Kavramı, Türleri Ve İlişkili Olduğu Faktörler: Mevcut Araştırmalar Üzerinden Bir Değerlendirme. *AJIT-E: Academic Journal Of Information Technology*, 8(30), 7–19.
- Akgül, G. (2020). Siber Zorbalığın Nedenleri Üzerine Kuramsal Açıklamalar. *Gelişim Ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 149–167.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34–35), 40–56.
- Aksaray, D. (2011). Siber Zorbalık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 405–432.
- Ali, K. (2016). Siber Zorbalık: Fizikselden Sanala Yeni Şiddet. *Kurgu*, 24(2), 74–85.
- Alotaibi, N. B. (2019). Cyber bullying and the expected consequences on the students' academic achievement. *IEEE Access*, 7, 153417–153431.

- Angane, A. Y., Kadam, K. S., Ghorpade, G. S., & Unnithan, V. B. (2020). Unraveling The Net Of Self-Esteem, Stress, And Coping Skills In The Era Of Internet Addiction. *Annals Of Indian Psychiatry*, 4(1), 70–75.
- Arıçak, O., Kınay, H., & Tanrikulu, T. (2012). Siber Zorbalık Ölçeğinin İlk Psikometrik Bulguları. *HAYEF Journal Of Education*, 9(1), 101–114.
- Arıçak, T. (2009). Üniversite Öğrencilerindeki Siber Zorbalık Davranışlarının Bir Yordayıcısı Olarak Psikiyatrik Belirtiler. *Eğitim Araştırmaları (EJER)*, (34), Kış.
- Arık, İ. A. (1995). *Öğrenme Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Der Yayınları.
- Arkan, Z., & İrez, S. (2021). *Türkiye’de Ve Dünyada Dezavantajlılık Sosyal İçerme Eğitim Programı*. Ankara.
- Aslan, M., & Bakır, A. A. (2018). Sınıf Öğretmenlerinin Yaşadıkları Örgütsel Stres Kaynakları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 7(4), 349–365.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213–232.
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. *Pew Research Center*, 1(1), 1–4.
- Ayas, T. (2011). Lise Öğrencilerinin Sanal Zorba Ve Mağdur Olma Yaygınlığı. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*, 3(5), 1-22.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2012). On Being Cyber Bully And Victim Among Primary School Students. *İlköğretim Online*, 11(2), 2-12.
- Aydın, S., Özkan, Z., Çalı, O., & Güneş, M. (2025). Düzenli Spor Yapan Ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Stres Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences-IJSETS*, 11(1), 106–120.
- Aykut, S., & Aykut, S. S. (2020). Kovid-19 Pandemisi Ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56–66.

- Baier, D., Hong, J. S., Kliem, S., & Bergmann, M. C. (2019). Consequences Of Bullying On Adolescents' Mental Health In Germany: Comparing Face-To-Face Bullying And Cyberbullying. *Journal Of Child And Family Studies*, 28(9), 2347–2357. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1181-6>
- Barlett, C. P., Gentile, D. A., Anderson, C. A., Suzuki, K., Sakamoto, A., Yamaoka, A., & Katsura, R. (2014). Cross-Cultural Differences In Cyberbullying Behavior: A Short-Term Longitudinal Study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 300–313. <https://doi.org/10.1177/0022022113513921>
- Barut Bektaş, B. (2024). Teknoloji Çağının Konuşulmayan Gündemi: Çevrim İçi Çocuk Cinsel İstismarı. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (22), 83–106.
- Baş, F. C. (2018). Sosyal Medya Davranışının Oluşumu: Çevrimiçi Ortamlarda Güven, Sosyal Sermaye Ve Saygınlık İlişkisi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2), 49–85.
- Baştürk-Akça, E., Sayımer, İ., ve Ergül, S. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları ve Siber Zorbalık Deneyimleri: Ankara Örneği. *Global Media Journal TR Edition*, 5(10), 71–86.
- Bayram, F. (2017). *Siber zorbalık yapma, siber mağdur olma ve denetim odağı arasındaki ilişkinin bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development Of The Adolescent Brain: Implications For Executive Function And Social Cognition. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 47(3–4), 296–312.
- Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress Tolerance: New Challenges For Millennial College Students. *College Student Journal*, 46(2), 362–375. <https://doi.org/10.1037/t39417-000>
- Bočáková, O., & Dávideková, M. (2017). *Social Services In The Space Of Social Policy: The Scientific Monograph*. Research Institute For European Policy.
- Boswell, G., Kahana, E., & Dilworth-Anderson, P. (2006). Spirituality And Healthy Lifestyle Behaviors: Stress Counter-Balancing Effects On The Well-Being Of

- Older Adults. *Journal Of Religion & Health*, 45(4), 587–602.
<https://doi.org/10.1007/s10943-006-9060-7>
- Boyar, Ü. (2023). *Ergenlerde Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet, Depresyon Ve Başetme İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Boyar, Ü., & Arslantaş, H. (2024). Ergenlerde Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet Ve Depresyon: Kesitsel Bir Çalışma. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 69–83.
- Braham, B. J. (1998). *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek* (Çev. V. G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brighi, A., Guarini, A., Melotti, G., Galli, S., & Genta, M. L. (2013). Predictors Of Victimisation Across Direct Bullying, Indirect Bullying And Cyberbullying. In *Emotional And Behavioural Difficulties Associated With Bullying And Cyberbullying* (Pp. 147–160). Routledge.
- Brochado, S., Soares, S., & Fraga, S. (2017). A Scoping Review On Studies Of Cyberbullying Prevalence Among Adolescents. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18, 523–531.
- Bulut, E., Çilingir, D., & Özmen, G. Ç. (2021). Yoğun Bakımdaki Çevresel Stres Kaynaklarının Öğrenci Hemşireler Tarafından Algılanması. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(4), 496–502.
- Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2002). Violent Video Games And Hostile Expectations: A Test Of The General Aggression Model. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1679–1686.
- Butto, N. (2019). Four Phases Of Life And Four Stages Of Stress: A New Stress Theory And Health Concept. *International Journal Of Psychiatry Research*, 2(6), 1–7.
- Cagirkan, B., & Bilek, G. (2021). Cyberbullying Among Turkish High School Students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(4), 608–616.
- Campbell, M., & Bauman, S. (2018). Cyberbullying: Definition, Consequences, Prevalence. In M. Campbell & S. Bauman (Eds.), *Reducing Cyberbullying In*

Schools: International Evidence-Based Best Practices (Pp. 3–16). San Diego, CA: Academic Press.

Campbell, M., Spears, B., Slee, P., Butler, D., & Kift, S. (2012). Victims' Perceptions Of Traditional And Cyberbullying, And The Psychosocial Correlates Of Their Victimization. *Emotional And Behavioural Difficulties*, 17(3–4), 389–401. <https://doi.org/10.1080/13632752.2012.704316>

Cankurtaran, Y. (2024). Üniversite Öğrencileri Ve Stres Yönetimi. *The Journal Of Social Sciences*, 65(65), 368–379.

Carnoy, M. (2004). ICT In Education: Possibilities And Challenges. *Inaugural Lecture Of The UOC, 2005*.

Chao, R. (2011). Managing Stress And Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, And Avoidant Coping. *Journal Of Counseling & Development*, 89(3), 338–348.

Charoenwanit, S. (2019). The relationship of cyber-bullying and academic achievement, general health, and depression in adolescents in Thailand. *Walailak Journal of Science and Technology (WJST)*, 16(4), 231–241.

Chiu, L. Z. F., & Barnes, J. L. (2003). The Fitness-Fatigue Model Revisited: Implications For Planning Short- And Long-Term Training. *Strength And Conditioning Journal*, 25(6), 42–51.

Christian, P., & Lolan, M. (1985). *Psychosomatic Medicine: Its Clinical Applications*. New York, NY: Harper & Row.

Ciminli, A. (2016). *Ergenlerde sanal zorbalık ve mağduriyetin empati ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi, Erzincan.

Cotton, S. J., Dollard, M. F., & De Jonge, J. (2002). Stress And Student Job Design: Satisfaction, Well-Being, And Performance In University Students. *International Journal Of Stress Management*, 9, 147–162.

Cuervo, A. A. V., Martínez, E. A. C., Quintana, J. T., & Amezaga, T. R. W. (2014). Differences In Types And Technological Means By Which Mexican High School

- Students Perform Cyberbullying: Its Relationship With Traditional Bullying. *Journal Of Educational And Developmental Psychology*, 4(1), 105.
- Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby, W. G., ... & Stone, M. H. (2018). The General Adaptation Syndrome: A Foundation For The Concept Of Periodization. *Sports Medicine*, 48, 787–797.
- Czyz, E. K., Horwitz, G. A., Eisenberg, D., Kramer, A., & King, C. A. (2013). Self-Reported Barriers To Professional Help Seeking Among College Students At Elevated Risk For Suicide. *Journal Of American College Health*, 61(7), 398–406.
- Çaycı, A. E., & Çaycı, B. (2017). Dijital İletişim Çağında Teknolojinin Açığa Çıkardıkları: Gözetim Ve Mahremiyet. *Turkish Online Journal Of Design, Art & Communication*, 7(1).
- Çelik, T., & Tekin, Y. (2024). Sosyal Medyanın Bireyler Üzerindeki Olumsuz Etkilerine İlişkin Bir Örnek: Siber Zorbalık. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 6(36), 343–355.
- Çetin, E., Cantürk, N., & Dağalp, R. (2019). E-Zorbalık Ölçeği Ve E-Mağduriyet Ölçeği: Ankara Üniversitesi Sigara Bağımlısı Öğrencilerinde Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması. *The Bulletin Of Legal Medicine*, 24(2), 115–121.
- Çiftçi, H. (2018). Siber Zorbalık Davranışları Ve Siber Mağduriyet Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 887–897.
- Çivilidağ, A. ve Cooper, H. T. (2013). Ergenlerde Siber Zorba ve Öfkenin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma: Niğde İli Örneği. *International Journal of Social Science*, 6(1), 497–511.
- Das, S., & Nayak, T. (2013). Impact Of Cybercrime: Issues And Challenges. *International Journal Of Engineering Sciences & Emerging Technologies*, 6(2), 142–153.
- De La Serna, J. M. (2019). The Psychosomatic Approach. In J. M. De La Serna, *Psychosomatic Theory* (Pp. 9–16). Hackensack: Babelcube Inc.

- De Raeve, L., Vasse, R., Jansen, N., Van Den Brandt, P., & Kant, I. (2007, May). Mental Health Effects Of Changes In Psychosocial Work Characteristics: A Prospective Cohort Study. Paper Presented At The 13th European Congress Of Work And Organizational Psychology, Stockholm, Sweden.
- DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping In Context: The Role Of Stress, Social Support, And Personality In Coping. *Journal Of Personality*, 73(6), 1633–1656. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x>
- Demir, Ü., & Razlık, M. (2025). Müziğin Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Ve Akademik Başarılarına Etkisi: ÇOMÜ Eğitim Fakültesi Örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 11(21), 17–38.
- Demir, Y., & Öztürk, M. (2023). Tarihsel Süreçte “Çevrimiçi Taciz”: Bibliyometrik Bir Analiz. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 939–953.
- DeSmet, A., Van Cleemput, K., Bastiaenssens, S., Poels, K., Vandebosch, H., Malliet, S., Verloigne, M., Vanwolleghe, G., Mertens, L., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2016). Bridging Behavior Science And Gaming Theory: Using The Intervention Mapping Protocol To Design A Serious Game Against Cyberbullying. *Computers In Human Behavior*, 56, 337–351. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.039>
- Dever, A., & Bulut, E. (2017). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması: Ordu Üniversitesi Örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10), 45–56.
- Devi, U. T. (2011). A Study On Stress Management And Coping Strategies With Reference To IT Companies. *Journal Of Information Technology And Economic Development*, 2(2), 30.
- Doğan, E., Çaka, C., & Şahin, Y. L. (2016). A study on online social network games players’ cyberbullying sensibility and aims of Facebook usage / Çevrimiçi sosyal ağ oyunu oynayan bireylerin siber zorbalığa duyarlılık düzeyleri ile Facebook kullanım amaçları üzerine bir çalışma. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(3), 501–520.

- Dölek, N. (2002). İlk Ve Orta Öğretim Okullarındaki Öğrenciler Arasında Zorbaca Davranışların İncelenmesi Ve “Zorbalığı Önleme Tutumu Geliştirilmesi Programı”nın Etkisinin Araştırılması (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Durmuş, Y., & Tezer, E. (2001). Mizah Duygusu Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 25–32.
- Dutta, P., De, C., & Chandan, A. (2017). Impact Of Social Media On Student Life: A Blessing Or Curse. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Development Online*, 4(7), 479–486.
- Edwards, J. A., Webster, S., Van Laar, D., & Easton, S. (2008). Psychometric Analysis Of The UK Health And Safety Executive’s Management Standards Work-Related Stress Indicator Tool. *Work & Stress*, 22, 96–107.
- Egbert, N., Miraldi, L. B., & Murniadi, K. (2014). Friends Don’t Let Friends Suffer From Depression: How Threat, Efficacy, Knowledge, And Empathy Relate To College Students’ Intentions To Intervene On Behalf Of A Depressed Friend. *Journal Of Health Communication*, 19(4), 460–477. <https://doi.org/10.1080/10810730.2013.821554>
- Elkin, N. (2015). Gebelerin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 22–31.
- Ellrich, K., & Baier, D. (2016). The Influence Of Personality On Violent Victimization: A Study On Police Officers. *Psychology, Crime & Law*, 22, 538–560.
- En, C. (2022). Sigara Kullanan Ve Kullanmayan Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı). İstanbul.
- Erbıçer, E. S. (2019). Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyetin Sosyal Uyuma ve Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1–24.

- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 2(1), 53–83.
- Eyuboğlu, M., Eyuboğlu, D., Pala, S. Ç., Oktar, D., Demirtaş, Z., Arslantaş, D., Et Al. (2021). Traditional School Bullying And Cyberbullying: Prevalence, The Effect On Mental Health Problems And Self-Harm Behavior. *Psychiatry Research*, 297, 113730. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113730>
- Fanti, K. A., Demetriou, A. G., & Hawa, V. V. (2012). A Longitudinal Study Of Cyberbullying: Examining Risk And Protective Factors. *European Journal Of Developmental Psychology*, 9(2), 168–181.
- Fegenbush, B. S., & Olivier, D. F. (2009, March). Cyberbullying: A Literature Review. Paper Presented At The Annual Meeting Of The Louisiana Education Research Association, Lafayette.
- Fink, G. (2017). Stress: Concepts, Definition, And History. In *Neuroscience And Biobehavioral Psychology* (Pp. 1–9). Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.
- Ganesan, Y., Talwar, P., & Oon, Y. B. (2018). A Study On Stress Level And Coping Strategies Among Undergraduate Students. *Journal Of Cognitive Sciences And Human Development*, 3(2), 37–47.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Et Al. (2020). Mental Health Problems And Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak. *PloS One*, 15(4), Article E0231924.
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia Y Consecuencias Del Cyberbullying: Una Revisión [Prevalence And Consequences Of Cyberbullying: A Review]. *International Journal Of Psychology And Psychological Therapy*, 11(2), 233–254.
- Garaigordobil, M. (2015). Ciberbullying En Adolescentes Y Jóvenes Del País Vasco: Cambios Con La Edad. *Anales De Psicología/Annals Of Psychology*, 31(3), 1069–1076.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (14. bs.). New York, NY: Taylor & Francis.

- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven Fears And The Science Of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents In The Digital Age. *Perspectives On Psychological Science*, 10(6), 832–851. <https://doi.org/10.1177/1745691615596788>
- Ghosh, S., Singh, G. V., Arora, J., & Ekbal, A. (2024, March). Benchmarking Cyber Harassment Dialogue Comprehension Through Emotion-Informed Manifestations-Determinants Demarcation. In *Proceedings Of The AAAI Conference On Artificial Intelligence* (Vol. 38, No. 20, Pp. 22040–22048).
- Gini, G., & Espelage, D. L. (2014). Peer Victimization, Cyberbullying, And Suicide Risk In Children And Adolescents. *The Journal Of The American Medical Association*, 312, 545–546. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.3212>
- Görzig, A., Milosevic, T., & Staksrud, E. (2017). Cyberbullying Victimization in Context: The Role of Social Inequalities in Countries and Regions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(8), 1198–1215.
- Gradinger, P., Yanagida, T., Strohmeier, D., & Spiel, C. (2016). Effectiveness And Sustainability Of The ViSC Social Competence Program To Prevent Cyberbullying And Cyber-Victimization: Class And Individual Level Moderators. *Aggressive Behavior*, 42(2), 181–193.
- Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Bursik, R. J., Et Al. (1993). Testing The Core Empirical Implications Of Gottfredson And Hirschi's General Theory Of Crime. *Journal Of Research In Crime And Delinquency*, 30, 5–29.
- Griffiths, M., & Wood, R. T. (2000). Risk Factors In Adolescence: The Case Of Gambling, Videogame Playing, And The Internet. *Journal Of Gambling Studies*, 16(2), 199–225.
- Guo, S. (2016). A Meta-Analysis Of The Predictors Of Cyberbullying Perpetration And Victimization. *Psychology In The Schools*, 53(4), 432–453. <https://doi.org/10.1002/pits.21914>
- Guo, X., Anjum, U., & Zhan, J. (2022, December). Cyberbully Detection Using BERT With Augmented Texts. In *2022 IEEE International Conference On Big Data (Big*

Data)(Pp.1246–1253).IEEE.

<https://doi.org/10.1109/BigData55660.2022.10020825>

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91–109.

Hamer, A. D., & Konijn, E. A. (2015). Adolescents' Media Exposure May Increase Their Cyberbullying Behavior: A Longitudinal Study. *Journal Of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.016>

Hess, T. R., & Tracey, T. J. G. (2013). Psychological Help-Seeking Intention Among College Students Across Three Problem Areas. *Journal Of Counseling & Development*, 91(3), 321–330. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00100.x>

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An Exploratory Analysis Of Factors Related To Offending And Victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129–156.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond The Schoolyard: Preventing And Responding To Cyberbullying* (2nd Ed.). Thousand Oaks, California: Corwin.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2020). *Cyberbullying: Identification, Prevention, And Response* (2020 Ed.). Cyberbullying Research Center. Retrieved From <https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2020.pdf>

Hisli Şahin, N. (1998). Stres... Nedir? Ne Değildir? In N. Hisli Şahin (Ed.), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (Pp. 1–16). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Holtfreter, K., Reisig, M. D., & Pratt, T. C. (2008). Low Self-Control, Routine Activities, And Fraud Victimization. *Criminology*, 46, 189–220.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, A. M., & Samdal, O. (2020). *Spotlight On Adolescent Health And Well-Being: Findings From The 2017/2018 Health Behaviour In School-Aged Children (HBSC) Survey In Europe And Canada. International Report. Volume 2. Key Data*. WHO Publications.

- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (2016). *Growing Up Unequal: Gender And Socioeconomic Differences In Young People's Health And Well-Being. Health Behaviour In School Aged Children (HBSC) Study: International Report From The 2013/2014 Survey*. WHO Publications.
- Jadambaa, A., Thomas, H. J., Scott, J. G., Graves, N., Brain, D., & Pacella, R. (2019). Prevalence Of Traditional Bullying And Cyberbullying Among Children And Adolescents In Australia: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry*, 53(9), 878–888. <https://doi.org/10.1177/0004867419846393>
- Jebaseelan, U. S., & Fonceca, C. M. (2021). Transdisciplinary Research: A Social Work Perspective. *International Journal For Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 12(2), 549–557.
- Jeong, R., Gilbertson, M., Riffle, L. N., & Demaray, M. K. (2024). Participant Role Behavior In Cyberbullying: An Examination Of Moral Disengagement Among College Students. *International Journal Of Bullying Prevention*, 6(1), 28–40. <https://doi.org/10.1007/s42380-023-00136-5>
- Jones, S. E., Manstead, A. S. R., & Livingstone, A. G. (2011). Ganging Up Or Sticking Together? Group Processes And Children's Responses To Text-Message Bullying. *British Journal Of Psychology*, 102(1), 71–96.
- Jones, S. E., Miller, J. D., & Lynam, D. R. (2011). Personality, Antisocial Behavior, And Aggression: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Criminal Justice*, 39, 329–337.
- Juvonen, J., ve Gross, E. F. (2008). Extending the School Grounds? Bullying Experiences in Cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496–505.
- Kara, E. (2021). *Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres İle Psikolojik Sağlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık Ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı* (Doctoral Dissertation, Anadolu University, Turkey).
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (20. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Katzer, C., Fetchenhauer, D., & Belschak, F. (2009). Cyberbullying In Chatrooms – Who Are The Victims? *Journal Of Media Psychology*, 21, 25–36. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.21.1.25>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi Ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137–146.
- Akbiyık, C., & Kestel, M. (2016). Siber zorbalığın öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal durumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 844–859.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence And Age-Of-Onset Distributions Of DSM-IV Disorders In The National Comorbidity Survey Replication. *Archives Of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Kestel, M., & Akbiyık, C. (2016). Siber Zorbalığın Öğrencilerin Akademik, Sosyal Ve Duygusal Durumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 844–859.
- Kırlı, E. S. D. (2020). Sosyal medya ortamlarında siber zorbalık: Lise öğrencilerinin siber zorbalık deneyimlerinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(1), 24–39.
- Knighton, L., Simon, A., Kelly, J., & Kimball, A. (2012). *Cyberbullying: Reality Check*. Toronto, ON: Kids Help Phone.
- Koçak, S., Kınalı, A., & Üzel, A. Ö. (2024). Siber Zorbalık Davranışlarının Lise Öğrencilerinin Demografik Faktörlerine Göre İncelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(2), 906–922.
- Kokkinos, C. M., & Saripanidis, I. (2017). A Lifestyle Exposure Perspective Of Victimization Through Facebook Among University Students: Do Individual Differences Matter? *Computers In Human Behavior*, 74, 235–245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.034>
- Koranteng, F. N., Wiafe, I., & Kuada, E. (2019). An Empirical Study Of The Relationship Between Social Networking Sites And Students' Engagement In Higher

- Education. *Journal Of Educational Computing Research*, 57(5), 1131–1159.
<https://doi.org/10.1177/0735633118787528>
- Korkmaz, A. (2016). Siber zorbalık davranışları sergileme ve siber zorbalığa maruz kalma durumlarının karşılaştırılması. *TRT Akademi*, 1(2), 620–639.
- Kostenius, C., & Öhring, K. (2009). Being Relaxed And Powerful: Children's Lived Experiences Of Coping With Stress. *Children & Society*, 23(3), 203–213.
<https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2008.00168.x>
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic Bullying Among Middle School Students. *Journal Of Adolescent Health*, 41, 22–30.
- 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.
<https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A Developmental Approach To Cyberbullying: Prevalence And Protective Factors. *Aggression And Violent Behavior*, 45, 20–32.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress Level And Coping Strategies Of College Students. *Journal Of Physical Education And Sports Management*, 4(1), 5–11.
- Kural, S. (2017). Futbol Süper Lig Takım Taraftarlarının Sporda Fanatizm Ve Şiddete İlişkin Görüşleri (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Ankara.
- Küçük, Ş., & Şahin, İ. (2015). Facebook Zorbalığı Ve Mağduriyeti Ölçeklerinin Türkçeye Uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 55–70.
- Labrague, L. J. (2024). Umbrella Review: Stress Levels, Sources Of Stress, And Coping Mechanisms Among Student Nurses. *Nursing Reports*, 14(1), 362–375.
- Lam, L. T., Cheng, Z., & Liu, X. (2013). Violent Online Games Exposure And Cyberbullying/Victimization Among Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0087>

- Lee, Y. C., & Wu, W. L. (2018). Factors In Cyber Bullying: The Attitude-Social Influence-Efficacy Model. *Anales De Psicología/Annals Psychology*, 34(2), 324–331.
- Li, J., Wu, Y., & Hesketh, T. (2023). Internet Use And Cyberbullying: Impacts On Psychosocial And Psychosomatic Wellbeing Among Chinese Adolescents. *Computers In Human Behavior*, 138, 107461. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107461>
- Li, M., & Yang, Y. (2016). A Cross-Cultural Study On A Resilience-Stress Path Model For College Students. *Journal Of Counseling & Development*, 94(3), 319–332. <https://doi.org/10.1002/jcad.12088>
- Lindfors, P. L., Kaltiala-Heino, R., & Rimpelä, A. H. (2012). Cyberbullying Among Finnish Adolescents: A Population-Based Study. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1027>
- Lindsay, B. R. (2011). Social Media And Disasters: Current Uses, Future Options, And Policy Considerations. *Congressional Research Service Reports*. <https://sgp.fas.org/crs/homesec/R41987.pdf>
- Liu, X., Tein, J. Y., & Zhao, Z. (2004). Coping Strategies And Behavioral/Emotional Problems Among Chinese Adolescents. *Psychiatry Research*, 126, 75–285.
- Lofti, S., & Başçillar, M. (2017). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Sosyal Hizmet. *IGUSABDER*, 3, 275–286.
- Makarova, E. A., & Makarova, E. L. (2019). Aggressive Behavior In Online Games And Cybervictimization Of Teenagers And Adolescents. *International Electronic Journal Of Elementary Education*, 12(2), 157–165. <https://doi.org/10.26822/iejee.2019257663>
- Makarova, E. A., & Makarova, E. L. (2023). Cyber-Victimization And Its Impact On Victim's Psychosomatic Status. *International Journal Of Cognitive Research In Science, Engineering And Education (IJCRSEE)*, 11(2), 231–245.
- Marcum, C. D., Higgins, G. E., & Ricketts, M. L. (2010). Potential Factors Of Online Victimization Of Youth: An Examination Of Adolescent Online Behaviors Utilizing Routine Activity Theory. *Deviant Behavior*, 31(5), 381–410.

- Matos, M. G., Et Al. (2015). “Dream Teens” – Adolescentes Autónomos, Responsáveis E Participantes [“Dream Teens” – Autonomous, Responsible And Participative Adolescents]. *Journal Of Child And Adolescent Psychology*, 6(2), 47–58.
- Menesini, E., Nocentini, A., Palladino, B. E., Frisé, A., Berne, S., Ortega-Ruiz, R., Calmaestra, J., Scheithauer, H., Schultze-Krumbholz, A., Luik, P., Naruskov, K., Blaya, C., Berthaud, J., & Smith, P. K. (2012). Cyberbullying Definition Among Adolescents: A Comparison Across Six European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0040>
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2014). Mental Health Help-Seeking Intention Among International And African American College Students: An Application Of The Theory Of Planned Behavior. *Journal Of International Students*, 4(2), 137–149.
- Metli, G. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet ve insani değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Metli, G., & Şirin, T. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet Ve İnsani Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 179–200.
- Mitra, S., Shen, C., Pinnamraju, J., Wiener, R. C., Wang, H., Pathak, M., ... & Sambamoorthi, U. (2024). Stress Due To Inflation: Changes Over Time, Correlates, And Coping Strategies Among Working-Age Adults In The United States. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 21(2), 157.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta-Analysis Measuring Cyber And Traditional Bullying. *Journal Of Adolescent Health*, 55(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological Factors In College Students’ Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Meta-Analysis. *Professional Psychology: Research And Practice*, 44(1), 37–45. <https://doi.org/10.1037/a0029562>

- Nixon, C. L. (2014). Current Perspectives: The Impact Of Cyberbullying On Adolescent Health. *Adolescent Health, Medicine, And Therapeutics*, 5, 143–158.
- Nocentini, A., Calmaestra, J., Schultze Krumbholz, A., Scheithauer, H., Ortega, R., & Menesini, E. (2010). Cyberbullying: Labels, Behaviours And Definition In Three European Countries. *Australian Journal Of Guidance And Counselling*, 20(2), 129–142.
- Ochanda, D. A. (2024). Coping Mechanisms For Stress Among Students In Universities. In *Student Well-Being In Higher Education Institutions* (Pp. 187–212). IGI Global.
- Oláh, M., & Iglárová, B. (2015). *Sociálne Služby V Legislatíve A V Praxi* (2nd Ed.). Bratislava: IRIS.
- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An Overrated Phenomenon? *European Journal Of Developmental Psychology*, 9, 520–538.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2012.682358>
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2018). Some Problems With Cyberbullying Research. *Current Opinion In Psychology*, 19, 139–143.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.012>
- Orcin, M. (2023). The Circulation Of Child Sexual Abuse Materials On The Internet: Case Of OnlyFans. *Digital Law Review*, 5, 343.
- Ölmez, E. H., Alptekin, Ü. M., & Aslan, Ö. (2024). Siber Uzayda Yaşlı Bireylerin Siber Güvenlik Sorunları Üzerine Bir SWOT Analizi. *Academic Social Resources Journal*, 6(25), 772–781.
- Özbay, A. (2013). *Ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet, aleksitimi ve öfke ifade etme biçimleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, M., & Akar, F. (2011). Lise Öğrencilerinin Siber-Zorbalığa İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17, 605–626.

- Özdemir, S. (2015). *Ergenlerde siber zorbalık ve mağduriyetin, anne-baba ve akran ilişkilerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özerbaş, M. A., & Kyzy, A. M. (2025). Kırgızistan'daki Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 54(245), 483–508.
- Öztürk, B. (2023). Y Kuşağı Üyelerinin Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet Ve Farkındalıkları Üzerine Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(4), 1463–1488.
- Pala, S. Ç., Ünsal, A., Emiral, G. Ö., Demirtaş, Z., Zencirci, S. A., Tözün, M., Et Al. (2021). Evaluation Of Cyberbullying And Multidimensional Perceived Social Support Levels In High School Students Of Turkey. *Journal Of Istanbul Faculty Of Medicine*, 84, 104–112.
- Palermi, A. L., Servidio, R., Bartolo, M. G., & Costabile, A. (2017). Cyberbullying And Self-Esteem: An Italian Study. *Computers In Human Behavior*, 69, 136–141.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 25(1), 104–112.
- Patchin, J. W. (2014). What Is Cyberbullying? Retrieved From <http://cyberbullying.us/what-is-cyberbullying/>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies Move Beyond The Schoolyard: A Preliminary Look At Cyberbullying. *Youth Violence And Juvenile Justice*, 4, 148–169. <https://doi.org/10.1177/1541204006286288>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Measuring Cyberbullying: Implications For Research. *Aggression And Violent Behavior* (In Press). <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013>
- Paulson, R. F., Shi, L., & Wu, D. C. (2011). Stress Erythropoiesis: New Signals And New Stress Progenitor Cells. *Current Opinion In Hematology*, 18(3), 139–145.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.

- Peker, A., Eroğlu, Y., & Ada, Ş. (2012). The investigation of predictors of cyberbullying and cybervictimization in adolescents. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 30–39.
- Peluchette, J. V., Karl, K., Wood, C., Et Al. (2015). Cyberbullying Victimization: Do Victims' Personality And Risky Social Network Behaviors Contribute To The Problem? *Computers In Human Behavior*, 52, 424–435.
- Pepler, D. J., Craig, W. M., Connolly, J. A., Yuile, A., McMaster, L., & Jiang, D. (2006). A Developmental Perspective On Bullying. *Aggressive Behavior*, 32(4), 376–384.
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2011). The use of sexually explicit internet material and its antecedents: A longitudinal comparison of adolescents and adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 1015–1025.
- Pew Research Center. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center.
- Poland, S. (2010). Cyberbullying Continues To Challenge Educators. *District Administration*, 46(5), 55.
- Polat, Z. D., & Bayraktar, S. (2016). Ergenlerde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 115–132.
- Pratt, T. C., Turanovic, J. J., Fox, K. A., Et Al. (2014). Self-Control And Victimization: A Meta-Analysis. *Criminology*, 52, 87–116.
- Privitera, C., & Campbell, M. A. (2009). Cyberbullying: The New Face Of Workplace Bullying? *CyberPsychology And Behavior*, 12, 395–400. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0025>
- Rathore, K., Srivastava, H. K., Tiwari, A., Pandey, A. S., Biswal, M., & Kumari, J. (2024). Stress And Coping Strategies. *International Journal For Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 6(6), 1–17.
- Redhwan, A. A. N., Sami, A. R., Karim, A., Chan, R., & Zaleha, M. (2009). Stress And Coping Strategies Among Management And Science University Students: A Qualitative Study. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 8(2), 15-23.

- Rice, P. L. (1999). *Stress And Health* (3rd Ed.). New York, NY: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rigby, K. (2003). Consequences Of Bullying In School. *Canada Journal Of Psychiatry*, 48(9), 583–590.
- Saatçioğlu, E. (2019). *Bir sosyal medya platformu olarak Instagram kullanım güdülleri: Kullanıcıların kimlik sunumu üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi, Yaşar Üniversitesi).
- Saruhan, Ş. C., & Özdemirci, A. (2013). *Bilim, felsefe ve metodoloji* (4. bs.). İstanbul: Beta.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). The Relationship Between The Perceived Stress Level And The Stress Coping Strategies In University Students. *International Journal Of Turkish Education Sciences*, 2014(3), 44–56.
- Schell-Busey, N., Connell, N. M., & Walding, S. (2023). Examining Gender Differences In A Social Norms Prevention Program For Cyberbullying. *International Journal Of Bullying Prevention*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s42380-023-00136-7>
- Schoeler, T., Duncan, L., Cecil, C. M., Ploubidis, G. B., & Pingault, J. B. (2018). Quasi-Experimental Evidence On Short-And Long-Term Consequences Of Bullying Victimization: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 144(12), 1229–1246. <https://doi.org/10.1037/bul0000171>
- Schreck, C. J. (1999). Criminal Victimization And Low Self-Control: An Extension And Test Of A General Theory Of Crime. *Justice Quarterly*, 16, 633–654.
- Schultze-Krumbholz, A., Göbel, K., Scheithauer, H., Brighi, A., Guarini, A., Tsorbatzoudis, H., Et Al. (2015). A Comparison Of Classification Approaches For Cyberbullying And Traditional Bullying Using Data From Six European Countries. *Journal Of School Violence*, 14(1), 47–65.
- Scribner, M., Sasso, P. A., & Puchner, L. (2020). Stress Management And Coping Strategies In Undergraduate Students At A Midwestern State University. *New York Journal Of Student Affairs*, 20(1), 4–32.

- Selkie, E. M., Fales, J. L., & Moreno, M. A. (2016). Cyberbullying Prevalence Among U.S. Middle And High School–Aged Adolescents: A Systematic Review And Quality Assessment. *Journal Of Adolescent Health, 58*, 125–133.
- Selye, H. (1946). The General Adaptation Syndrome And The Diseases Of Adaptation. *Journal Of Clinical Endocrinology And Metabolism, 6*(2), 117–230.
- Selye, H. (1950). Stress And The General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal, 1*, 1383–1392.
- Selye, H. (1956). *The Stress Of Life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Semerci, A. (2017). Examination of high school students' cyberbullying and victimization cases in terms of different variables. *Kastamonu Education Journal, 25*(4), 1285–1300.
- Serin, H. (2012). *Ergenlerde siber zorbalık/siber mağduriyet yaşantıları ve bu davranışlara ilişkin öğretmen ve eğitim yöneticilerinin görüşleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Shariff, S. (2009). *Confronting Cyber-Bullying: What Schools Need To Know To Control Misconduct And Avoid Legal Consequences*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Shearer, E., & Grieco, E. (2019). Americans are wary of the role social media sites play in delivering the news. *Pew Research Center, 2*, 1–23.
- Shin, N., & Ahn, H. (2015). Factors Affecting Adolescents' Involvement In Cyberbullying: What Divides The 20% From The 80%? *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 18*(7), 393–399.
- Shultz, D. P., & Shultz, S. E. (2001). *Theories Of Personality*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Singh, S., Pandey, N. M., Datta, M., & Batra, S. (2021). Stress, Internet Use, Substance Use And Coping Among Adolescents, Young-Adults And Middle-Age Adults Amid The 'New Normal' Pandemic Era. *Clinical Epidemiology And Global Health, 12*, 100885.
- Slonje, R. ve Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another Main Type of Bullying? *Scandinavian Journal of Psychology, 49*, 147–154.

- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A. (2013). The Nature Of Cyberbullying, And Strategies For Prevention. *Computers In Human Behavior*, 29(1), 26–32.
- Slotter, E. B., & Finkel, E. J. (2011). I3 Theory: Instigating, Impelling, And Inhibiting Factors In Aggression. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Human Aggression And Violence: Causes, Manifestations, And Consequences* (Pp. 35–52). Washington, DC: American Psychological Association.
- Smahel, D., Zlamal, R., Machackova, H. K., Ólafsson, K., & Staksrud, E. (2020). *EU Kids Online 2020: Technical Report*. In D. Smahel Et Al. (Eds.), *EU Kids Online 2020: Survey Results From 19 Countries*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
- Smith, P. K. (2019). Introduction. In P. K. Smith (Ed.), *Making An Impact On School Bullying: Interventions And Recommendations* (Pp. 1–22). New York, NY: Routledge.
- Smith, P. K., López-Castro, L., Robinson, S., & Görzig, A. (2019). Consistency Of Gender Differences In Bullying In Cross-Cultural Surveys. *Aggression And Violent Behavior*, 45, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.04.006>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376–385.
- Soares, S., Brochado, S., Barros, H., & Fraga, S. (2015). Does Cyberbullying Relate with Country Indicators? An Ecological Study in 26 High Income Countries: Sara Soares. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl_3), ckv172–089.
- Söyleyici, G. T. (2018). Siber Zorbalık ile İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*.
- Sözen, A. (2009). Obez Hastalarda Psikiyatrik Değerlendirme Ve Stres Yanıtının Araştırılması (Psikiyatri Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi.
- Steeves, V. (2014). *Young Canadians In A Wired World, Phase III: Cyberbullying: Dealing With Online Meanness, Cruelty, And Threats*. MediaSmarts.

- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.
- Sun, A., & Chen, X. (2016). Online Education And Its Effective Practice: A Research Review. *Journal Of Information Technology Education*, 15, 157–190. <https://doi.org/10.28945/3502>
- Süslü, D. P., & Oktay, A. (2018). Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyetle İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(4), 1877–1894.
- Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding The Psychology Of Bullying: Moving Toward A Social-Ecological Diathesis–Stress Model. *American Psychologist*, 70(4), 344–353.
- Şimşek, Z., & Yaghmaei, S. (2019). Mevsimlik Genç Tarım Çalışanları Örneğinde İş Sağlığı Ve Güvenliği Alanında Sosyal Hizmet Uygulamalarına Yaklaşım. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 30(3), 767–795.
- Tas’adi, R., Gistituati, N., & Ananda, A. (2020, December). Cyberbullying In The Digital Age: A Common Social Phenomenon. In *2nd International Conference Innovation In Education (ICoIE 2020)* (Pp. 196–200). Atlantis Press.
- Taştekin, E., & Bayhan, P. (2018). Ergenler Arasındaki Siber Zorbalığın ve Mağduriyetin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(2), 21–45.
- Tekin, A. Y., Yılmaz, Ö., & Tekin, A. (2024). Üniversite öğrencilerinde akademik başarı ile algılanan sosyal desteğin siber zorbalık ve siber mağduriyet ile ilişkisi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 8(58), 656–664.
- Tepe, N., & Ergüney, M. (2023). Siber aylıklık ve siber zorbalığın akademik başarı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 8(1), 30–46.
- Tokareva, E. A., Smirnova, Y. V., & Orchakova, L. G. (2019). Innovation And Communication Technologies: Analysis Of The Effectiveness Of Their Use And Implementation In Higher Education. *Education And Information Technologies*, 24(5), 3219–3234. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-09914-3>

- 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
- Topcu, Ç., & Erdur-Baker, Ö. (2016). Zorbalığa Uğrayan Ergenlerin Yardım Alma Davranışı Ve Yardım Kaynakları. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 127–145.
- Tropina, T., Callanan, C., & Tropina, T. (2015). Public–Private Collaboration: Cybercrime, Cybersecurity And National Security. In *Self-And Co-Regulation In Cybercrime, Cybersecurity And National Security* (Pp. 1–41).
- Tse, J., Flin, R., & Mearns, K. (2010). Facets Of Job Effort In Bus Driver Health: Deconstructing ‘Effort’ In The Effort-Reward Imbalance Model. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 12, 48–62.
- Tucker, J., Sinclair, R., Mohr, C., Adler, A., Thomas, J., & Salvi, A. (2008). A Temporal Investigation Of The Direct, Interactive, And Reverse Relations Between Demand And Control And Affective Strain. *Work & Stress*, 22, 81–95.
- Uğurhan, Y. Z. C., & Yaşar, İ. H. (2021). Tıktok’taki reklam ve sponsorlu içeriklerin satın alma niyeti üzerindeki rolü: Sosyo-demografik değişkenler özelinde bir inceleme. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 243–269.
- Urista, M. A., Dong, Q., & Day, K. D. (2009). Explaining Why Young Adults Use MySpace And Facebook Through Uses And Gratifications Theory. *Human Communication*, 12(2), 215–229.
- Ümit, E. C. (2020). Televizyon Dizilerinin ve Saldırganlık Eğiliminin Siber Zorbalık Davranışı ile İlişkisi Üzerine. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (39), 89–104.
- Van Gelder, J. L., & De Vries, R. E. (2012). Traits And States: Integrating Personality And Affect Into A Model Of Criminal Decision Making. *Criminology*, 50, 637–671.
- Van Ingen, E., Utz, S., & Toepoel, V. (2016). Online Coping After Negative Life Events: Measurement, Prevalence, And Relation With Internet Activities And Well-Being. *Social Science Computer Review*, 34(5), 511–529.

- Vandebosch, H., & Van Cleemput, K. (2009). Cyberbullying Among Youngsters: Profiles Of Bullies And Victims. *New Media & Society*, 11, 1349–1371. <https://doi.org/10.1177/1461444809341263>
- Vieno, A., Gini, G., Lenzi, M., Pozzoli, T., Canale, N., & Santinello, M. (2015). Cybervictimization And Somatic And Psychological Symptoms Among Italian Middle School Students. *The European Journal Of Public Health*, 25(3), 433–437.
- Viru, A. (1992). Mechanism Of General Adaptation. *Medical Hypotheses*, 38(4), 296–300.
- Vishwakarma, B., Kumari, P., & Vishwakarma, A. K. (2024). Demographic Factors on Cyberbullying and Victimisation Among University Students. *Indian Journal of Extension Education*, 60(3), 28–32.
- Wadsworth, M. E., Santiago, C. D., Einhorn, L., Etter, E. M., Rienks, S., & Markman, H. (2011). Preliminary Efficacy Of An Intervention To Reduce Psychosocial Stress And Improve Coping In Low-Income Families. *American Journal Of Community Psychology*, 48(3–4), 257–271.
- Walrave, M., & Heirman, W. (2011). Cyberbullying: Predicting Victimisation And Perpetration. *Children & Society*, 25(1), 59–72.
- Weekes, N. Y., Maclean, J., & Berger, D. E. (2005). Sex, Stress, And Health: Does Stress Predict Health Symptoms Differently For The Two Sexes? *Stress And Health*, 21, 147–156.
- Weeks, N., & Stanley, K. (2012). *I'm Not Stressed: Effective Stress Coping Techniques* (Pp. 1–3).
- Wilcox, P., Sullivan, C. J., Jones, S., Et Al. (2014). Personality And Opportunity: An Integrated Approach To Offending And Victimization. *Criminal Justice And Behavior*, 41, 880–901.
- Willard, N. E. (2006). *Educators Guide To Cyberbullying: Addressing The Harm Caused By Online Social Cruelty*. Retrieved April 4, 2009, From <http://www.cyberbully.org/documents/eduguide.pdf>

- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying And Cyberthreats: Responding To The Challenge Of Online Social Aggression, Threats, And Distress*. Champaign, IL: Research Press.
- Williams, K., & Guerra, N. (2007). Prevalence And Predictors Of Internet Bullying. *Journal Of Adolescent Health*, 41, S14–S21. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.08.018>
- Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2007). Does Online Harassment Constitute Bullying? An Exploration Of Online Harassment By Known Peers And Online-Only Contacts. *Journal Of Adolescent Health*, 41(6), S51–S58.
- Wolak, J., Mitchell, K. J., ve Finkelhor, D. (2007). Does Online Harassment Constitute Bullying? An Exploration of Online Harassment by Known Peers and Online-Only Contacts. *Journal of Adolescent Health*, 41, 51–58.
- Xu, W., Zhao, B., & Jin, C. (2024). A Meta-Analysis Of The Relationship Between Personality Traits And Cyberbullying. *Aggression And Violent Behavior*, 75, 101992. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2024.101992>
- Yakovlev, N. N. (1967). *Sports Biochemistry*. Leipzig: Deutsche Hochschule Für Körperkultur.
- Yarar, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile siber zorbalık siber mağduriyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ybarra, M. L., Boyd, D., Korchmaros, J. D., & Oppenheim, J. K. (2012). Defining And Measuring Cyberbullying Within The Larger Context Of Bullying Victimization. *Journal Of Adolescent Health*, 51(1), 53–58.
- Ybarra, M., Mitchell, K., & Espelage, D. (2012). Comparisons Of Bully And Unwanted Sexual Experiences Online And Offline Among A National Sample Of Youth. *Complementary Pediatrics*, 203–216.
- Yıldırım, A., & Şahin, M. O. (2024). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 23(4), 1718–1735.

- Yıldız Durak, H., & Sarıtepeci, M. (2020). Examination Of The Relationship Between Cyberbullying And Cyber Victimization. *Journal Of Child And Family Studies*, 29, 2905–2915.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zaleski, E. H., Levey-Thors, C., & Schiaffino, K. M. (2010). Coping Mechanisms, Stress, Social Support, And Health Problems In College Students. *Applied Developmental Science*, 2(3), 127–137. https://doi.org/10.1207/s1532480xads0203_2
- Zarin, I., Mohamed, M., Hashim, K. S., & Kaur, K. (2024). Constructing A New Stress Index For Malaysian Teachers: Coping Mechanisms Subconstructs. In *Opportunities And Risks In AI For Business Development: Volume 1* (Pp. 497–506). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Zengin, O., & Çalış, N. (2017). Sosyal Hizmet Uzmanlarının Mesleki Uygulamaları Ve Çalışma Koşulları. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 47–68.
- Zhong, J., Zheng, Y., Huang, X., Mo, D., Gong, J., Li, M., & Huang, J. (2021). Study Of The Influencing Factors Of Cyberbullying Among Chinese College Students Incorporated With Digital Citizenship: From The Perspective Of Individual Students. *Frontiers In Psychology*, 12, 321418. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658046>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents And Children: A Comprehensive Review Of The Global Situation, Risk Factors, And Preventive Measures. *Frontiers In Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>

EKLER

Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Melek Zubaroğlu Yanardağ danışmanlığında, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Hanife EREN tarafından; gençlerin siber mağduriyet, siber zorbalık ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada sizden kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilerek elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar kapsamında kullanılacaktır. Çalışma kapsamında sizden beklenen sorulan sorulara kendi deneyimleriniz çerçevesinde içtenlik ile cevap vermektir. Görüşmenin yaklaşık 10-15 dakika kadar sürmesi planlanmaktadır. Sorular, genel olarak kişisel rahatsızlık hissi verecek bir nitelik içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz soruları cevaplamayı bırakıp çalışmayı sonlandırmakta serbestsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak istediğiniz durumda mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

Ek 2. Sosyodemografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz:	2'den Az ()
Kadın ()	2.01 – 3.00 ()
Erkek ()	3.01 – 4.00 ()
2.Yaşınız:....	1.Sınıfım Ortalama Bilmiyorum ()
3.İlişki Durumunuz:	10.Günlük internet kullanım sıklığınız:
Evli ()	1 Saatten Az ()
Nişanlı ()	1-3 Saat ()
Flörtü var ()	4-6 Saat ()
İlişkisi Yok ()	7-9 Saat ()
4.Gelir Durumunuz:	9 Saat ve Üzeri ()
0 – 4000 TL ()	11.İnterneti en çok hangi amaçla/amaçlarla kullanırsınız?
4001TL – 8000 TL ()	Araştırma/Eğitim ()
8001TL ve üzeri ()	Sosyal Medya ()
5.Barınma Yeriniz:	İletişim ()
Ev – Apart ()	Gündemi takip etme ()
Yurt ()	Oyun ()
Aile ile Evde-Bir Yakınıyla Evde ()	Müzik ()
6.Çalışma Durumunuz:	Film/Video ()
Kısmi Zamanlı Çalışıyorum ()	12. Sosyal medya hesabınız var mı? Var ise hangi sosyal medya platformu/platformları kullanıyorsunuz?
Tam Zamanlı Çalışıyorum ()	Evet ()
Çalışmıyorum ()	Instagram ()
7.Hangi Alanda Öğrencisiniz?	Facebook ()
Sosyal Bilimler ()	Twitter(X) ()
Fen Bilimleri ()	Youtube ()
Eğitim Bilimleri ()	Tiktok ()
Sağlık Bilimleri ()	Diğer (Belirtiniz)
Güzel Sanatlar ve Spor Bilimleri ()	Hayır ()
8.Kaçıncı Sınıfsınız?	
.....	
9. Not Ortalamanız Nedir?	

Ek 3. Üniversite Öğrencileri İçin Siber Zorbalık Ölçeği

Aşağıda sıralanan davranışları **SON 6 AY** içerisinde ne sıklıkla yaptığınızı **BEN YAPTIM** bölümüne işaretleyiniz.

Bu durumlara ne sıklıkla maruz kaldığınızı ise **BANA YAPILDI** bölümüne işaretleyiniz.

Lütfen cevabınızı **HER İKİ BÖLÜM** (BEN YAPTIM ve BANA YAPILDI) için AYRI AYRI işaretlemeyi **unutmayınız.**

0: Hiç

1: Bir Kez

2: İki-üç Kez

3: Üçten Çok

	BEN YAPTIM				BANA YAPILDI			
	Hiç	Bir Kez	İki-üç Kez	Üçten Çok	Hiç	Bir Kez	İki-üç Kez	Üçten Çok
1. İzin almadan, kişisel bilgisayar veya akıllı telefondaki bilgileri (dosya, fotoğraf, yazılı mesaj kayıtları vb.) almak	0	1	2	3	0	1	2	3
2. İnternet ortamında başkasının kimliğiyle izinsiz paylaşımında bulunmak	0	1	2	3	0	1	2	3
3. Görüntülü yapılan özel bir görüşmeyi, karşı tarafın haberi olmadan başkasına izlettirmek	0	1	2	3	0	1	2	3
4. İnternet ortamında yapılan paylaşımlara (yorum, fotoğraf, video, bilgi) utandırıcı, kırıcı yorumlar yapmak	0	1	2	3	0	1	2	3
5. İnternette tehdit içeren, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek	0	1	2	3	0	1	2	3
6. İnternet şifrelerini ele geçirerek erişimi engellemek	0	1	2	3	0	1	2	3
7. SMS aracılığıyla tehdit edici, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek	0	1	2	3	0	1	2	3
8. İnternette, cinsiyetini farklı göstererek karşı tarafı kandırmak	0	1	2	3	0	1	2	3
9. Sanal ortamda dedikodu veya söylenti yaymak	0	1	2	3	0	1	2	3
10. Sanal ortamda birilerine küfür etmek	0	1	2	3	0	1	2	3
11. Küçük düşürücü bir mesajı, fotoğrafı veya video görüntüsünü sanal ortamda izinsiz paylaşmak	0	1	2	3	0	1	2	3

Ek 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntı olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem.	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım.	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim.	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım.	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim.	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım.	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	()	()	()	()
25- “Keşke daha güçlü olsaydım.” diye düşünürüm.	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne ?” diye düşünürüm.	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu.” diye düşünürüm.	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	()	()	()	()

Ek 5. Ölçek İzinleri

Üniversite Öğrencileri için Sib...
19 KB

tannikulu- CBI for University ...
1 MB

2 ek (1 MB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Merhaba,

Envanteri çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte envanterin kendisini ve yayınlanmış halini bulabilirsiniz.

Ayrıca konu hakkında yeni bir kitabımız yayınlandı kitabı temin etmeniz çalışmanıza birçok katkı sağlayacağından eminim.

<https://anivavincilik.com.tr/urun/Siber-Zorbalik/70280>

Kıtapla araştırmanız hakkında detaylı ve güncel bilgileri bulabilirsiniz.

Saygılarımla/ Regards
Doç. Dr. İbrahim Tannikulu/ Assoc. Professor İbrahim Tannikulu
Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi/ Gaziantep University Faculty of Education
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı / Department of Psychological Counseling & Guidance

SBÖ ÖLÇEK VE PUANLAMA 2...
60 KB

SBÖ Puanlama Formu.pdf
89 KB

Stresle Başa çıkma Tarzları Öl...
10 MB

3 ek (10 MB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Yanıt şununla bağla:

Merhaba Hanife,

Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeğini araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Ek 6. Etik Kurul Onayı

MAKÜ | Burdur
Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi

100

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 13.12.2023 Çarşamba
Toplantı No: 2023/12
Karar No: GO 2023/570

Üniversitemiz İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hanife EREN'in, Doç. Dr. Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ'ın danışmanlığında yürüteceği ***"Gençlerin Siber Mağduriyet Olgusuna Yönelik Düşünceleri ve Deneyimlerinin İncelenmesi: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği"*** başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı

: Hanife EREN ÖZKAN

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi

: Lisans

: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrenimi

: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Yabancı diller ve düzeyi

: İngilizce – Başlangıç Düzey

İş Deneyimi

: Burdur Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi Müdürlüğü, Sosyal Çalışmacı

Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar

Eren H., & Zubaroglu Yanardağ, M. (2022). Göçmenlerde Ruhsal Sorunlar ve Göçmenlerin Psikososyal İhtiyaçları. In K. Mori & T. Ozbilen (Eds.), 6th International Conference on Innovative Studies of Contemporary Sciences: Abstracts Book (ISBN: 978-624-8323-84-9).

Eren H., & Zubaroglu Yanardağ, M. (2024). Gençlerin Siber Mağduriyet Olgusuna Yönelik Düşünceleri ve Deneyimlerinin İncelenmesi: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği. A. Şimşek, B. Dokuz Duman & M. Samancı(Edt.), 3. Uluslararası Avrasya Sağlık Bilimleri Kongresi: Bildiri Özetleri Kitabı (ISBN:978-625-99642-3-2).