

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**SANAL ZORBALIĞA MARUZ KALAN ERGENLERİN ÇÖZÜM  
ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMININ PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE SANAL  
MAĞDURİYETE ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ  
AHMET ÖZBAY**

**DANIŞMAN  
DOÇ. DR. TUNCAY AYAS**

**AĞUSTOS 2017**



**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**SANAL ZORBALIĞA MARUZ KALAN ERGENLERİN ÇÖZÜM  
ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMININ PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE SANAL  
MAĞDURİYETE ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**AHMET ÖZBAY**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. TUNCAY AYAS**

**AĞUSTOS 2017**

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

*A. Özbay*  
İmza

Ahmet ÖZBAY

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Sanal Zorbalığa Maruz Kalan Ergenlerin Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Psikoeğitim Programının Psikolojik Belirtiler ve Sanal Mağduriyete Etkisi” başlıklı bu doktora tezi, Eğitim Bilimleri ABD, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Üye: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR (Başkan)



Üye: Doç. Dr. Tuncay AYAS (Danışman)



Üye: Doç. Dr. M. Barış HORZUM



Üye: Yrd. Doç. Dr. İbrahim TAŞ



Üye: Yrd. Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

05/09/2017  
  
Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Bu araştırma, sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet ile başa çıkmalarında çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının etkisini incelemektedir.

Bu araştırmanın planlanmasında, raporlaştırılmasında bana yol gösteren, desteğini esirgemeyen, anlayışlı yaklaşımıyla her an yanımda olan değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Tuncay AYAS'a,

Duruşu ve bilimsel zenginliği ile herkese örnek olan, doktora eğitimim boyunca yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a,

İstatistik, SPSS, Ölçme ve Değerlendirme konusundaki uzmanlığı ile tez süreci boyunca yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. M. Barış HORZUM'a

Tez süreci boyunca yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR ve Doç. Dr. Murat İSKENDER'e,

Teze olan katkılarından dolayı Yrd. Doç. Dr. İbrahim TAŞ ve Yrd. Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK'a,

115K444 Numaralı TÜBİTAK projesinde benimle birlikte yer alan ve bana destek olan değerli arkadaşlarıma,

Okul Müdürüm Canan YÜCELKAN ve Okul Müdür Yrd. Recep GÖKYAR başta olmak üzere çalışma ve mesai arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman bana destek olan, yanımda olan ve yardımlarını esirgemeyen sevgili eşim Zeynep ÖZBAY'a ve hayata gözlerini açtığı andan itibaren hayatımıza renk katan oğlumuz A. Ertuğrul ÖZBAY'a sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Ahmet ÖZBAY

Ağustos, 2017

## ÖZET

# SANAL ZORBALIĞA MARUZ KALAN ERGENLERİN ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE SANAL MAĞDURİYETE ETKİSİ

Özbay, Ahmet

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim  
Dalı

Danışman: Doç. Dr. Tuncay AYAS

Ağustos, 2017. xviii+215 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet ile başa çıkmalarında çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının etkisini incelemektir. Bu araştırmanın örneklemini, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında, İstanbul İli, Ümraniye İlçesi'nde bulunan bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan 674 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın verilerinin toplanmasında Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ), Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Her iki ölçekten ortalamasının üzerinde puan alan öğrenciler arasından kura çekilerek 28 kişilik çalışma grubu oluşturulmuştur. Veriler, SPSS 16.0 paket programından analiz edilmiş ve araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak Shapiro Wilk Testi, Levene Testi, Bağımsız gruplar t-testi, Tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve Bonferroni çoklu karşılaştırma testi analizlerinden yararlanılmıştır.

Yapılan deneysel çalışmada sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtilerini ve sanal mağduriyet düzeylerini azaltmayı amaçlayan çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının etkililiği test edilmiştir. 2x3 split-plot desenine göre yapılan araştırma için lise düzeyi öğrencilerden oluşan 14'er kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuş ve 8 oturumluk çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programı deney grubuna uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde deney grubundaki ergenlerde psikolojik belirtilerin ve sanal mağduriyetin azaldığı, kontrol grubunda yer alan ergenlerin ise psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinde herhangi bir değişikliğin olmadığı görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Sanal Zorbalık, Sanal Mağduriyet, Psikolojik Belirtiler, Çözüm Odaklı Terapi.



## **ABSTRACT**

# **THE EFFECT OF SOLUTION-FOCUSED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS AND CYBER-VICTIMIZATION OF ADOLESCENTS WHO ARE CYBER-BULLIED**

Ozbay, Ahmet

Doctoral Dissertation, The Department of Educational Sciences, Subfield of Psychological Services in Education Program

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tuncay AYAS

August, 2017. xviii+215 Pages.

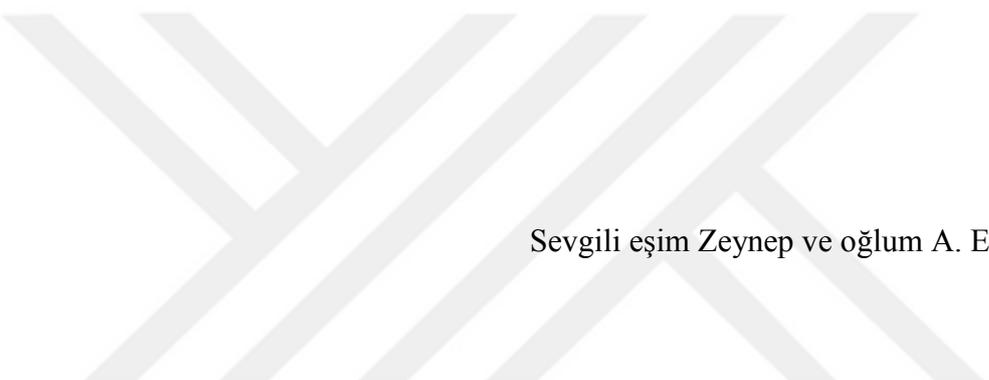
The purpose of this study is to examine the effect of solution-focused psychoeducation program on the psychological symptoms, cybervictimization and coping strategies of adolescents who are exposed to cyber bullying. The sample of this study was composed of 674 students from Vocational and Technical High School in Umraniye, Istanbul in the 2015-2016 school year. Data collection instruments are Cyber Victimization Scale, Brief Symptom Inventory (SCL-53) and Demographic Questionnaire. A research group with 28 people was created by drawing lots among students who scored above average from both of the scales. Data were analyzed with SPSS 16.0 using Shapiro Wilk Test, Levene's Test, Independent Samples t-test, Two way analysis of variance (ANOVA) for repeated measures and Bonferroni Multiple Comparison Test.

The experimental study has tested the effectiveness of the solution-focused psychoeducation program aiming at reducing psychological symptoms and cybervictimization of adolescents who were exposed to cyber-bullying. The experimental and control groups of 2x3 split-plot design study were composed of 14 participants from high school students and 8 session psychoeducation program was administered to the experimental group. Two factor variance analysis (ANOVA) were used (to implement) and to compare the mean scores of pre-test, post-test and monitor tests. The results of the analysis showed that the psychological symptoms and cyber victimization of experimental group has decreased whereas no significant

difference were observed on the psychological symptoms and cyber victimization of control group.

**Keywords:** Cyberbullying, Cybervictimization, Psychological Symptoms, Solution Focused Therapy.





Sevgili eşim Zeynep ve oğlum A. Ertuğrul'a...

## İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası .....	v
Önsöz .....	vi
Özet .....	vii
Abstract .....	ix
İthaf .....	xi
İçindekiler .....	xii
Tablolar Listesi.....	xvii
1. Bölüm, Giriş.....	1
1.1 Problem .....	1
1.2 Tezin Amacı.....	7
1.3 Tezin Önemi.....	8
1.4 Sınırlılıklar .....	10
1.5 Tanımlar .....	11
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar .....	11
2. Bölüm, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar.....	12
2.1 Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet .....	12
2.1.1 Sanal Zorbalık .....	12
2.1.2 Sanal Mağduriyet .....	13
2.1.3 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyetin Yaygınlığı.....	14
2.1.4 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyete İlişkin Risk Faktörleri.....	16
2.1.5 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyetin Etkileri.....	18
2.1.6 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyetin Nedenleri ve Yordayan Faktörler.....	20
2.1.7 Sanal Zorbalık ve Kişilik İlişkisi .....	22
2.1.8 Sanal Mağduriyet ve Kişilik İlişkisi.....	24

2.1.9 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet Davranışlarını ve Tedavisini Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	25
2.1.9.1 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı.....	25
2.1.9.2 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımı.....	27
2.1.9.3 Gerçeklik Yaklaşımı.....	29
2.1.9.4 Bilişsel Yaklaşım .....	30
2.1.9.5 Psikanalitik Yaklaşım .....	30
2.1.9.6 Sistematik Aile Yaklaşımı .....	31
2.1.10 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyeti Önleme Programları.....	31
2.1.11 Sanal Zorbalığı Önleme ve Baş Etme Stratejileri .....	35
2.1.12 Sanal Zorbalık Konusunda Farkındalığı Artırmaya Yönelik Çalışmalar.....	38
2.2 Psikolojik Belirtiler ve Kuramsal Yaklaşım .....	41
2.2.1 Psikolojik Belirtiler .....	41
2.2.1.1 Depresyon .....	42
2.2.1.2 Anksiyete .....	42
2.2.1.3 Kişilerarası Duyarlılık.....	43
2.2.1.4 Somatizasyon .....	44
2.2.1.5 Öfke-Düşmanlık.....	45
2.2.1.6 Obsesif-Kompulsif Bozukluk .....	45
2.2.1.7 Paranoid Düşünceler .....	46
2.2.1.8 Psicotizm.....	46
2.2.1.9 Fobik Anksiyete .....	47
2.2.2 Psikolojik Belirtilerin Kuramsal Açıklamaları ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet İle İlişkisi .....	48
2.2.2.1 Depresyon ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet .....	51
2.2.2.2 Anksiyete ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet .....	52
2.2.2.3 Kişilerarası Duyarlılık ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet.....	53

2.2.2.4 Somatizasyon ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet .....	54
2.2.2.5 Öfke-Düşmanlık ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet.....	55
2.2.2.6 Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet .....	57
2.2.2.7 Paranoid Düşünceler ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet .....	57
2.2.2.8 Psikotizm ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet.....	58
2.2.3 Ergenlik ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet.....	59
2.3 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi .....	62
2.3.1 Steve De Shazer .....	62
2.3.2 Terapiye Giriş.....	62
2.3.3 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Genel Çerçevesi.....	63
2.3.4 Anahtar Kelimeler .....	64
2.3.4.1 Olumlu Oryantasyon .....	64
2.3.4.2 İstisnalar .....	65
2.3.4.3 Bozulmamışsa Onarma .....	65
2.3.4.4 Önce Neyin İşe Yaradığını Anla ve Sonra Onu Daha Çok Yap .....	65
2.3.4.5 Eğer Çalışmıyorsa, Tekrar Deneme .....	66
2.3.5 Terapötik Süreç .....	66
2.3.6 Terapötik Amaçlar .....	67
2.3.7 Terapötik İlişki .....	67
2.3.8 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapide Kullanılan Teknikler.....	67
2.3.9 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yöntemi ile Önleme ve Müdahale Çalışmaları .....	70
2.3.10 Çözüm Odaklı Terapi ve Okullarda Etkililiği.....	72
2.3.11 Çözüm Odaklı Terapinin Değerlendirilmesi.....	73
2.4 İlgili Araştırmalar.....	74
2.4.1 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar .	74

2.4.2 Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	79
2.4.3 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	82
2.4.4 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yön. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	84
3. Bölüm, Yöntem	86
3.1 Araştırma Deseni	86
3.2 Çalışma Grubu	88
3.2.1 Çalışma Grubunun Oluşturulması	90
3.3 Veri Toplama Araçları	92
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	92
3.3.2 Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ)	92
3.3.3 Kısa Semptom Envanteri (SCL-53)	93
3.3.4 Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Psikoeğitim Programı	94
3.3.4.1 Programın Hazırlanması	94
3.3.4.2 Programın Genel Amaçları ve Oturumlar	95
3.4 Verilerin Toplanması	99
3.5 Verilerin Analizi	100
4. Bölüm, Bulgular ve Yorum	101
4.1 Ön Analiz Sonuçları	101
4.2 Sanal Zorbalığa Maruz Kalmış Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeylerine Yönelik Denencenin Test Edilmesi	105
4.3 Sanal Zorbalığa Maruz Kalmış Ergenlerin Sanal Mağduriyet Düzeylerine Yönelik Denencenin Test Edilmesi	111
5. Bölüm, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler	118
5.1 Tartışma	118
5.2 Sonuçlar	125
5.3 Öneriler	127
Kaynakça	131

Ekler .....	165
Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri .....	215



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Deseni .....	87
Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Bilgiler .....	89
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) Ön test Puanlarına İlişkin Bağımsız t-testi Analizi Sonuçları .....	89
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ) Ön test Puanlarına İlişkin Bağımsız t-testi Analizi Sonuçları .....	90
Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının (SCL-53) Ön test Puanlarına Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları.....	102
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının (SMÖ) Ön test Puanlarına Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları.....	102
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının (SCL-53) Ön test Puanlarına Ait Shapiro Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	103
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının (SMÖ) Ön test Puanlarına Ait Shapiro Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	103
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Ergenlerin, SCL-53'ten Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler .....	103
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Ergenlerin, SMÖ'den Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler .....	104
Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubu (SCL-53) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları .....	104
Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubu (SMÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları .....	105
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının SCL-53 Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	106
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının SCL-53 Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları .....	107
Tablo 15. SCL-53 Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları.....	109

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının SMÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	112
Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının SMÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları .....	113
Tablo 18. SMÖ Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları .....	115



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, problem durumu, tezin önemi, araştırmanın amacı, denenceler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

### 1.1. PROBLEM

İletişimimizi sağlayan araçlar olmadan hayatımızı idame ettiremeyeceğimize inandığımız bir çağda, akıllı cep telefonu olmayan, hatta evinde, iş yerinde internete bağlı bilgisayara sahip olmayan kişi sayısı yok denecek kadar azdır. Her geçen gün yeni özellikler eklenen internete bağlı cep telefonları ve tabletler aracılığıyla, insanların kendi yaşamlarına ait özel bilgilerini sanal dünyada paylaştıkları bilinmektedir (Papatraianou, Levine ve West, 2014). Bu paylaşımlar da her zaman iyi niyetli kişilerin eline geçmemektedir. Bu noktada teknolojinin güzel alanlar sunmasının yanında yaşamımıza yeni problemler eklediğini görmekteyiz: sanal zorbalık ve sanal mağduriyet.

Günümüzdeki teknolojik gelişmelerle birlikte blog, sosyal ağ siteleri, e-postalar, anlık mesajlaşma ve web forumlarının kullanımı da yaygınlaşmış ve bireyler dünyanın her yerinden insanlarla iletişim kurma imkânı bulmuştur (Barlett ve Gentile, 2012). Bilişim ve elektronik iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler yaşamlarımızı kolaylaştırmada oldukça etkili olmuş ve hayatın olmazsa olmaz bir unsuru duruma gelmiştir (Baker ve Kavşut, 2007). Lenhart, Lee ve Oliver (2001) da bilişim ve iletişim teknolojilerinin insanlara başka insanlarla aynı anda etkileşim halinde olma fırsatı verdiğini, bireylerin daha hızlı bilgi edinmesini sağladığını ve sosyalleşme konusunda kolaylık sağladığını belirtmekte, ancak bunun yanında da çeşitli dezavantajlarının da bulunduğunu savunmaktadır. Bununla birlikte, Arıca ve Ozbay (2016) internet ve teknolojinin sosyal ve eğitsel açıdan sayısız avantajlarının

olmasına rağmen, bu gelişmelerin yanında, gençlerin bilişsel ve davranışsal gelişimleri üzerinde birçok olumsuz etkilerinin olduğunu söylemektedir.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin yeni, rahat ve verimli platformlar sunduğu, aynı zamanda zorbalık yapan bireyler açısından da yeni ve özgün araçlar sağladığı belirtilmektedir (Dursun ve Akbulut, 2011). Buna paralel olarak Çelen, Çelik ve Seferoğlu (2011) tarafından düzenlenen çalışmada, teknolojiye yaşanan gelişmelerin bireylerin dünyadaki farklılıkları görebilmeleri, öğrenmelerini ileri seviyeye taşımalarına ve eğlenceli vakit geçirmeleri için gerekli ortamı hazırlamakla birlikte, saldırganlık ve cinsel içerikli sitelere kolay ulaşım, tehlikeli insanlarla iletişime, madde kullanımı ve terör benzeri yasa dışı provokatif arayışlara imkân verdiğini dile getirmektedir. Arıca ve Ozbay (2016) da medyanın da yardımı ile bilgi ve iletişim teknolojilerindeki değişim ve gelişmelerin hem bireylerin oldukça ilgisini çektiğini hem de sanal zorbalık ve sanal mağduriyet olarak adlandırılan yeni sorunları gündeme getirdiğini savunmaktadır.

Bunlara ek olarak Eroğlu (2011) teknolojiye gelişmelerle beraber sanal dolandırıcılık, çocukların cinsel anlamda istismar edilmesinin daha kolay hale gelmesi, bireyleri sağlıksız şekilde yaşamaya zorlama, saldırganlığa ya da madde kullanımına yönlendiren grupların iletişim teknolojileri vasıtasıyla daha fazla kişiye ulaşabilmesi ve sanal zorbalık gibi olumsuz sonuçların ortaya çıktığını belirtmektedir. Scaglione ve Scaglione'e göre (2006) sanal zorbalık, iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ve iletişim teknolojisi kullanımının giderek yaygın hale gelmesinin doğrultusunda geleneksel zorbalığın sanal ortama taşınmasıyla meydana çıktığını savunmaktadır.

Sanal zorbalık literatüre farklı tanımlarla girmiş olmakla birlikte en kapsamlı şekilde bireylere gözdağı verme, utandırma, aşağılama, tehdit gibi yöntemleri kullanarak bireyler üzerlerinde kontrol kurmaya çalışmak ve gerçek hayatta elde edilemeyen güç ve saygınlık duygusunun sosyal ortamda kazanılması amacıyla bir kişi ya da grup tarafından kendini savunma imkânı olmayan bireylere yönelik kasıtlı ve süregelen bir şekilde şiddet davranışında modern iletişim teknolojilerinin (bilgisayar, tablet ve cep telefonu gibi) kullanılmasıdır (Ayas, 2014; Belsey, 2007; Foody, Samara ve Carlbring, 2015; Horzum ve Ayas, 2011; Mason, 2008; Smith, Mandavi, Carvalho, Fisher, Russell ve Tippett, 2008). Mason (2008) sanal zorbalığın yedi değişik türünün olduğunu belirttiği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Sanal ortamda

kişilere hakaret etmek, taciz etmek, karalamak, farklı bir kişiliğe bürünmek veya gizlenmek, dolandırıcılık ve bir başkasını dışlamak en sık rastlanan sanal zorbalık olayları arasındadır (Beale ve Hall, 2007). Sanal zorbalık davranışları sanal ortamda ayrıca; kavga, zarar verme, başkalarının bilgilerini izinsiz kullanma gibi çeşitli biçimlerde de yapılmaktadır. İntikam alma, eğlenme, rezil etme vs. gibi gerekçelerle yapılan bu zorbalıklar özellikle bireylerin özel hayatlarına ilişkin bilgilerin pek çok kişinin kolayca ulaşabildiği ve uzun süre deşifre edilme olasılığı olduğu için normal zorbalığın verdiği zarardan daha uzun süreli ve daha derin zarara yol açabilmektedir.

Belsey'e göre (2008) sanal zorbalık, "Bir birey veya grubun bilgi ve iletişim teknolojilerini diğer bireylere zarar vermek amacıyla kötü niyetle ve tekrarlayıcı şekilde kullanmasıdır". Sanal zorbalık farklı bilişim ve iletişim araçlarının kullanılması ile ortaya çıkmaktadır. Smith, Mahdavi, Carvalho ve Tippett (2006) sanal zorbalığın, SMS vasıtasıyla, cep telefonu kamerası ile video ve resim çekilerek, cep telefonu ile diğer kişileri rahatsız ederek, sohbet odalarında, e-posta ile anlık mesajlaşma esnasında veya web siteleri vasıtasıyla ortaya çıktığını belirtmektedir.

Sanal zorbalığı diğer zorbalık türlerinden ayıran bir takım farklar bulunmaktadır. Bunun da en önemlisi gerçekleşme biçimidir. Geleneksel zorbalıkta bireyler karşı karşıyayken; sanal zorbalık eyleminde zorba kişiler çoğu zaman mağduru tanımamanın yanında bazen binlere varan büyük bir seyirci kitlesi önünde gerçekleşebilmektedir. İnternet ortamı sanal zorbaları gizlemekte, bir sonraki buna benzer atacağı adımda da sanal zorbayı cesaretlendirmektedir (Freis ve Gurung, 2013). Sanal zorbanın mağdurlara vereceği zararı önemsememesi ve nelere sebep olduğunu bilmiyor olması sanal zorbalığı arttıran unsurlardan biridir (Leung ve Chang, 2013).

Sanal zorbalık, İngiltere, ABD, Kanada, Japonya başta olmak üzere küresel çapta yaygın hale gelmiştir (Campbell, 2005). Beran ve Li (2007) sanal zorbalık ve sanal mağduriyet olgularının ergenlerin psikososyal gelişimi ve okul başarısı üzerinde etki yarattığını savunmaktadır. Ayrıca, Şahin, Aydın ve Sarı'ya göre (2012) de akranları tarafından sergilenen sanal zorbalık davranışları ergenlik çağındaki bireylerin kişisel, sosyal, bilişsel, duygusal ve psikolojik gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Sanal mağduriyetin ergenler üzerinde çeşitli kötü etkilerinin olduğu bilinmektedir. Burgess-Proctor, Patchin ve Hinduja (2010) düzenledikleri çalışmada, sanal zorbalık mağduru kızların % 35'inin öfkelenildiğini, % 30'unun üzüntü yaşadıklarını ve % 41'inin sanal zorbalıktan ötürü hayal kırıklığı içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, Arıca (2009) sanal zorbalık davranışı sergilemeyen ve sanal zorbalık mağduru olmayan kişilerin sanal zorba ve sanal mağdurlarla karşılaştırıldığında daha düşük seviyede psikiyatrik belirti gösterdiğini savunmaktadır. Bunlara paralel olarak Hinduja ve Patchin'e göre (2009) de sanal mağduriyet strese yol açan hayat şartlarının da etkisiyle bireylerin intihar etmesine yol açmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalarda riskli internet kullanımının sanal zorbalık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Baker ve Tanrıkulu, 2010).

Sanal zorbalığa ilişkin yürütülen diğer bir araştırmada, erkeklerin kızlarla kıyaslandığında sanal zorbalık davranışını daha çok sergilediği görülmüştür (Kavuk, 2011). Araştırma bulguları incelendiğinde, kız öğrencilerin daha çok sanal zorbalık mağduru oldukları (Kowalski ve Limber, 2007) ve 15 yaşından büyük bireylerin 10-14 yaş arası bireylere oranla internette saldırgan davranışlarının daha çok olduğu görülmektedir (Ybarra ve Mitchell, 2004). Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan'a göre (2007) internette aşırı zaman geçirmek bireylerin hayatlarını olumsuz yönde etkilemektedir ve internette fazla zaman geçirme davranışı, "internet bağımlılığı, internet bağılılığı, problemli internet kullanımı ve sanal bağımlılık" gibi kavramlarla ifade edilebilmektedir. Bu açıdan, sanal zorbalık davranışları kurallara uymama ve saldırgan davranışlar olarak ifade edilmiştir (Jung, 2014).

Ergenlik yaşındaki bireylerin internette daha kolay kabul- onay imkanı bulmaları, kendilerini istedikleri şekilde yansıtma fırsatı bulmaları nedeniyle internet kullanımının özellikle ergen bireyler arasında daha yaygın olduğu gözlemlenmektedir. Aynı zamanda, ergenlerin internet kullanım davranışının patolojik internet kullanımını da ortaya çıkardığı gözlemlenmektedir. Ergen bireyler ideal kimlik arayışı nedeni ile sanal ortamda istenilen, arzu edilen biçimde kendini yansıtma imkanı bulmaktadırlar. Fakat, aksi şekilde ortaya koymaktan çekindikleri, olumsuz karşılanan veya kabul görmeyen kimi özelliklerini de burada sergileyebilmektedirler. Bireylere kendini istediği şekilde sunma imkanı yaratması nedeni ile internetin çekici hale geldiği belirtilmektedir (Dikme, 2014). Öğrencilerin okullarda gerçekleştirdikleri zorbaca davranışları sanal ortama taşımalarının

ergenlerde internet kullanımının artmasına yol açan en önemli sorunlardan biri haline geldiği gözlemlenmektedir. Bu durum, ergenler arasında sanal zorbalık davranışlarının meydana gelmesine neden olduğu düşünülmektedir.

Badiuk (2006) sanal zorbalık yapan ergenlerin akran kabulünü sağlamak için madde kullanımı, rastgele cinsel ilişki kurma, suç işleme gibi olumsuz sonuçlara yol açan davranışlarda bulduklarını söylemektedir. Bu görüşü destekler şekilde Ybarra ve Mitchell (2004) de düzenledikleri çalışmada, sanal zorbalık davranışı gösteren ergenlerin, ebeveynleriyle kopuk ilişkilere sahip olduklarını, madde kullanımlarının yüksek olduğunu, başkalarına ait mülkiyete zarar verme gibi suç içeren davranışlara karışmaya eğilimli olduklarını, akran zorbalığına uğrayan ergenlerin sanal zorbalık yapma olasılığının daha yüksek olduğunu, internet kullanma süre sıklığının sanal zorbalık yapmayı ve sanal zorbalığa uğramayı arttırdığını ve internette dolaşırken problem yaşamamanın sanal zorbalığa karışmayı arttırabileceğini bulmuşlardır. Bunlara paralel olarak düzenlenen bir başka araştırmada da, okul yaşamlarında problem yaşayan, saldırganca davranışlara sahip ve bağımlılık yapıcı madde kullanan ergenlerin sanal zorbalıkta zorba ve mağdur rollerinde yer alma ihtimallerinin diğer bireylerden daha fazla olduğu görülmüştür (Hinduja ve Patchin, 2008).

Lise öğrencilerinin ergenlik döneminin etkisi nedeniyle kimlik bulma, içinde bulunduğu çevre tarafından onaylanma, toplum içinde yer edinebilme gibi kaygıları yetişkinlerden daha fazladır. Bu bağlamda, yaşadıkları durumları değerlendirmede yetişkinlerden daha hassas davrandıkları görülmektedir. Ören ve Gençdoğan (2007) bu hassasiyet neticesinde lise öğrencilerinin depresyon konusunda yetişkinlerden daha fazla sıkıntı çektiklerini gözlemlemektedir. Öğrencilerin hassas oldukları bu süreçte depresyon yaşamalarının zorbalığa uğrama olasılıklarını oldukça fazla etkilediği bilinmektedir. Özmen, Aydemir ve Bayraktar (1997) depresyonun şiddetinin artmasıyla ortaya intihar düşüncesinin çıktığını ve bunun sonucunda çok daha ciddi sorunların oluşabildiğini savunmaktadır.

Bunlara ek olarak, Horzum ve Ayas (2014) yaptıkları çalışmada, sanal zorbalığın somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm ile pozitif ve orta düzeyde ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Diğer taraftan, aynı çalışmada, sanal mağduriyetin somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve

psikotizm ile pozitif ve orta düzeyde ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Yapılan bir diğer araştırmada da, sanal zorbalık ile psikolojik belirtilerin ilişkisi karşılaştırılmıştır. Buna göre, sanal zorbalık ile psikolojik belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Batmaz ve Ayas, 2013).

Ergenlik dönemlerindeki bireylerin sıkça karşılaştıkları bir sorun olan sanal zorbalık davranışının mağdur rolündeki kişiler üzerinde oldukça fazla olumsuz etkisinin olduğu bilinmektedir (Horzum ve Ayas, 2014). Bunların yanı sıra, sanal zorbalık mağdurlarında herhangi bir fiziksel zarar olmamasına karşın karşılaştıkları bu olayların mağdurların psikolojisi üzerinde oldukça fazla olumsuz etkisi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, Kirby (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, sanal zorbalık yaşayan kişilerde intihara varan ciddi problemler olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, sanal zorbalığın psikolojik etkilerinin dışında mağdurlarda uyuşturucu kullanımının artmasında da etkili olduğu belirtilmektedir (Ybarra, Espelage ve Mitchell, 2007).

Sanal zorbalık davranışı gösteren bireylerin ve sanal mağdurların psikoterapi yardımına ihtiyaçları olduğu söylenebilir. Sayar (2006) psikoterapi sürecinin, farkındalık sağlama, bütünleşme (çözümleme) ve yeni davranışların denenmesi süreçlerinden oluştuğunu söylemektedir. Bunun dışında, Bulut (2010) okullarda uygulanan terapi modellerinin kısa süreli olması gerektiğini savunmaktadır. Uzun zaman alan terapi modellerinde daha fazla problem üzerine odaklanılmakta ve danışan sıkıntılı bir birey olarak görülmektedir. Okuldaki bireylerin ve bu bireylerin ailelerinin var olan problemin kısa zaman diliminde olumlu anlamda değişikliğe uğraması arzusu, okulda çalışan alan uzmanlarının uzun zaman süren danışma tekniklerini okulda uygulayamaması nedeniyle okullarda kısa süreli terapi modelleri uygulanması daha uygundur. Bunun yanında, çözüm odaklı terapi yaklaşımı bireylerin yeterli ve başarılı oldukları alanları vurguladığından ve diğer terapi modellerine göre daha kısa sürede sonuca gidilebileceği görüşüne sahip olduğundan okulda uygulanmaya daha elverişli bir modeldir (Doğan, 2000). Bu terapi, problem üzerinde zaman harcamak yerine çözüm üretmekten yanadır. Geçmişte yaşananlara değil, var olan potansiyeli ortaya çıkarmak ve geleceği şekillendirmeyi amaçlamaktadır.

Sanal zorbalık davranışı yaşayan kişilerin ve sanal mağdurların hem okulda hem de sosyal ilişkilerinde problemler yaşadıkları görülmektedir. Saldırganlık, akademik

başarının düşük olması ve iletişim problemleri bu kişilerin yaşadıkları problemlerden bazılarıdır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımının hem okulda uygulanabilirliğinin daha kolay olması hem de yapılan çalışmalarda zorbalık, öfke, saldırganlık, sınav başarısı ve problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğunun görülmesi nedeniyle sanal zorbalık yapan ve sanal mağdur kişilerde işe yarayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de bu alanla ilgili deneysel çalışmaların yeni olması ve yeterli sayıda deneysel çalışmanın olmayışı bu alanda çalışma isteğimize kaynaklık etmiştir. Alanyazın incelendiğinde çözüm odaklı kısa süreli terapinin psikolojik belirtiler, sanal mağduriyet ve sanal zorbalık üzerindeki etkisini inceleyen deneysel bir araştırma olmadığı görülmektedir. Yukarıda sunulan bilgilerden yola çıkarak bu araştırmanın problemi: “Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet ile başa çıkmalarında çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programı etkili midir?” şeklinde ifade edilmektedir.

## 1.2. TEZİN AMACI

Araştırmanın genel amacı; sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet ile başa çıkmalarında çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının etkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki denencelere cevap aranacaktır:

1. Deney grubundaki ergenlerin, son test psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri, ön test düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olacaktır.
2. Deney grubundaki ergenlerin, izleme testi psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri, ön test düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olacaktır.
3. Deney grubundaki ergenlerin, son test psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri ile izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
4. Deney grubundaki ergenlerin, son test psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri, kontrol grubundaki ergenlerin son test psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

5. Deney grubundaki ergenlerin izleme testi psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri, kontrol grubundaki ergenlerin izleme testi psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır.
6. Kontrol grubunda bulunan ergenlerin, psikolojik belirti ve sanal mağduriyet ön test, son test ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

### 1.3. TEZİN ÖNEMİ

Şimdiye kadar düzenlenen çalışmalar incelendiğinde, sanal zorbalık eyleminde bulunan ve sanal zorbalık mağduru kişilerin oldukça fazla sayıda olduğu görülmektedir. Teknolojinin amacı dışında kullanılması böyle bir sonucun oluşmasında etkili olmuş olabilir. Bu nedenle teknolojik araçların amaçları doğrultusunda kullanılması gerekmektedir. Aksi takdirde teknolojinin amacı dışında kullanılması kişilerde, yalnızlık, öfke, intikam gibi yıkıcı duygulara neden olabilmektedir.

Kişilerin sosyal medya üzerinden paylaştıkları bir resim veya söz, kendi aralarındaki bir yazışma ya da anlık çekilen fotoğraflar daha sonrasında tehdit unsuru olarak kullanılabilir. Bu konuyla ilgili günlük hayatımızda, sonu yaşamdan vazgeçmeye kadar varan birçok konunun adli vaka konusu olduğu da bilinmektedir. Yasal olarak şikâyet edilen konuların çoğunluğu fiziksel sonuçları olan vakalardır. Ancak yapılan çalışmalar sonucu, sanal zorbalığın aslında fiziksel etkileri yanında daha çok bir psikolojik şiddet olduğu ve depresyon, düşük benlik saygısı, üzüntü, sağlık sorunları, okul devamsızlığı, kötü notlar, intihar düşünceleri, toplumsal uyum bozukluğu, okul korkusu, akademik başarısızlık, yalnızlık gibi psikolojik sorunlara neden olduğu bilinmektedir (Bargh ve McKenna, 2004; Campell, 2005; Dehue, Bolman ve Völlink, 2008; Olweus, 2010; Patchin ve Hinduja, 2006; Ybarra ve Mitchell, 2004).

Sanal zorbalığın tanınmasına ilişkin ilgili literatürde birçok tanımlama yapılmasına rağmen bilgi ve haberleşme teknolojilerindeki hızlı gelişmeler ve bu cihazların okul çağındaki çocukların hayatına hızlı giriş yapması ve denetleme ya da kullanım konusundaki bilgi eksikliği bu olayların gerçekleşmesine zemin hazırlamaktadır. Telefonlar, tabletler, bilgisayarlar aracılığıyla genç nesil ve bir üst jenerasyon

arasında kullanılan teknolojilere genel olarak bilgi ve haberleşme teknolojileri adı verilmektedir. İçinde bulunduğumuz zamanda öncelikle iletişim aracı olarak hayatımıza giren bilgi ve haberleşme teknolojileri şu anda okullarda eğitim-öğretim esnasında aktif materyaller olarak kullanılmaktadır. Geçtiğimiz 10 yıllık dönemde sosyal medya paylaşımlarının artmasıyla beraber ergenlerin bilgisayarlar, cep telefonları, televizyonlar gibi çeşitli paylaşım ortamlarına ulaşmaları da kolaylaşmıştır. Sonuç olarak ergenlerin bu tür iletişim araçlarını kullanma sürelerinde gözle görülür bir artış olmuştur ve maalesef tüm bu sürenin internetin faydalı kullanım alanında olmadığı görülmektedir. Sanal dünya, bazı çocuklar ve gençler için yaygın sanal zorbalık olarak bilinen şiddet, saldırganlık, kötü muamele ve tacize maruz kaldığı bir dünya haline gelmiştir (Wahab, Jaafar, Yahaya ve Muniandy, 2015).

Facebook, Twitter, Chat odaları ve e-postalar gibi sosyal paylaşım sitelerinin sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Holfeld, 2014). Anne, baba ve öğretmenler hızla gelişen bu teknolojiyi takip etmekte zorluk çekmektedir. Örneğin; Snapchat uygulamasında gönderilen video ya da resimler görüntüledikten sonra otomatik olarak sistemden silinmektedir. Ancak silinmeden kaydetmeyi sağlayan birçok paylaşım uygulaması olduğu da bilinmektedir. Bu durum sanal zorbalığın zaman ve mekândan bağımsız gerçekleştirilmesine imkân tanımaktadır (Grigg, 2010; Sticca ve Perren 2013). Sanal zorba ve mağdur olmanın anlamı, yöntemi ve konumu (sosyal paylaşım siteleri vb.) aileler tarafından bilinmemekte olup, aileler teknolojinin çocuklarına verebileceği zararlardan habersizdirler (Dehue vd, 2008; Pearce, Cross, Monks, Waters ve Falconer, 2011).

Son yıllarda, bilgisayar, internet, cep telefonu ve diğer teknolojik araçların özellikle ergenlerin yaşamlarında oldukça önemli bir yere sahip olduğu gözlemlenmektedir. Yaman, Eroğlu ve Peker (2011) ergenlerin arkadaş edinme, kültürel ve sosyal ilişkileri oluşturma konusunda teknolojik araçları kullandığını belirtmektedir. Benzer şekilde Arıca (2009) da teknolojide yaşanan gelişmelerin yararlarının bulunmasının yanı sıra teknolojinin kötüye kullanılmasının yol açtığı sorunlardan en çok ergenlerin etkilendiğini belirtmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde çözüm odaklı kısa süreli terapinin psikolojik belirtiler, sanal mağduriyet ve sanal zorbalık üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma olmadığı görülmektedir. Ancak, çözüm odaklı kısa süreli terapinin akran zorbalığı

üzerine yapılmış bir çalışması vardır. Çitemel (2014) bu çalışmasında, hazırlamış olduğu grupla psikolojik danışma programının lise öğrencilerinde akran zorbalığını azalttığını tespit etmiştir. Arslan ve Akın (2016) tarafından düzenlenen çalışmada da, çözüm odaklı kısa süreli terapilerin akran zorbalığının önlenmesinde etkili rol oynadığı gözlemlenmiştir. Ateş (2014) de çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkma davranışlarında etkili olup olmadığını incelediği araştırmasında, hazırladığı programın deney grubu üzerinde etkili olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Tuna (2012) çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli hazırladığı programın lise öğrencilerinde öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sarıcı-Bulut (2008) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında çözüm odaklı kısa süreli terapinin öğrencilerin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme yetersizliklerinin sağaltımında etkili olduğunu saptamıştır. Tüm bu bilgiler ışığında, çözüm odaklı kısa süreli terapinin sanal mağdur ve sanal zorba kişilerde görülen saldırganlık, problem çözme, kişilerarası ilişkiler, psikolojik belirtiler üzerinde etkili olabileceği yapılan çalışmalarda görülmektedir. Bu nedenle sanal zorbalık ve sanal mağduriyet üzerinde çözüm odaklı kısa süreli terapinin etkili olduğu düşünülmektedir.

#### **1.4. SINIRLILIKLAR**

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar, İstanbul Ümraniye’de bulunan bir lisede 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinden seçildiği için, elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip lise öğrencileri ile sınırlıdır.

Deney grubuna uygulanan çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programı sekiz oturum ile sınırlıdır.

İzleme çalışması, son ölçümden iki ay sonra alınan ölçümlerle sınırlıdır.

## 1.5.TANIMLAR

### **Sanal Zorbalık:**

Ayas ve Horzum'a göre (2010) sanal zorbalık, "Bir birey ya da grubun bilgi ve iletişim teknolojilerini (internet, bilgisayar, cep telefonu vb.) kullanarak kasıtlı ve sürekli olarak başkalarına zarar vermesidir".

### **Sanal Mağduriyet:**

Arıcaık, Tanrıku ve Kınay'a göre (2012) sanal mağduriyet, "Bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bir birey ya da grubun, özel ya da tüzel bir kişiliğin, teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verici davranışlara maruz kalması ve bu davranışlardan maddi ya da manevi olarak mağduriyet yaşaması durumudur".

### **Psikolojik Belirti:**

Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta'ya göre (2004) psikolojik belirti, "Psikolojik rahatsızlıklar, çeşitli nedenlerle bireyin düşüncesinde, ruhsal durumunda ya da davranışlarında sorun olması halidir".

## 1.6. SİMGELER VE KISALTMALAR

**OKB:** Obsesif- Kompulsif Bozukluk

**KSE:** Kısa Semptom Envanteri

**SCL-53:** Kısa Semptom Envanteri

**SMÖ:** Siber Mağduriyet Ölçeği

**ÇOT:** Çözüm Odaklı Terapi

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sanal zorbalık, sanal mağduriyet, psikolojik belirtiler ve çözüm odaklı kısa süreli terapi ile ilgili kuramsal açıklamalar ve konu ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. SANAL ZORBALIK/SANAL MAĞDURİYET

##### 2.1.1 Sanal Zorbalık

Günümüzde, yaşanan teknolojik ve bilimsel gelişmelerle birlikte internet kullanımının da oldukça yaygınlaştığı dikkat çekmektedir. İnternet kullanımının artması ile birlikte pozitif sonuçlar olarak bilgiye erişim süresinin kısaldığı, zaman ve maliyet yönünden hizmetlerin sunumunda ekonomiklik sağlandığı, ancak aynı zamanda pek çok olumsuz sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir (Kalyon, Balcı ve Şahin, 2016). Teknolojinin olumsuz kullanımı, artan internet bağımlılığı ve sanal zorbalık/mağduriyet davranışları bu olumsuz sonuçlar arasında yer almaktadır.

Sanal zorbalık, başkalarına zarar vermeyi amaçlayan, bilgi ve iletişim teknolojileri vasıtasıyla bir kişi veya grup tarafından kasten, tekrar eden ve düşmanca davranışları şeklinde tanımlanmaktadır (Belsey, 2006). Patchin ve Hinduja (2006) sanal zorbalığı, elektronik metinler vasıtasıyla kasıtlı ve tekrarlayıcı zarar veren davranışlar olarak nitelendirmektedir. Bunların yanı sıra Vandebosch ve Cleemput (2008) sanal zorbalığın şiddetin bir türü olduğunu belirtmektedir.

Ayrıca bir başka sanal zorbalık tanımına göre de, Li (2010) “Sanal zorbalık: bilgisayar, cep telefonları ve çeşitli elektronik aletlerin kullanılması ile sergilenen kasıtlı, tekrarlayan ve zarar verici davranışlardır”. Ayas (2016) ise sanal zorbalığın, hedefteki kişileri tehdit etme, onlara sataşma, onlarla alay etme ve küçük düşürme

şeklinde yüz yüze yapılan zorbalıkla benzer özellikler taşıdığını; fakat diğer taraftan internet ortamında yapılan zorbalığın daha fazla olumsuz etkisinin bulunduğunu savunmaktadır.

Cicioğlu (2014) bilgisayar ve internet kullanımının bilişim ve teknoloji çağı olarak isimlendirilen bu dönemde yaşamın bir parçası haline geldiğini savunmaktadır. İnternet ilk olarak iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak için ortaya çıkmış olmasına rağmen, günümüzde internet kullanımının oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşmasının patolojik sorunlara ve internet bağımlılığına neden olmaya başladığı görülmektedir (Arısoy, 2009). Yeni bir teknoloji olan ve tüm dünyayı etkileyen, kullanıcılarına da birçok fayda sağlayan internetin aynı zamanda birçok olumsuz etkilerinin de bulunduğu bilinmektedir (Cicioğlu, 2014). Aker (2014) teknolojinin hızla gelişmesi ve yaygınlaşması ile birlikte internet kullanımının da giderek arttığını belirtmektedir. Sanal zorbalık, birçok yönüyle yüz yüze gerçekleştirilen zorbalık ile benzerlik göstermesine karşın internet ortamında olduğu için geleneksel zorbalığa göre daha uzun süreli ve kalıcı hasara sebep olabilme özelliği taşıdığını görmekteyiz.

### **2.1.2. Sanal Mağduriyet**

Akran mağduriyetinin psikolojik semptomlar ile yakın ilişkili olduğu bilinmesine karşın bu yeni mağduriyet türünün etkileri yeni yeni anlaşılmaktadır. Arıcak, Tanrikulu ve Kınay'a göre (2012) sanal mağduriyet, "Bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bir birey ya da grubun, özel ya da tüzel bir kişiliğin, teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verici davranışlara maruz kalması ve bu davranışlardan maddi ya da manevi olarak mağduriyet yaşaması durumudur". Feinberg ve Robey (2009) düzenledikleri çalışmada, mağdurların psikolojik olarak büyük zararlar gördüğünü ve yaşamlarının birçok alanının bu zorbalık davranışından etkilendiğini gözlemlemiştir. Bu bulguyu destekler şekilde Hoff ve Mitchell (2009) de sanal zorbalık davranışına maruz kalma ile duygusal sıkıntılar arasında güçlü bir ilişki olduğunu savunmaktadır. Bunlara ek olarak, algılanan psikolojik yatkınlık ile olayın meydana gelmesi arasında yüksek bir ilişki olduğu görülmektedir (Nishina, Juvonen ve Witkow, 2005).

Arıcak ve Ozbay (2016) mağdurların kendilerini huzursuz hissetmelerinin, herhangi bir konuya ilişkin ilgi kaybının ve olay hakkında düşünmeden duramama durumunun

sanal taciz deneyimleriyle ilgili stres belirtileri olduğunu söylemektedir. Benzer şekilde yapılan bir araştırmada da depresif semptomlar ile sanal taciz arasında ilişki olduğu gözlenmektedir (Ybarra, 2004). Ybarra ve Mitchell (2004) tarafından yürütülen bir çalışmada, sanal taciz mağdurları ile sanal saldırıya hedef olmamış gençler karşılaştırıldığında saldırıya maruz kalanların bir ya da daha çok depresyon belirtisi gösterdikleri bulunmuştur. Ayrıca, beklenenin aksine erkeklerin sekiz kat daha çok sanal taciz ve depresyon semptomu taşıdığı görülmektedir (Ybarra, 2004).

Bunlara ek olarak Juvonen ve Gross (2008) sanal zorbalık yapan ve sanal mağduriyet yaşayan bireylerin özellikle sosyal ilişki kurmakta büyük sorunlar yaşadığını ve sanal mağduriyet ile sosyal kaygı birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğundan sanal mağdurların sosyal ilişki kurma hususunda güçlük çektiğini savunmaktadır. Düzenlenen bir başka çalışmada da sanal mağduriyet yaşayan bireylerin yalnızlık, sosyal ilişki kurmada başarısızlık ve öfke sorunu gibi farklı sorunlar yaşadıkları ve geleneksel zorbalıkla sanal zorbalığın benzerlik göstererek sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Tokunaga, 2010). Ayrıca Mitchell, Ybarra ve Finkelhor (2007) depresyon, suça bulaşma ve uyuşturucu kullanımı değişkenleri ile sanal mağduriyet arasında güçlü bir ilişki olduğunu savunmaktadır.

Raskauskas ve Stoltz (2007) düzenledikleri çalışmada sanal mağdurların % 93'ünün sanal zorbalık davranışlardan duygusal olarak kötü yönde etkilediğini belirtmiştir. Bunların yanı sıra, stres yaratıcı yaşam koşulları ile sanal zorbalık biraraya geldiğinde kişilerin kendi yaşamlarına son vermeye kadar varabilen davranışlar gösterdiği görülmektedir (Hinduja ve Patchin, 2009). Ayas ve Horzum (2012) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinin %18.6'sının sanal zorbalığa maruz kaldıklarını ve 6. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha fazla sanal mağdur olduklarını bulmuştur. Görüldüğü üzere sanal zorbalığa maruz kalan kişilerin tepkilerini incelediğimizde, sanal zorbalık davranışlarının etkilerinin yıkıcı ve zarar verici olduğu anlaşılmaktadır.

### **2.1.3. Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyetin Yaygınlığı**

Teknolojinin giderek yaygınlaşmasına bağlı olarak toplumda görülen sanal mağduriyet ve sanal zorbalık oranlarının da arttığı söylenebilir. Buna bağlı olarak da sanal zorbalığın ve sanal mağduriyetin bireylerde yarattığı olumsuz etkilerin artması

da muhtemeldir. Sanal zorbalığın yaygınlığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda sanal zorbalığın boyutlarının endişe verici olduğu gözlenmiştir (Hinduja ve Patchin, 2012).

Sanal mağduriyet üzerine yapılan farklı çalışmalarda, sanal mağduriyetin %5.9 ile %72 arasında değiştiği bulunmuştur (Patchin ve Hinduja, 2012). Sanal zorbalığın yaygınlığının ise en düşük %4, en yüksek ise %44.1 olduğu görülmektedir. DeHue, Bolman ve Völlink (2008) yürüttükleri çalışmada, 1211 Hollandalı katılımcının %17.2'sinin en az bir kez sanal mağduriyet yaşadıklarını ve katılımcıların %4.7'sinin devamlı zorbalık mağduru olduğunu tespit etmişlerdir.

Benzer durumun sanal zorbalık için de söylenebileceği düzenlenen çalışmalarda görülmektedir (Arıcak ve Ozbay, 2016). Ybarra, Espelage ve Mitchell (2007) tarafından 1588 genç Amerikan katılımcı ile yapılan bir araştırmada, 10-15 yaş grubundaki, gençlerin %21'inin bir başkasına en az bir kez zorbalıkta bulunduğu, sadece %4'ünün her ay ya da daha sıklıkla bu hareketi gerçekleştirdiği bulunmuştur. Bunların yanı sıra Slonje ve Smith (2008) tarafından sıklıkla ya da tekrarlayıcı bir şekilde yapılan hem zorbalık hem de mağduriyetin aylık meydana gelişi üzerine yürütülen çalışmalarda da, katılımcıların %8'inin sıkça sanal zorbalık yaptıkları ya da sanal mağduriyet yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet üzerine düzenlenen bir başka araştırmada da, katılımcıların % 11'inin mağdur, % 4'ünün ise zorba, % 7'sinin zorba-mağdur olarak sanal ortamda zorbalık olaylarına dâhil oldukları bulunmuştur (Kowalski ve Limber, 2007). Benzer şekilde Ybarra ve Mitchell (2004) da ergenlerle yaptıkları bir çalışmada ergenlerin % 12'sinin zorba, % 4'ünün mağdur ve % 3'ünün zorba-mağdur olarak sanal zorbalık olaylarına dâhil olduklarını gözlemlemişlerdir. Burnukara (2009) ise düzenlediği araştırmada, katılımcıların % 5.8'inin zorba, % 10'unun mağdur ve % 5.6'sının ise zorba-mağdur olarak sanal zorbalık olaylarına dâhil olduklarını ortaya koymuştur. Rastgele seçilen 12-15 yaş grubu öğrencileriyle yapılan bir çalışmada Kanada ve Çin'in kültürel farklılıklarının sanal zorbalık davranışı ile ilişkisi incelenmiştir ve sanal zorba sayısının Kanada da %15, Çin de ise %7 olduğu bulunmuştur. Yine aynı makalede önleme ve baş etme yöntemleri geliştirilirken kültürel etkinin önemi vurgulanmıştır (Li, 2008). 6 ve 10. sınıf arasında değişen 269 öğrenci (134 erkek, 135 kız) ile Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise %35.7 öğrencinin zorbalık davranışı sergilediği görülmüştür (Aksaray,

2011). Baker ve Kavşut (2007) sanal zorbalık oranının ergenliğin ilk yıllarında daha düşük olduğunu, ancak 14-15 yaşlarına doğru yükselme gösterdiğini savunmaktadır. Ayrıca, sanal zorbalığa maruz kalan bireylerde birçok psikolojik belirtilerin bulunduğu belirtilmektedir (Aktepe, 2013).

Araştırma bulguları incelendiğinde iletişim teknolojilerinin kullanımının giderek yaygınlaşmasının ve hayatın her alanına yerleşmeye başlamasının da zorbalık olaylarında artışa neden olduğu görülmektedir (Bayar, 2010). Sanal zorbalık fiziksel bir güç kullanmayı gerektirmediğinden ve kişilere kimliklerini rahatça gizleme imkânı sunduğundan sanal ortamda zorbalık yapmanın daha kolay ve daha yaygın olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, teknolojik gelişmelerin yaşamımıza kattığı birçok avantajın yanı sıra beraberinde sanal mağduriyet ve sanal zorbalık gibi bazı sorunları getirdiği düşünülebilir.

Bunların yanı sıra sanal zorbalığa maruz kalma ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaların bir kısmının cinsiyetler arasında sanal zorbalığa maruz kalma açısından anlamlı bir farklılık olmadığını (Burnukara, 2009; Li, 2006; Slonje ve Smith, 2008; Williams ve Guerra, 2007) savunduğu görülmektedir. Ancak bazı araştırmalarda, erkeklerin kızlardan daha yüksek oranda sanal mağduriyet yaşadığı (Baker ve Kavşut, 2007; Katzer, Fetchenhauer ve Belshak, 2009), bazılarında ise kızların erkeklerden daha yüksek oranda sanal mağduriyet yaşadığı bulunmuştur (Kowalski ve Limber, 2007; Smith vd, 2008; Ybarra, Mitchell, Wolak ve Finkelhor, 2006). Bulgular incelendiğinde erkeklerin kızlardan daha fazla zorbalığa maruz kalmalarının nedeninin, erkeklerin bilgisayara sahip olma oranlarının daha yüksek olması ve internette daha fazla vakit geçirmeleri, ayrıca erkeklerin kızlara oranla internet kafeleri daha sık kullanmaları nedeniyle internetten gelecek olan bu saldırılara karşı daha açık hale gelmeleri olduğu düşünülmektedir.

#### **2.1.4. Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyete İlişkin Risk Faktörleri**

Sanal zorbalık ve sanal mağduriyete ilişkin çok yönlü risk faktörleri bulunmaktadır. Ybarra ve arkadaşları (2006) sanal zorba olmanın, klinik problemler sergilemenin ve kişilerarası ilişkilerde mağdur olmanın sanal mağdur olma olasılığını arttırdığını belirtmektedirler. Ayrıca anlık mesajlaşma, bloglar ve sohbet odalarını çok sık kullanma da sanal mağduriyet olasılığını arttırmaktadır (Eroğlu, 2011).

Ybarra ve Mitchell (2004) düzenledikleri araştırmada, sanal mağdurların %44'ünün ebeveyniyle duygusal bağlarının zayıf olduğunu ve ebeveyniyle duygusal bağlarının zayıf olmasının sanal zorbalık yapmayı üç kat arttırdığını belirtmişlerdir. Bunların yanı sıra araştırmada, sanal zorbalılar arasında madde kullanma ve başkalarının kişisel eşyalarına zarar verme gibi suç içerikli eylemlere karışmanın da yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Wolak ve arkadaşları (2007) da bu bulguyu destekler şekilde, sanal mağdurların aileleriyle sık sık çatışma yaşadıklarını, kişilerarası ilişkilerde zorbalığa maruz kaldıklarını, saldırganca davranışlar sergilediklerini ve sosyal ilişkilerinde problemler yaşadıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Çağrı (2010) da zorbalarda olduğu gibi mağdurların ebeveynler arası şiddete tanık olduğunu söylemektedir. Yukarıdaki araştırmaları destekler şekilde Gökler de (2009) alışmasında, aile içi şiddet ile zorbalık arasında güçlü bir ilişki olduğunu savunmaktadır.

Eroğlu (2011) geleneksel zorbalığa karışma ile sanal zorbalık deneyimi arasında pozitif yönde bir ilişkinin var olduğunu belirtmiştir. Son altı ay içinde geleneksel zorbalık yaptığını belirten bireylerin sanal zorbalık yapma eğilimlerinin 2.5 kat daha fazla olduğunu ve aynı şekilde geleneksel mağduriyet yaşadığını belirtenlerin sanal mağduriyet yaşama oranının da 2.5 kat daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak, belli kişilik özelliklerinin bireylerin birçok ortamda zorba ve mağdur olmasına neden olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak, Williams ve Guerra (2007) zorbalığı ahlaksızlık olarak düşünmenin, arkadaşlarını dürüst ve yardımsever olarak görmenin, okula bağlı hissetmenin ve eğitim-öğretim ortamını olumlu olarak algılamanın sanal zorbalık davranışlarına karışmanın önüne geçtiğini savunmaktadır.

Wolak, Mitchell ve Finkelhor (2007) aynı kişi tarafından uzun süre sanal zorbalığa maruz bırakılmanın, sanal zorbanın yaşınının 18'den büyük olmasının ve sanal mağdurdan fotoğrafının istenmesinin, sanal mağdurun yaşadığı stresi arttırdığını belirtmiştir. şimdiye kadar yapılan çalışmalara paralel olarak Hinduja ve Patchin (2012) de düzenledikleri araştırmada, okula ilişkin problem yaşadığını bildiren, saldırganca davranışlar sergileyen ve sık sık madde kullanan bireylerin hem zorba hem de mağdur olarak sanal zorbalık deneyimi yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Tüm bunları birlikte değerlendirdiğimde risk faktörlerinin çok boyutlu olduğunu görmekteyiz.

### 2.1.5. Sanal Zorbalığın ve Sanal Mağduriyetin Etkileri

Bireylerin sahip oldukları sosyal destek kaynakları onların psikolojik sağlıklarını olumlu biçimde etkilemektedir. Çocuklukta sosyal destek kaynağı olarak ebeveynler görülürken, arkadaşlar, ergenlik döneminde sosyal destek kaynağı olarak büyük önem taşımaktadır (Malecki ve Elliot, 2002). Düzenlenen başka çalışmalarda da, aileden algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının, ergenleri yakın duygusal ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz etkilere karşı psikolojik sağlıklarının korunmasında oldukça önemli olduğu bulunmuştur (Furman, 1996; Holt ve Espelage, 2005). Bu bağlamda, sanal zorbalığa maruz kalan bireylerin ailelerinden alabilecekleri sosyal ve duygusal destek bu kişilerin içinde bulunduğu durumdan daha çabuk ve daha kolay kurtulmalarını sağlayabilecektir.

Ybarra, Espelage ve Mitchell (2007) tarafından yürütülen araştırmada, sanal mağduriyet yaşamayan okuldan kaçma, okula gitmeme, okula yasak ürünler getirme ve tutuklanma ile ilişkili olduğunu gözlemişlerdir. Ybarra'ya göre (2004) major depresyon deneyimleyen bireyleri, hafif düzeyde depresyon deneyimleyen ve hiç depresyon yaşamayan bireylere oranla üç katı kadar sanal mağduriyet yaşamaktadır. Bunlara ek olarak Vandebosh ve VanCleemput (2009) psikolojik açıdan en çok sıkıntı yaratan sanal zorbalık davranışını, başkalarına ait kişisel bilgilerin sanal âlemde yaymak ve o kişiler hakkında dedikodu çıkarmak olduğunu savunmaktadır. Bu eylemler kişiselliğe saldırı niteliğindedir. Ayrıca Eroğlu (2011) bireylerin en sık karşılaştıkları sanal zorbalık türünün başkası gibi davranma olduğunu belirtmekte ve bu durumu psikolojik açıdan daha az örseleyici olarak nitelendirmektedir.

Bunların yanı sıra, sanal zorbalığa maruz kalan gençlerin % 38'inin duygusal stres yaşadığı bulunmuştur (Ybarra vd, 2006). Ybarra ve arkadaşları (2006) ergenlik öncesi dönemde bulunmanın, sanal zorbanın yetişkin olmasının, sanal mağdurdan resminin istenmesinin ve saldırganla gerçek yaşamda iletişim kurulmasının duygusal stres yaşamayı arttırdığını, buna karşın sohbet odalarını ziyaret etmenin ise daha az etkili olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca sanal mağdurların % 35'inin kendileriyle ilgili kişisel bilgilerin paylaşılmasından ya da sanal âleme gönderilmesinden dolayı asosyal olduklarını ve kendilerinin tehdit altında bırakıldıklarını belirtmektedirler. Raskauskas ve Stoltz (2007) ise sanal mağdurların % 93'ünün sanal zorbalık davranışlardan ötürü duygusal anlamda kötü yönde etkilendiğini, kendilerini üzgün, çaresiz ve depresif hissettiklerini, sanal zorbalıktan dolayı okula gitmekten

korktuklarını, sanal zorbanın kim olduğunu bilmediklerinden kuşkucu olduklarını savunmaktadırlar.

Bunlara ek olarak, sanal mağdurların depresyona girmeye 2.5, suç işlemeye 2.2 ve madde kullanmaya 2 kat daha eğilimli olduğu gözlenmiştir (Mitchell vd, 2007). Ayrıca Beran ve Li (2005) sanal zorbalık davranışlarının, ergenlerde kaygıya, derslerine odaklanamamasına ve okula gitmemeye neden olduğunu savunmaktadır. Araştırmacılar, sanal zorbanın mağdurun üstünde kontrol kurmasının mağdurun korku yaşamasına ve kendini çaresiz hissetmesine neden olduğunu belirmiş ve korku yaşayan ve kendisini çaresiz hisseden mağdurun sanal zorba karşısında boyun eğdiğini söylemiştir.

Lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öfke duygusunun sanal mağdur kızlarda ve erkeklerde ortak olarak görüldüğü, buna karşın utanç ve aşağılanmışlık hissini sadece kızlarda, öfke ve intikam hissini ise sadece erkeklerde saptandığı bulunmuştur (Şahin, Aydın ve Sarı, 2012). Sanal zorbalığın akademik başarıya etkisinin incelendiği bir araştırmada, sanal mağdurların yarısına yakınının akademik başarısının ortalamadan düşük, % 2 gibi çok düşük bir oranda da akademik başarısının ortalamadan yüksek olduğu görülmüştür (Li, 2007). Ayrıca Li (2007) düzenlediği çalışmada, sanal zorbaların % 34'ünün ortalamadan yüksek, % 57'sinin ortalama ve % 4'ünün ise ortalamadan düşük akademik başarıya sahip olduğunu bulmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak, sanal mağdurların akademik başarılarının sanal zorbalardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bunlara ek olarak, sanal zorbalık mağdurlarının dikkati bir noktada toplamada güçlük çekme ve yaşlıları ile uyum sağlamada problem yaşama gibi birçok duygusal ve davranışsal sorun yaşadıkları görülmektedir (Arıcak ve Ozbay, 2016). Bunların yanı sıra Arıcak (2009) sanal mağdurların baş ağrısı, ani görülen karın ağrısı ve uyku bozuklukları gibi fiziksel problemler yaşadıklarını da belirtmektedir. Ayrıca, Mann (2010) mağdurların büyük bir kısmının okulda kendilerini güvende hissetmediklerini söylemektedir. Nihayetinde, sanal zorbalık ve sanal mağduriyetin kişilerde yıkıcı, zarar verici, dahası uzun süreli olabileceği anlaşılmaktadır.

### **2.1.6. Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyetin Nedenleri ve Yordayan Faktörler**

Sanal zorbalık yapan ve maruz kalan bireyler cinsiyet, yaş, kültür, anonimlik düzeyleri vb. birçok faktöre göre incelenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda yaş grupları arasında sanal zorbalığın daha çok ergenler arasında yaygın olduğu görülmüştür (Gib ve Devereux, 2014). Juvonen ve Gross (2008) yayımladıkları bir araştırmada ergenlerin 1/3'ünün sanal zorbalık mağduru olduklarını ifade etmişlerdir. Araştırmaları incelediğimizde yazılı, görsel ve sosyal medyanın de etkisiyle sanal zorbalığın son yıllarda artış gösterdiği belirtilmiştir (Belnap, 2011). Cinsiyet ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda ise cinsiyete bağlı anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır (Palladino, Nocentini ve Menesini, 2012). Sanal zorbalık davranışlarını sergilemenin yetişkinlikte de devam ettiği bilinmektedir (Nixon, 2014). Beale ve Hall (2007) sanal zorbalık davranışlarının ilkökul düzeyinde az, ortaokul düzeyinde artmakta ve lise düzeyinde ise zirvede olduğunu dile getirmektedir. Ybarra ve Mitchell (2004) ergenlik çağındaki kişiler arasında 1501 kişinin %12'sinin sanal zorbalık yaptığı sonucuna ulaşmıştır. Li'nin (2005) 177 kişilik ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada bireylerin %25'inin sanal zorbalık mağduru olduklarını %15'inin ise sanal zorba olduklarını belirtmiştir. Ayas (2011) ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında erkeklerin %15.3'ünün, kızların ise %7.8'inin sanal zorba davranışlar sergilediklerini; yine aynı araştırmada erkeklerin %84.7'sinin, kızların ise %92.2'sinin hiç sanal zorbalıkta bulunmadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Sanal zorbalığı yordayan bir diğer değişken de anonimliktir. Anonimlik düşüncesi sanal zorbaların ortaya çıkarılmasını zorlaştırmaktadır. Kişiler sanal zorbalık yapmak için anonim olabilmektedir. Li (2010) anonim davranışlarda gizlenme ön planda olduğu için zorbalığın zalimlik seviyesine çıkabildiğini belirtmektedir.

Cinsiyet değişkeninin sanal mağduriyet üzerindeki etkilerini incelediğimizde, kızların mağduriyeti erkeklere nazaran daha fazla (Cassidy 2008; Veenstra, Lindenberg, Oldehinkel, De Winter, Verhulst ve Ormel, 2005; Totan, 2008) ve bazı araştırmalarda ise erkeklerin mağduriyeti daha fazla bulunmuştur. (Arıca vd, 2008; Baldry, 2003; Juvonen ve Gross, 2008; Nansel vd, 2001; Olweus, 1988). Mağdur olma ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde ise, yaş arttıkça hem zorbalık yapmanın hem de zorbalığa uğramanın azaldığı görülmüştür (Frisen, Jonsson ve Persson, 2007). Bu bulguyu destekler şekilde Karatzias, Power ve Swanson (2002)

da zorbaların yaşça büyük, mağdurların ise yaşça daha genç olduklarını savunmaktadırlar.

Ayrıca, sanal mağduriyet ile arkadaşlık arasındaki ilişki incelendiğinde ise, yedi ayrı ülkede yapılan bir araştırmada, arkadaşlık ve yalnız bırakılma konularında mağdur olanların ülkelere göre değişmediği görülmüştür (Eslea vd, 2004). Zorbaliğa uğrayan çocukların sosyal olarak dışlanıp ayrı bırakıldıkları başka araştırmalarda da görülmüştür (Dempsey, Sulkowski, Nickols ve Storch, 2009; Juvonen ve Gross, 2008; Mckinnon, 2001; Perren ve Hornung, 2005; Salmivalli, Kärnä ve Poskiparta, 2010; Solberg ve Olweus, 2003; Veenstra vd, 2005). Ayrıca yapılan bir araştırmada, zorbaların genellikle kendileri gibi zorbalarla arkadaşlık ettiği, mağdurların ise diğer araştırmalarda bulunanlarla çelişkili olarak farklı gruplardan arkadaşlara sahip oldukları görülmektedir (Pellegrini ve Bartini 2002). Bu doğrultuda, arkadaş sahibi olmanın ve diğer akranlar tarafından seviliyor olmanın mağdur olmayı engellediği söylenebilir. Çağrı (2010) arkadaşların mağdur olmasının zorbalıktan koruyucu bir etmen olmadığını ancak olaya hiç katılmayanların veya zorba grubundan arkadaşına sahip olmayanların zorbalığa uğrama risklerinin azaldığını söylemektedir. Bunların yanı sıra Pellegrini ve Bartini (2002) zorbalığın çocuklar tarafından tolere edilmemesinin ve grubun tepki vermesinin mağdurlaşmayı azalttığını savunmaktadırlar.

Bunlara ek olarak sosyo-ekonomik durumun da sanal mağduriyet üzerinde etkisi olduğu birçok araştırma bulgusu tarafından desteklenmektedir. Serin (2010) sosyoekonomik açıdan düşük çevrede bulunan kişilerin, diğer çevrelerde bulunan kişilere göre daha çok sanal mağduriyet deneyimlediklerini belirtmektedir. Ybarra ve Mitchell (2004) de yaptıkları araştırmada bu bulguyla örtüşen sonuçlar bulmuşlardır. Styes (2004) sosyoekonomik düzeyin sanal zorbalık ve sanal mağduriyet üzerinde etkili bir değişken olduğunu düşünmektedir.

Ayrıca, sanal zorbalık davranışının nedenleri olarak, gençlerin internette deneyimledikleri olayların gerçek hayatları üzerinde etkili olmayacağını düşünmesi, karşılarındaki bireyin ne hissettiğini önemsemeden internette her istediğini söyleyebilme özgürlüğünün olduğuna inanması, her bireyin internet ortamında uygun olmayan davranışlar sergilediğine ilişkin bir kanıya sahip olması, empati düzeyinin düşük olması ve boyun eğme gösterilmektedir (Peker, Eroğlu ve Çitemel, 2012). Dilmaç (2009) daha az duygusal farkındalık ve şefkat sahibi olmanın da sanal

zorbalık davranışı gösterme üzerinde oldukça etkili olduğunu savunmaktadır. Çetin, Peker, Eroğlu ve Çitemel (2011) ise arkadaşlık ilişkilerinde bilişsel çarpıtmaları bulunan kişilerin sanal alemde de sağlıklı ilişkiler kuramadıklarını ve bu nedenle çatışma yaşadıklarını ve bu çatışmalarını da sanal zorbalık davranışı sergileyerek çözmeye çalıştıklarını belirtmektedir.

Sanal zorbalığın diğer zorbalık çeşitlerinden daha fazla tehlike içermesinin nedeninin, sanal ortamın zorba bireylere kimliğini saklama imkânı tanınması, sanal ortam paylaşımlarının çok hızlı bir şekilde yayılması, muhatap olunan kişi ya da kişilerle göz temasının olma zorunluluğunun olmaması ve karşıdaki kişiyi zor durumda bırakmak amacına kolaylıkla ulaşmasını sağlaması olduğu düşünülmektedir.

### **2.1.7. Sanal Zorbalık ve Kişilik İlişkisi**

Kişiliğin, sürekli içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisine maruz kalan bireylerin hem biyolojik hem psikolojik kalıtımla getirdiği ve sonradan edindiği tüm yeteneklerini, güdülerini, duygularını, arzularını, alışkanlıklarını ve davranışlarını kapsadığı ifade edilmektedir. Yelboga (2006) kişiliği, bir insanın duyuş, düşünüş ve davranış biçimleri üzerinde etkili olan unsurların kendisine has yansıması olduğunu savunmaktadır. Tınar ise (1999) kişiliği, bireye özgü özellikler ile birlikte yaşamını sürdürdüğü çevrenin ve bütün bireylerde ortak olan kimi özelliklerini yansıttığını savunmaktadır.

Sanal zorbalık ve kişilik özellikleri yakın ilişkilidir. Çünkü kişilik, bir bireyin karakteristik ve kendine özgü davranışlarından oluşur ve bireyin sıklıkla yaptığı veya tipik davranışlarını temsil ettiği için karakteristiktir (Çağrı, 2010). Hem insanın doğuştan gelen özelliklerinin hem de bireyin içinde yer aldığı çevrenin kişiliğin oluşmasında etkili olduğu bilinmektedir. Bireylerin davranışlarının onun başkalarından ayırt ettiğinden kendine özgü ve ayırt edici olduğu söylenebilir. Sanal zorbalık davranışı üzerinde kişiliğin etkisinin de önemli bir yer tuttuğu düşünülmektedir.

Olweus (1988) tarafından düzenlenen bir çalışmada, kişilik faktörleri ile zorbalık arasında yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür. 11 zorba ve 10 mağdurdan oluşan küçük bir grupta yapılan bu çalışmada, zorbaların çabuk sinirlenen bir mizaca veya

güçlü saldırgan eğilimlere sahip oldukları ve bu yönleri uyarıldığı zaman zayıf kontrol sahibi oldukları bulunmuştur (akt. Slee ve Rigby, 1993). Lowenstein (1978) tarafından Maudsley Kişilik Envanteri kullanarak yapılan bir başka çalışmada, zorbalığın nörotik bireyler olduğu ve bu çocukların sınıf içinde hiperaktif ve rahatsız edici olarak tanımlandıkları görülmüştür. Slee ve Rigby (1993) ise zorbalığın Psikotizm ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıklarını, şiddete karşı meyilli, heyecan peşinde koşan, duyarsız ve umursamaz bireyler olduklarını belirtmektedir.

Bunlara ek olarak Sarak (2012) geleneksel zorbalık davranışında bulunan bireylerin güç, kontrol, düşüncesiz davranışlar ve baskın olma gibi karakteristik özelliklerinin sanal zorbalık davranışında bulunan bireylerde de görüldüğünü ve geleneksel zorbalığın internet ortamında kişiliklerini daha rahat gizleme ve farklı kimliklere bürünme imkânı bulmalarının sanal zorbalık yapmalarını etkileyen önemli bir etken olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak Campfield (2008) internetin olumsuz etkisinden korkmadan diğerlerine zorbalık yapanların mağdurların öz saygısını düşürürken kendilerinin öz saygısını yükselttiğini söylemektedir. Belsey (2008) de bunu destekler şekilde, sanal zorbalığın diğer zorbalık türlerine benzer şekilde kendisinden daha güçsüz olarak nitelendirdikleri başka bireyler üzerinde güç ve kontrol sağlamaya çalıştıklarını savunmaktadır.

Bunların yanı sıra üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, saldırganlık ve ilgi görme psikolojik ihtiyaçlarının sanal zorbalık ile pozitif yönde ilişkili olduğu, sabırlı olmak ve yakınlık psikolojik ihtiyaçlarının sanal zorbalığa uğrama durumunu negatif yordadığı ve duyguları anlama değişkeninin sanal zorbalık ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Dilmaç, 2009). Arıca (2009) ise sanal zorbalığın düşmanca duygular ve psikotik belirtiler olmak üzere iki temel değişken ile açıklanabileceğini savunmaktadır. Bu bulgulardan yola çıkarak psikolojik değişkenlerin sanal zorbalık davranışını açıklamada önemli bir rolünün olduğu söylenebilir.

İnternet ortamının, karşılıklı yapılan konuşmalardaki gibi duygu aktarımına elverişli olmaması, iletişim kopukluğuna sebep olabilmesi, kişinin kendisini farklı karakterde sunabilmesi gibi nedenlerle, sanal zorbalığın, sanal mağdurların yaşadığı duygu, düşünce ve davranışlarını engellediğinden zorbalığın mağdurlarla empati kurma imkanları azalmaktadır (Sarak, 2012). Bu görüşü destekler şekilde Topçu da (2008) yüksek empati düzeyine sahip kızlarda daha az sanal zorbalık davranışı görüldüğünü, düşük empati düzeyine sahip erkeklerde ise daha fazla sanal zorbalık eğilimi

bulduğunu savunmaktadır. Ayrıca Sarak (2012) zorbalığın sosyal destek ihtiyaçlarının diğer bireylere göre daha fazla olduğunu, işledikleri suçlardan ötürü daha çok mahkûmiyet aldıklarını, anti sosyal davranışlar sergilemeye daha meyilli olduklarını ve akıl sağlığı merkezlerine daha çok başvuru yaptıklarını belirtmektedir. Tüm bunlara baktığımızda sosyal bir varlık olan insan, sanal ortamda sosyalleşmek istediğinde farklı kişiliklere bürünebildiğini görmekteyiz.

### **2.1.8. Sanal Mağduriyet ve Kişilik İlişkisi**

Sanal mağduriyetin de sanal zorbalık gibi bazı kişilik örüntüleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Patchin ve Hinduja (2006) bu örüntülere dışlama, depresyon, anksiyete, sosyal ilişkiler ve aile problemleri gibi bazı psikolojik sorunların da eşlik ettiğini savunmaktadır. Ayrıca, sanal zorbalığa uğrayan bireylerin okul problemleri, saldırgan davranışlar, madde kullanımı gibi sosyal çevreye uyumlarını olumsuz yönde etkileyen problemler yaşadıkları gözlemlenmiştir (Hinduja ve Patchin, 2008). Mishna, Saini ve Solomon da (2009) zorbalığa uğrayan kızların erkeklerden daha fazla kaygılı bireyler olduğunu söylemiştir. Bu açıdan sanal mağduriyeti azaltabilecek bir etkinin de sosyal destek olduğunu görmekteyiz.

Arkadaşlarına kızmanın, sosyal ve duygusal sıkıntılar çekmenin, yalnızlığın, özsaygının düşük olmasının, arkadaşlık ilişkilerinden memnun ve mutlu olmamanın, arkadaş sayısının az olmasının sanal zorbalığa uğrama olasılığını arttırdığı görülmüştür (Campfield, 2008). Bunlara ek olarak, sanal mağdurların diğer bireylere göre daha fazla depresyon belirtisi gösterdiği savunulmaktadır. (Mitchell, Ybarra ve Finkelhor, 2007; Ybarra ve Mitchell, 2004; Ybarra vd, 2006). Ayrıca Ybarra ve arkadaşları (2006) tarafından düzenlenen bir araştırmada, yüz yüze yaşanan zorbalığın ve borderline kişilik bozukluğunun varlığının sanal mağduriyet deneyimleme üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır.

Bunlara ek olarak yapılan araştırmalarda, sanal zorbanın kimliğini bilen mağdurların sanal zorbalığa uğramayan bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla ebeveynleriyle çatışma yaşadıkları, fiziksel zarara uğrayan bireyler olduğu görülmüştür (Wolak, Mitchell ve Finkelhor, 2007). Wolak ve arkadaşları (2007) sanal zorbayı yalnızca sanal ortamdan tanıyan bireylerle sanal zorbalığa uğramayan bireyler karşılaştırıldığında ise sanal zorbayı yalnızca sanal ortamdan tanıyan bireylerin

sosyal problemleri daha çok sergilediklerini, daha sık depresyona girdiklerini ve internette tanımadıkları kişilerle konuşma oranlarının daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Bunların yanı sıra, mağdur olma eğiliminin içedönüklük ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Çağrı, 2010).

Bunlara ek olarak, sanal zorbalık mağdurlarının neredeyse yarısı sanal zorbalık yaparı tanımadığını belirtmiştir (Ayas ve Horzum, 2012). Bu bulgu da sanal zorbalığın kimliğini sanal ortamda kolayca saklayabildiğinin bir göstergesinin yanında içedönük kişiliği ifade etmektedir. Normal bir kişilik ve ruh haline sahip kişilerin karşısındaki kişilere acı çektirip kasıtlı bir şekilde yıkıcı bir davranış sergilemeyeceği düşünüldüğünde bu tür davranışları gerçekleştiren bireylerde bazı kişilik ve davranış sorunları olabileceği düşünülmektedir (Batmaz ve Ayas, 2013). Sanal mağdur kişilerin de sanal zorba kişilerde olduğu gibi farklı kişilik modellerine sahip olduklarını görmekteyiz.

### **2.1.9. Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet Davranışını ve Tedavisini Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.1.9.1. Sosyal öğrenme yaklaşımı**

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır. Dünyaya gelinen çevrenin, biyolojik unsurların, politik ve de tarihsel faktörlerin insanların yapısı üzerinde etkili olduğu görülmekte ve kişilerarası iletişimin de bu bağlamda şekillendiği belirtilmektedir (Bayar ve Uçanok, 2012). Bronfenbronner (1979) insanın etkileşim halinde olduğu çeşitli bağlamları kavramadan insanın gelişim süreçlerini de anlamının mümkün olmadığını belirtmektedir. Bu sebeple, 1980’li yıllarda tarihsel, toplumsal bağlamların insan gelişimine olan etkisi konusu önem kazanmıştır.

Okul, aile haricinde insan gelişiminin biçimlenmesi üzerinde etkin rol alan en uzun ve kapsamlı yapılardan biridir. Birçok ülkede temel eğitim zorunludur ve bu nedenle okula başlayan çocukların zamanlarının çoğunu evden çok okulda geçirdikleri dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, eğitim kurumları çocuklara bilgi edinme süreçleri, dikkat, duygu ve davranış düzenleme becerileri kazandırma üzerinde etkili olmaktadır. Eccles ve Roeser (2005) sınıf ve okul yaşamındaki yaşantıların çocukların duygu, düşünce ve davranış seçimleri üzerine etkisini incelemiş ve okul ikliminin çocuklar üzerinde oldukça etkili olduğunu tespit etmiştir. Bu paralelde,

okul ikliminin okulda çalışanlar ve öğrenciler arasındaki iletişimi etkilediğini savunan araştırmacılar bulunmaktadır (Kuperminc, Leadbeater ve Blatt, 2001). Aynı zamanda Johnson ve Johnson (1993) tarafından yapılan çalışmada, okulda kullanılan materyallerin dahi öğrencinin okul başarı performansı arasında ilişkisi olduğunu saptamıştır. Bunlara ek olarak, başarılı okul ikliminin bireyler üzerinde sağlıklı gelişimsel etkilerin olduğu bilinmektedir (Gámez-Guadix, Orue, Smith ve Calvete, 2013; Hoy, Smith ve Sweetland, 2002; Loukas, Suzuki ve Horton, 2006; Welsh, 2000).

Bunların yanı sıra, aile haricinde okul ve arkadaş grubu gibi yapıların bireylerin gelişimi açısından önemli olmakla beraber çeşitli riskler de bulundurduğu görülmektedir. Okul zorbalığı bu risk etmenleri arasında yer almaktadır. Okul sınırlarında ve/veya okulun etrafında gerçekleşen zorbalık davranışlarında kişiler arasında fiziksel bir temas mevcuttur. Bu nedenle Mynard ve Joseph (2000) zorbalık davranışının incelenmesi açısından okul ve çevresi üzerine yapılan araştırmaların önem taşıdığını belirtmektedir.

Günümüzde internet ve internete bağlı cep telefonu gibi çeşitli teknolojik unsurların kullanımının giderek arttığı ve ergenlerin yaşamlarında oldukça önemli bir yer kapladığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, okul yaşamında karşılaşılan zorbalığın sanal ortama da taşındığı dikkat çekmektedir. Teknolojide yaşanan gelişmeler neticesinde bilgiye ulaşımın kolaylaştığı ve kişiler arasındaki iletişimin hızlandığı ancak aynı zamanda da teknolojik iletişim araçlarının yaygın şekilde ve denetimsiz kullanımının sanal zorbalık olarak nitelendirilen yeni bir zorbalık türünü ortaya çıkardığı görülmektedir. Sosyal öğrenme yaklaşımına göre bireyler içinde bulunulan çevre ile birlikte gelişmekte, model alınan kişilerin davranışları da taklit edilmektedir. Bu anlamda içinde yaşadığımız çevre çok önemlidir.

Anti sosyal davranış örüntüsünün oluşumunda aile bireylerinin model alınması kadar ergenlerin anti sosyal davranışlara sahip akranlarının olmasının da etkili olduğu belirtilmektedir (Patterson, DeBaryshe ve Ramsey, 1989). Bu doğrultuda, okul yaşamında öğrencilerin birbirine model olduğu ve zorbalık davranışının gelişiminde model alınan etkili olduğu savunulmaktadır. Arıman (2007) tarafından düzenlenen çalışmada, öğrenciler arasında önemsenmenin, alay edilen bir öğrenci olduğunda alay etmemenin olumlu akran ilişkilerine yönelik tutumlar ile zorbalık yapma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Brand, Felner, Shim, Seitsinger

ve Dumas (2003) tarafından yürütülen araştırmada ise, öğrenciler arası etkileşimin olumsuz oluşunun davranış sorunlarıyla ve zorba davranışlarla ilişkili olduğu görülmüştür.

Ladd ve Troop-Gordon (2003) ergenlerin akranları ile olan sosyal etkileşimlerinde, kendi davranışları ile birlikte akranlarının tepkilerini de izlediğini, çıkarımda bulunduğunu ve kendi eylemlerini de bu doğrultuda düzenlediğini belirtmektedir. Böylece, arkadaşları tarafından onaylanmanın zorbaların bu tür davranışlara devam etmesinde etkili olduğu görülmektedir (Salmivalli, Huttunen ve Lagerspetz, 1997). Bunlara ek olarak, arkadaşların sanal zorba bireylerin zorbaca eylemlerde bulunma ihtimalini arttırmak kadar sanal mağdurların zorbalardan korunması üzerinde de etkili rol oynadığı belirtilmektedir (Totan, 2008). Zorbaca davranışlara karışmayan öğrencilerin mağdur ve zorba olan öğrencilerle kıyaslandığında arkadaşları arasındaki statüsünün daha olumlu olduğu tespit edilmiştir (Bilgiç, 2007).

Benzer durumun sanal zorbalık ve sanal mağduriyet için de geçerli olduğunu görmekteyiz. Bayraktar (2009) tarafından yürütülen çalışmada, hem sanal zorba bireylerin hem de sanal mağdur bireylerin, diğer bireylere göre arkadaşlarına bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu bireylerin arkadaşlık nitelikleri düşük kişiler oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, Williams ve Guerra (2007) tarafından düzenlenen çalışmada, sanal zorbalık ile akran ilişkileri incelenmiş ve sanal zorbalık yaşayan bireylerin akranlarını güvenilmez ve yardımsever olmayan kişiler olarak gördükleri tespit edilmiştir.

### **2.1.9.2. Bilişsel-davranışçı yaklaşım**

İnternet bağımlılığının ve buna bağılı olarak ortaya çıkabilen sanal zorbalığın tedavisine yönelik çeşitli yaklaşımlar mevcuttur. Farmakolojik (antidepresanlar) yöntem en çok kullanılan metottur. Bilişsel davranışçı terapiler ise ilaç tedavisine ek olarak ya da tek başına ayrı bir tedavi metodu olarak kullanılabilir. Bilişsel davranışçı terapi, bağımlı kişilerin, bağımlılık yapan uyarıcılardan kaçınmaya ilişkin temel amaçlarına yönelik çabalarına ve yeni yaşam becerileri edinmelerine destek olmayı planlayan aktif bir tedavi yöntemidir.

Newman (2007) bilişsel davranışçı terapinin 1990'lı yıllar itibariyle bağımlılık tedavilerinde kullanılmaya başladığını belirtmektedir. Bu terapilerin bağımlılık

sahibi kişilere problem çözme, iletişim problemleri, organizasyon, zamanı verimli kullanma, kendini ifade etme yetileri geliştirmede etkili olduğu görülmektedir.

Bilişsel-davranışçı terapi yönteminin genellikle internet bağımlılığı ve sanal zorbalık tedavisindeki işlevleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Yüksek risk uyarıcılarından kaçınmayı öğrenme,
- İnternete ilişkin yanlış inançlar hakkında çalışma,
- İnternet kullanımına ilişkin bir anda ortaya çıkan düşünceleri saptama ve onlar hakkında çalışma,
- Yoğun istekler ve dürtülerle başa çıkmayı kavrama,
- İnternette zaman geçirmeyi normalleştiren fikirleri tespit edip onlar üzerinde çalışma,
- İnternet ulaşım yöntemlerini tespit edip onlarla çalışma,
- İnternet kullanım süresini tespit edip onu dolduracak alternatifler belirleme,
- Yeni sosyal yetiler kazanma hakkında teşvik etme,
- Yoksunluk yaşanması durumunda nefes ve gevşeme egzersizleri yapmayı öğretme,
- İletişim gerektiren ortamlara girmeye cesaretlendirme,
- Spor, sanat vb. yeteneklerinin farkına varmasını sağlayıp bu tür aktivitelere yönlendirme (Davis, 2001; Kim ve Davis, 2009; Newman, 2007).

Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet davranışı görülen bireylerde internet bağımlılığın olduğu bilinmektedir (Ekşi ve Ümmet, 2013). Bu bağlamda, internet bağımlılığı önlenmesinde ve tedavisinde etkin rol oynayan bilişsel davranışçı terapilerin sanal mağduriyet ve sanal zorbalık problemi yaşayan danışanlar üzerinde de etkili olacağı düşünülmektedir.

Bunlara ek olarak, Bağımlılık Tedavi Merkezi tarafından “Bilgisayar Kullanımını Kontrol Programı” ülkemizde bilgisayar, internet bağımlılığı ve sanal zorbalıktan kurtulmak için bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin kullanıldığı programlar arasında yer almaktadır (Ekşi ve Ümmet, 2013). Bu programın amacı, bağımlı ya da sanal zorba bireyin ailesinin de tedavi sürecindeki katılımını sağlamak ve aile eğitimini de içeren bir bilgisayar internet bağımlılığı tedavi sürecini planlamaktır. Bu program, sekiz haftadan oluşan bir paket program niteliği taşımaktadır. Bu

programın temel amacı, bilgisayar ve internetin kontrollü kullanılabilmesini sağlamaktır.

Bu program sayesinde, bilgisayarın ve internetin belirlenen bir zaman sınırında kullanımı sağlanmaktadır. Bu bağlamda, sürenin kısılması ile sanal mağduriyet ve sanal zorbalık oranının da düşeceği düşünülmektedir. Bu programın kullanılması ile sürenin de gittikçe düştüğü görülebilmektedir. Sürenin sonunda ise bilgisayar otomatik olarak çalışmayı durdurduğu görülmektedir. Bilgisayarı sadece şifre sahibi tekrar çalıştırabilmektedir. Bu doğrultuda, kişinin bilgisayar ve internet kullanım süresini kontrol edebilmeyi öğrenmesi hedeflenmektedir. Programın kullanımı oldukça kolaydır ve bilgisayarda hiçbir problem meydana gelmemektedir. Bilişsel davranışçı terapi modeli temel alınarak hazırlanan BATEM programının internet bağımlılığı ile birlikte sanal zorbalık ve sanal mağduriyet problemlerinin de çözümünde faydalı olduğu söylenebilir.

### **2.1.9.3. Gerçeklik yaklaşımı**

Gerçeklik terapisinde Glasser, bireylerin psikolojik problemleri dahil olmak üzere sergiledikleri davranışlardan sorumlu oldukları görüşü çerçevesinde kuramını açıklamaktadır. Ona göre insanlar benzer problemlere sahiptirler. Hayatlarında var olan kişilerden en az biriyle güvenli ve başarılı bir ilişki kuramamalarından ötürü problemler yaşamaktadırlar (Corey, 2008). Günümüzde bu problemlerden birisi de sanal dünya üzerinedir.

Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet yaşayan kişilerin ortak özelliklerinden birisi de çevresindeki insanlardan uzaklaşarak, elektronik cihazların başında uzun süre geçirmenin neticesinde yalnızlaşmaktır. Aynı zamanda güvenli bir ilişki olmamasından dolayı da problem kaçınılmaz olmaktadır. Hal böyleyken, oluşan olumsuz durumun tamir edilmesi ve doyurucu bir ilişki neticesinde sanal dünyada meydana gelebilen problemlerin gerçeklik terapisi yöntemleri ile ortadan kaldırılabileceği düşünülmektedir.

Tanrıkulu (2013) yaptığı çalışmada, gerçeklik terapisi yönelimli olarak hazırlanmış grupla psikolojik danışma programının sanal zorbaca davranışlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan grup oturumlarının sanal zorbaca davranışların düzeyini anlamlı derecede düşürdüğü görülmektedir.

Deney ve kontrol gruplarına ait ön test puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği; ancak, son test ve izleme testleri skorları açısından deney grubunun anlamlı derece düşük ortalamaya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kontrol grubunda sanal zorba davranışların düzeyinde ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı da görülmektedir. Bu durumda deney grubunda sanal zorba davranışların azalmasının yapılan grup oturumlarının etkisinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılabilir.

#### **2.1.9.4. Bilişsel yaklaşım**

Bilişsel kurama göre yaşam öyküsü ve kişilerarası ilişkiler bireylerin zihinsel yapılarını oluşturmaktadır. Bu bilişsel yapılar da davranışları şekillendirmekte, dolayısıyla bireylerin geleceklerini etkilemektedir. Kişilerin bilişsel yapılarını etkileyen bir durum da sanal ortamda yaşananlardır.

Sanal ortamda zorbalık yaşatan kişilerin yaşam öyküsüne baktığımızda, geçmişte sanal zorbalıkla karşılaştığını görmekteyiz (Arıca, 2009). Bu tür yaşantıların tamir edilmesi, bireylerin gelecekte daha güvenli ilişkiler yaşamasına olanak sağlayabilecektir. Bu durumları birlikte düşündüğümüzde, bilişsel terapinin sanal zorbalık ve sanal mağduriyet davranışlarının azaltılmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

#### **2.1.9.5. Psikanalitik yaklaşım**

Sigmund Freud'un ortaya çıkardığı psikanalitik kuram, hem normal, hem de anormal bilişsel süreçlerin işleyişiyle ve bunların somut yansımaları olan davranışlara ilişkin bilgiler vermektedir. Nedensellik varsayımı, bu kuramın da çıkış noktası olarak aldığı ve daha önce Spinoza tarafından tanımlandığı belirtilen ilk varsayımdır. Bu varsayım, hiçbir davranışımızın nedensiz, rastgele ya da şansa bağlı olmadığını savunmaktadır. Her davranışımızın altında yatan bir nedenin olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenin her zaman insanın dışında ya da çevresinde olmadığı, insan davranışlarının nedenlerinin kimi zaman onun iç dünyasıyla ilgili olduğu belirtilmektedir. Freud, kişiliğin güdüsünün ve kişinin en büyük yoksunluğunun sevgi olduğunu savunmaktadır. Geçtan (1998) insanın bilinçli davranışlardan çok, bilinç dışı güçlerle hareket etmekte olduğunu belirtmektedir. Günümüzde ikili

ilişkilere, arkadaş ilişkilerine hatta evliliklerin kurulmasına ve boşanmalara baktığımızda internetin ve sanal dünyanın çok etkili olduğunu görmekteyiz. İnternette geçirilen süre uzadıkça da kişinin yalnızlaştığı bilinmektedir.

Sanal zorbalık yaşatan ya da sanal zorbalık yaşayan bireylerin duygularına bakıldığında, onları bu duruma iten bir diğer sebebin de sevgi ve yalnızlık ihtiyaçlarının giderilme güdüsü olduğunu görürüz. Bu amaçla interneti kullanan kişilerin bazıları bu duruma ulaşabiliyorken büyük bir çoğunluğunun ise hedefine ulaşamamakla beraber, hayal kırıklığı, üzüntü, çökkünlük, depresif ruh hali vb. birçok duygu yaşadıkları gözlemlenmektedir.

#### **2.1.9.6. Sistematik aile yaklaşımı**

Sistematik Aile Kuramı, sanal zorbalık ve sanal mağduriyet davranışını ortadan kaldırmak için kullanılacak etkili bir yöntemdir. Kişiyi, ailesiyle beraber destek olanağı sunduğundan bireylerin sanal zorbalık ve sanal mağduriyet durumlarından kurtulmasında oldukça işlevseldir. Kişinin yaşadığı psikolojik problemleri ailenin de katkısı ile çözüme ulaştırmayı hedeflemektedir.

Ayas (2016) sanal zorbalık davranışlarının azaltılmasında ailenin yerinin çok önemli olduğunu vurgulamaktadır. Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet ekseninde aile terapisi, sanal zorbalık ve sanal mağduriyeti anlama, baş etme stratejilerini öğrenme, farkındalık kazanma, güven kaybını tamir etme ve birlikte hareket etmenin önemini kavrama gibi durumlarda faydalı olmaktadır (Koç vd, 2016).

#### **2.1.10. Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyeti Önleme Programları**

Sanal zorbalığın çocukların ve yetişkinlerin psiko-sosyal adaptasyonu üzerine olan etkileri hakkında araştırmalar yapılmış (örn: Card ve Hodges, 2008) ve özellikle okulda sanal zorbalığı önlemeye yönelik programlar geliştirilmiştir (Smith, Schneider, Smith ve Ananiadou, 2004). KiVa bu programlardan biridir ve sanal zorbalığın, zorba davranışlarını azaltmasını temel almaktadır (Salmivalli vd, 2010; Smith vd, 2008). KiVa, empatiye, öz yeterliliğe ve görgü tanıklarının zorba davranışlarına odaklanır. Bu programın evrensel hareketler ve belirlenen hareketler olmak üzere iki temel bileşeni vardır (Elledge vd, 2013).

Okul çağındaki çocuklar arasındaki sanal zorbalık giderek artmaktadır. Sanal zorbalık ve sanal mağduriyetin sıklığı hakkındaki KiVa zorbalık karşıtı programı ilk ve ortaokul çocuklarına yöneliktir (Baraldsnes, 2015). Evrensel hareketler sınıf bazındaki dersleri içerir ve zorbalıkta grup rolünün etkisinin farkındalığını arttırmaya, mağdurlara karşı empatiyi arttırmayı ve mağdurların desteklenmesine yönelik stratejileri tanıtmayı amaçlar. Bilgi ve iletişim teknolojileri (cep telefonu, e-mail, sosyal medya vs.) ile olan zorba davranışları tanımlar, sanal iletişimle ilgili uygun davranışları tartışır ve öğrencilere sanal zorbalığa yönelik belirli davranışlar konusunda sorumluluk kazandırmaya çalışır. Ders aralarında öğrenciler sınıf aktivitelerini ödüllendirmeye yönelik bilgisayar oyunu oynamakla beraber öğrencilerin sanal ortamda kendilerini savunmalarına yönelik beceriler kazandırır. KiVa takım üyeleri (iki veya üç okul çalışanı) zorbalarla bireysel ve grup tartışmaları yaparlar ve sınıf öğretmeni sınıftaki mağdurları belirler ve ileride kendilerini nasıl koruyacaklarını anlatırlar (Salmivalli vd, 2010).

Tanrikulu, Kınay ve Arıcak (2015) İstanbul'da yapılan bir çalışmada lise öğrencilerine sanal zorbalığa yönelik duyarlılık geliştirme programı uygulamışlardır. Bu programın amacı, öğrencilere sanal zorbalık olaylarından kendilerini korumaya yönelik duyarlılık geliştirme konusunda yardımcı olmaktır. Bu program, seçim teorisine ve gerçeklik terapisine dayanır (Glasser, 1999). Seçim teorisi ve gerçeklik terapisi sorumluluğa dayanır. Sorumluluğu gelişen bireyler ne istediğini, nasıl davranacağını ve ne yapması gerektiğini bilirler.

Gerçeklik terapisinin amacı da bireylere sorumluluk kazandırmaktır. Terapi ortamı hastaların ne yaptıklarını, ne hissettiklerini, ne düşündüklerini ve terapistin daha uygun yolları gösterme rolünü içerir. Terapinin amacı, bireylere kendi yaşamlarını kontrol edebileceklerini göstermektir. Bu, bireylerin tutumlarının davranışlarının farkında olmasını sağlamakla, gerçeğe örtüşüp örtüşmediğini fark ettirmekle ve tutumlarını daha işlevsel olanlarla değiştirmekle sağlanır (Glasser, 1999; Howatt, 2001). Araştırmacıların bu programı hazırlamalarının arkasındaki varsayıma göre, bireylerin sanal ortamdaki sorumluluklarının farkında olmak zorunda olduğu ve tehlikeli durumlara yönelik duyarlılıklarını arttırmaları gerektiği düşünülmektedir.

Bu programı geliştirmek için, araştırmacılar ilk olarak sanal zorbalık ve duyarlılık geliştirme hakkındaki literatürü incelemişlerdir ve sonra sanal zorbalıkla ilgili öğrencilerin davranışlarını belirlemeye yönelik niteliksel bir çalışma

düzenlemişlerdir. Toplam 71 öğrenci seçildikten sonra internetteki ve telefondaki gençlerin zararlı ve düşmanca davranışları hakkında bir yazı yazmaları istenmiştir. Program toplamda 8 oturumdan oluşmakta, her oturum 70-80 dakika sürmekte ve iki bölüme ayrılmaktadır. İlk bölüm grup davranışlarını ve sanal zorbalığa ilişkin farkındalığı arttırmaya yöneliktir. İkinci bölüm ise, öğrencilerin teknik bilgisini ve sanal güvenliği arttırmayı amaçlayan bilgisayar uyaranlı bir dersi içermektedir.

Limber, Kowalski ve Agatston (2008) yaptıkları çalışmalarda 3-5. sınıflar ve 6-12. sınıflar için Sanal Zorbalık Önleme programı, sanal zorbalık ile ilgili tutumları ve davranışları içermektedir (Kowalski ve Limber, 2013). Bu program, sekiz bölüm ve CD-ROM'daki ek kaynakları içerir. Bu kaynaklar şu şekilde sıralanmaktadır:

- Tekrar üretilebilir ebeveyn kaynakları
- Tekrar üretilebilir öğrenci gerçek kâğıdı
- Program posterleri ve öğrenci el notları
- Okul ortamındaki sanal zorbalık kaynakları (okul yasası oluşturmak ve yasal hakları belirtmek)
- Akran yönetimi eğitim materyalleri
- Programdaki sanal zorbalık ile ilgili kısa bir eğitim

Bunların yanı sıra, sanal zorbalık hakkındaki güncel bilgileri içeren bir web sitesi oluşturulmuştur ([www.hazelden.org/cyberbullying](http://www.hazelden.org/cyberbullying)).

Bu program, öğrencilerin ve ebeveynlerinin sanal zorbalığın ne olduğu ve niçin bu kadar zararlı olduğu konusunda farkındalığını arttırmayı, öğrencilerin sanal teknolojiyi kullanırken birbirlerine karşı sorumlu davranmasını sağlamayı, öğrencilere sanal zorbalık olduğunda nasıl yardım isteyeceklerini öğretmeyi, öğrencilerin sanal teknolojiyi olumlu yönde kullanmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Kowalski ve Limber, 2013).

Bu programlar sanal zorbalıkla ilişkili tutum ve davranışlara yöneliktir. Programların amacı öğretmen, öğrenci ve ailelerin farkındalığını artırmak, sanal zorbalık olaylarıyla karşılaştıklarında nasıl davranabilecekleri ve sanal zorbalık amacıyla kullanılan araçların nasıl olumlu kullanılacağını öğretmektir. 3-5. sınıflar için geliştirilen program 5 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlarda aile, öğretmen ve öğrenciye yönelik bilgi ve materyaller sunulmaktadır. İlk iki oturumda sanal

zorbalığın ne olduğu, üçüncü oturumda sanal zorbalığın insanları nasıl etkilediği, dördüncü oturumda doğru teknoloji kullanımı, beşinci oturumda ise sanal zorbalığa uğrandığında yapılabileceklerle ilgili bilgiler sunulmaktadır.

6-12. Sınıflar için geliştirilen program 8 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumların ilk beşinde sanal zorbalıkla ilgili gerçek hayat hikâyelerinden yararlanılarak 3-5. sınıf oturumundaki konular ele alınmaktadır. Kalan oturumlarda ise olumlu sanal ortamlar oluşturmayla ilgili bilgiler sunulmaktadır. Bu programlarla birlikte CD verilmekte ve bir web sayfasına yönlendirme yapılmaktadır (Kowalski ve Limber, 2013).

Bunların yanı sıra, ViSC programı da Avusturya ulusal strateji planı olarak geliştirilmiştir (Gradinger, Yanagida, Strohmeier ve Spiel, 2015). ViSC basit düzeyde bir sanal zorbalığı önleme programıdır ve agresif davranışları ve zorbalığı önlemeyi, okulda sosyal ve çok kültürlü yeterliliği arttırmayı amaçlar (Gradinger vd, 2015). ViSC programı, 5-8. sınıf öğrencilerine yönelik geliştirilmiştir. Bu program, bir yıllık uygulama bölümü ve öğretmen- eğitilen yapısını içerir. İlk sömestrde, mülakatları ve okul seviyesindeki önleme araçlarını kapsar. Önleme araçları öğretmenlere ikinci sömestrde tanıtılır. Programın uygulama bölümünde öğretmenler sanal zorba durumları fark etme, bunlarla baş etme ve baş etme yollarını uygulama konusunda eğitilir (Gradinger vd, 2015).

Tanrikulu (2013) yaptığı deneysel çalışmada, sanal zorbaca davranışları azaltmayı amaçlayan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmiştir. Hazırladığı program gerçeklik terapisi yönelimlidir, 10 oturumdan oluşmakla beraber her oturum 70 dk. sürmektedir ve lise öğrencilerine yöneliktir. Hazırladığı programın amaçları arasında sanal zorbaca davranışlar sergileyen öğrencilerin bu davranışlara karşı duyarlılık kazanmaları, davranışlarının sonuçlarını fark etmeleri ve sorumluluk almaları, kendilerinin ve karşılarındaki kişilerin duygularını fark etmeleri, sosyal ilişkilerini olumlu yönde geliştirmeleri bulunmaktadır.

Peker (2013) yaptığı deneysel çalışmada, problemlerli internet kullanımı ve sanal zorbalık sorunu ergenlere yönelik insani değerler yönelimli psiko-eğitim programı geliştirip etkililiğini araştırmıştır. Hazırladığı program insani değerler yönelimlidir, 9 oturumdan oluşmanın yanında her bir oturum 75 dk. sürmektedir. Programın ilk iki oturumu yapılandırma süreci ile ilgiliyken diğer oturumlar insani değerler, problemlerli internet kullanımı ve sanal zorbaca davranışlarla ilgilidir. Programın amaçları

arasında, öğrencilerin insani değerleri tanımalarına yardımcı olmak, problemleri internet kullanımı ve sanal zorbalıkla ilgili genel bilgilere sahip olmak, problemleri internet kullanımı ve sanal zorbalıkla davranışların farkında olmak, bu tür davranışları tanıyabilmek, anlayabilmek ve denetleyebilmek, öğrencilerin bilgi ve iletişim teknolojilerini doğru bir biçimde kullanmalarına yardımcı olmak vardır.

Eroğlu (2014) yaptığı betimsel çalışmada, sanal zorbalık ve sanal mağduriyeti önlemeye yönelik olarak tek bir bakış açısından ziyade duruma bütüncül bir modelle yaklaşmak gerektiğinden söz etmektedir. Araştırma sonucunda, bütüncül modelin hem sanal zorbalığı hem de sanal mağduriyeti açıkladığını ifade etmektedir. Anne-babanın niteliklerinin dahi sanal zorbalık ve sanal mağduriyeti yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla hazırlanacak bir önleme programında anne-baba tutumlarının da yer alması gerektiğini belirtmektedir.

Başak ve Altınova (2015) yaptığı deneysel çalışmada, yaratıcı drama yöntemiyle hazırlanan bir programın lise öğrencileri üzerinde sanal zorbalık duyarlılığını test etmektedir. Hazırladığı program, yaratıcı drama yönelimlidir, lise öğrencilerine yöneliktir ve 13 oturumdan oluşmaktadır. İlk dört oturum yaratıcı drama, doğaçlamanın genel özellikleri ve temel ilkelerine yöneliktir. Diğer oturumlar ise sanal zorbalıkla ilgilidir. Bu oturumlarda, sanal zorbalığın tanımı, özellikleri, araçları, nedenleri gibi başlıklar bulunmaktadır.

Tamer (2014) yaptığı çalışmada, ergenlere yönelik teknolojik farkındalık geliştirme programı uygulamış ve programdan elde edilen nitel veriler incelenmiştir. Bu çalışmada bilgilendirme nitelikli teknolojik zorbalık farkındalık eğitimi söz konusudur. 60 dakikalık seminer formatında yapılmıştır. Eğitim programının amaçları arasında, teknolojik zorbalığı tanımlama, çevrim içi ve çevrim dışı zorbalığın farkını bilme, teknolojik zorbalık mağduru bireylerin duyguların farkına varma, teknolojik zorbalığı yapanların kim olduklarını söyleyebilme, teknolojik zorbalığa maruz kalanların neler yapabileceği hakkında bilgi sahibi olma bulunmaktadır.

### **2.1.11. Sanal Zorbalığı Önleme ve Baş Etme Stratejileri**

Livingstone, Haddon, Görzig ve Olafsson (2011) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye, Romanya ve Macaristan'daki çocukların interneti güvenli bir biçimde kullanma, istenmeyen mesaj ve reklamları engelleme, istenmeyen/tanınmayan

kişilerden gelecek mesajları önleme, filtreleme seçeneklerini değiştirme, enformasyonu farklı internet sitelerinden doğrulama gibi dijital medya okuryazarlığı becerilerinin diğer ülkelere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %80'inin sosyal ağları her gün en az bir kez ziyaret ettiği ve en çok kullanılan sosyal ağın Facebook (%95) olduğu görülmüştür. Akça, Sayımer ve Ergül (2015) tarafından düzenlenen çalışmada, öğrencilerin sosyal ağları, tanıdıkları insanlarla sohbet etmek (%62), takip ettikleri sayfaların paylaşımını görmek (%15), içerik paylaşmak (%6), arkadaşlarını takip etmek (%6) ve yeni insanlarla tanışmak (%4) için kullandıkları bulunmuştur. Öğrencilerin %31'inin sosyal ağlarda birden fazla hesabı bulunduğu, %60'ının sosyal ağlarda kullanıcıların rahatsız edilmesini önlemek amacıyla kullanılan "Kullanıcıyı şikâyet et/bildir" linki ile bir kullanıcıyı şikâyet ettiğini belirttiği saptanmıştır. Ayrıca, şikâyet nedenlerinin başında "sözlü taciz" (%44), "reklam" (%20) ve "hakaret" (%18) geldiği belirtilmektedir. Öğrencilerin büyük bir oranının (%87) Facebook'ta kendilerine gelen bazı arkadaşlık tekliflerini reddettiklerini ifade ettiği ve Facebook arkadaşlığını reddetme sebeplerinin başında "o kişiyi tanımama" (%78) ve "o kişiden hoşlanmama" (%52) yer aldığı gözlemlenmektedir.

Ayas ve Horzum (2012) okullarda sanal zorbalığın yol açacağı hasarlardan korunmak için önleyici ve müdahale edici programlar hazırlanması gerektiğini belirtmektedir. Sorunun oluşmasını beklemektense önleyici çalışmaların sorunları henüz başlangıç aşamasındayken engellediği veya daha az etki yaratmasını sağladığı düşünülmektedir. Aksaray (2011) sanal zorbalık önlemlerinin, duygusal ve maddi yönlerden sıkıntılı durumlar meydana geldikten sonra müdahalede bulunmaktan daha işlevsel olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, sanal zorbalığın özellikleri ve etkenlerine ilişkin fazla bilgiye sahip olduğunda bu bilgilerin önleme ve müdahale programları oluşturmada yararlı olacağı belirtilmektedir. Bunların yanı sıra, bu doğrultuda araştırma yapan bireylerin araştırma sonuçlarına ilişkin okul personelini ve yöneticileri bilgilendirmesi gerektiğini de belirtmişlerdir (Batmaz ve Ayas, 2013; Koç vd, 2016).

Li (2006) okul ortamında sanal zorbalığa yönelik önleyici ve müdahale etmeye yönelik programlarda okul, aile ve toplumun işbirliğinin büyük önemi olduğunu belirtmektedir. Okul personelinin sorunun fark edilmesinde liderlik yapması gerektiği, sanal zorbalık karşısında öğrencileri korumaya yönelik, aile ile toplum

işbirliğini kolaylaştırıcı bir program hazırlamanın da görevlerinden olduğu düşünülmektedir. Mason (2008) programın kapsadığı koruyucu yeti ve tekniklerin daha az sanal zorbalık davranışı sağlamak, gelişen sosyal davranışlar oluşturmak ve öğrencide güven olgusu geliştirmek amacı taşıması gerektiğini belirtmektedir.

Olweus'un (1999) geliştirdiği programın bu konuda yapılmış en kapsamlı zorbalığı önleme programı olduğu bilinmektedir. Bu programın amaçları, zorbalık karşısında farkındalık sağlamak, öğrencileri bilgilendirmek, gözlemlemek, zorbalığa karşı çıkılan durumları net olarak belirtmek, kurallara uyulmaması durumunda oluşacak sonuçları belirlemek ve olumlu modeller oluşturmak olduğu bilinmektedir. Olweus'a göre (1993) okullarda zorbalığı önlemek için dayanışma ile öğrenme tekniklerini uygulamak, bireylere işlevsel karar verme, problem çözme, iletişim teknikleri, saygılı olma ve kibar davranma gibi sosyal becerileri öğretmek, okul ortamında şiddet karşıtı çalışmaların yapılmasını önermek gerekmektedir.

Bunların yanı sıra Willard (2005) okul ortamında sanal zorbalık önleyici ve müdahaleci programların çeşitli programların örnek alınması doğrultusunda geliştirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Ayrıca, yeni uygulanacak şiddet karşıtı politikaların okulların ve öğrencilerin interneti ve diğer teknolojik aletleri şiddet amacı gütmeyen kullanmayı sağlamak adına yasaklar koymak, bu yasakların çiğnenmesi durumunda oluşacak olumsuz sonuçları bildirmek amaçlı olduğu savunulmaktadır. Ayas ve Horzum'a göre (2011) sınıf ortamında müdahale, bireysel müdahaleler, öğrencilerle çalışma, sanal mağduru destekleme, sanal zorba ile çalışma, ailenin katılımı, toplumun müdahalesi gibi ayrıntılı konuların okullarda uygulanacak sanal zorbalığa müdahale programında yer alması gerektiğini belirtmektedir.

Bryce ve Klong (2009) okullarda öğrencilere bilgisayar ve internetin güvenilir ve sorumlu kullanılmasına yönelik rehberlik edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Okullarda sanal zorbalığı önlemede okul psikologlarının ve danışmanlarının rolünün incelendiği bir başka çalışmada ise, okullarda sanal zorbalığı önlemede okul psikologlarının (psikolojik danışman) rolleri şu şekilde sıralanmıştır (Diamanduros, Downs ve Jenkins, 2008):

- 1.Sanal zorbalığın çocuklara ve gençlere yönelik etkilerine ilişkin farkındalık yaratacak işlevsel bir lider olmak.

2.Sanal zorbalığın görülme sıklığını ve önemini ölçmek amacıyla anket çalışmaları yapmak.

3.Sanal zorbalığı önlemeye yönelik işlevsel programlar oluşturmak,

4.Müdahaleci stratejiler planlamak,

5. Okul çalışanları ile dayanışma kurarak sanal zorbalık ile mücadele kapsamında politikalar geliştirmek.

Yapılan araştırmalarda, okullarda sanal zorbalık ile mücadele konusunda yöneticilerin, öğretmenlerin, okul psikolog ve psikolojik danışmanların oldukça önemli rolleri olduğu gözlemlenmiştir. Bunlara ek olarak Juvonen ve Gross (2008) düzenledikleri çalışmada, özel ekran şifresini yok etmenin internet ortamında ergen bireyleri yaşadıkları zorbalıkla başa çıkmada en çok kullanılan teknik olduğunu gözlemlemiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, katılımcıların %33'ünün ekran şifrelerini paylaşmadığı, %26'sının ekran şifresini değiştirdiği, %25'inin ise tacizcisini uyardığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda da, bazı bireylerin sanal zorbalık karşısında önlem almak için yapmaları gerekenleri bildikleri, teknolojik bilgi birikimleri ve sanal zorbalık oluşabilecek ortamlardan uzak durarak kendilerini korudukları görülmüştür (Aksaray, 2011).

#### **2.1.12. Sanal Zorbalık Konusunda Farkındalığı Artırmaya Yönelik Çalışmalar**

Sosyal medya okuryazarlığının; sosyal medyaya yönelik yeti geliştirmeyi, sosyal medyanın olanakları ile mevcut olumsuzluklarına karşı farkındalık sağlamayı, sosyal medyayı etik ve hak temelli kullanmak için tutum ve davranış geliştirmeyi içerdiği belirtilmektedir. Sanal ortam güvenliğinin gerçek hayat fiziksel güvenliğine eş değer derecede önem taşımaya başladığı görülmektedir. Kıvırcık (2013) sanal güvenlik, sanal farkındalık gibi kavramlara daha çok önem verildiğini belirtmektedir. Sanal güvenlik eksikliklerinin, dijital saldırıların ve istismarların gittikçe yaygın hale gelmesinin ülkelerin teknolojik sistemleri, bireylerin teknolojik aletleri ve bu kapsamda yaptıkları tüm aktiviteleri üzerinde büyük etki taşıdığı belirtilmektedir (Bayzan ve Özbilen, 2012; Çubukçu ve Bayzan, 2013).

Dijital veya sanal güvenlik kavramlarının internet açısından değerlendirildiğinde, internet güvenliği ve güvenli internet kavramlarının giderek daha çok önem

taşıyacağı bir gerçektir. Herkesin şahsi bilgi güvenliğine internet ortamında epey dikkat etmesi ve internette ziyaret ettiği sayfaların güvenilirliği konusunda dikkatli davranması gerektiği belirtilmektedir (Ayas ve Horzum, 2010). Bunlara ek olarak, özellikle çocuk sahibi kişilerin bilgisayar ve internet ortamında çeşitli kurum ve kuruluşlar aracılığıyla sunulan filtreleme programları, güvenli internet paketleri ve anti-virüs programlarını kapsayan internet koruma paketlerine kendi güvenliği nedeniyle sahip olması gerekmektedir. Bunların bulunmaması durumunda, internetin hem içerik hem temas hem de ticari risk boyutlarıyla herkes için güvenlik açısından ciddi risk unsurları doğurabileceği bilinmektedir.

Tanrıkulu, Kınay ve Arıca (2013) sanal mağdurlar, sanal zorbalık ve potansiyel mağdurlar olmak üzere sanal zorba davranışlarıyla ilgili üç farklı kesim olduğunu belirtmektedir. Memduhoğlu ve Taştan (2007) zorbalığı önlemede okullarda polisiye önlemler alınmasının işlevsel olmadığını belirtmektedir. Zorbalığın azaltılmasında yapılması gereken başlıca çalışmanın, yeni mağdurların oluşmasını engellemek ve mağdur olanlara ihtiyacı olan desteği sağlamaktır. Bu nedenle, henüz sanal mağduriyet yaşamamış olan bireylerin sanal zorbalık davranışının kapsamı, sanal zorbalığa neden olabilecek davranışları ile ilgili bilgilendirilmesi, farkındalık sağlanması ve bu konuya ilişkin duyarlılıklarının geliştirilmesinin sağlanması gerektiği savunulmaktadır (Liau, Khoo ve Ang, 2008).

Farkındalığın, alınan eğitimler kapsamında gelişebileceği düşünülmektedir (Sulistiyawati, Wickens ve Chui, 2011). Bu kapsamdaki çalışmalar arasında, yeni sanal mağdurların ortaya çıkmasını engellemek için farkındalık artırıcı programlar bulunmalıdır. Bu bağlamda, sanal zorbalık davranışına karşı farkındalığın ilişkisel ve deneysel araştırmalar ile incelenmesi gerektiği belirtilmektedir (Tanrıkulu vd, 2013). Ayrıca, bu durumun sanal zorbalık duyarlılığını ölçen araçları gerekli hale getirdiği de söylenebilir.

Campbell (2005) okul ortamında sanal zorbalıkla mücadelede kullanılması mümkün olan programlar ile farkındalık yaratma, ortak anlayış yaratma, süpervizyon ve program geliştirme gibi konuların amaçlandığını belirtmektedir. Farkındalık yaratmak için, sanal zorbalık olgusu okulda öğretmenler, öğrenciler ve aileler ile tartışılabilir (Akça, Sayımer, Salı ve Başak, 2014). Cassidy, Jackson ve Brown'a göre (2009) ise, öğrenciler tartışma ortamlarında sanal zorbalık yaşantılarını

paylaşabilmeli, sanal zorbalık sonucunda meydana gelen olumsuz durumları aktarabilmeli ve önleme yolları tartışabilmelidir.

Farkındalık aşamasından sonra, “okul personeli, öğrenciler ve veliler” sanal zorbalıkla mücadelede ortak bir anlayış geliştirmelidir. Okullarda sanal zorbalığa yönelik ortak bir anlayış geliştirme hususunda, sanal zorbalıkla mücadele ilkelerinin belirlenmesi ve bu ilkelere bağlı hareket edilmesi gerektiği belirtilmelidir. Sanal zorbalıkla mücadele ilkelerinin, öğretmenlerin, öğrencilerin ve velilerin katılımıyla belirlenmesi gerekmektedir (Campbell, 2005). Ayrıca, bu ilkelerin her okulun kendi ihtiyaç ve olanakları çerçevesinde düzenlenmesi ve günlük yaşamda uygulanabilir olması önem taşımaktadır. Bunlara ek olarak, hazırlanan planda sanal zorbalığı önlemeyi ve azaltmayı hedef alan kurallar ve yasal önlemlere değinilmesi gerektiği savunulmaktadır. Sonrasında ise, belirlenen kuralların sanal zorbalığın faili ya da mağdurunun kim olduğuna ve cinsiyetine bakılmadan tolerans gösterilmeden uygulanması gerektiği düşünülmektedir. Campbell (2005) da ilkeleri hayata geçirememenin, sanal zorbalıyı cesaretlendirerek zorbalığı önlemekten çok yayılmasına neden olduğunu vurgulamaktadır.

Bunların yanı sıra, literatürde yer alan çalışmalarda sanal zorbalık ile başa çıkmada öğretmenlerin farkındalık düzeylerinin artırılması ve duyarlı olmaları gerektiğine vurgu yapıldığı görülmektedir (Agatston, Kowalski ve Limber, 2007). Bu durum kapsamında, sanal zorbalık açısından hem bireysel hem toplumsal farkındalık sağlanmasının ve internet ortamını etkin şekilde kullanan gençler için sanal zorbalık kapsamında duyarlılığın artırılması gerektiği düşünülmektedir (Gezgin ve Çuhadar, 2012).

Çocukların hedef ve davranışlarının oluşabilecek sonuçlarını etik bir değerlendirmeden geçirdikten sonra, etik olarak kabul edilebilir sonuçlar elde etmenin sağlanabileceği düşünülmektedir. “Arkadaşımı rahatsız edecek bir mesajı ya da fotoğrafı internette yayınlarsam ne olur?”. “Gizli bilgilerimi yabancı bireyler ile paylaşmam durumunda başımıza neler gelebilir?”. “Birisine zarar vermem durumunda etik ve yasal sonuçlara katlanmam gerekir mi?” gibi eylemin sonuçlarına odaklanarak değerlendirme yapabilme yetisini kazanmanın, etik farkındalık açısından en önemli nokta olduğu söylenebilir. İnternet ortamındaki farklı tüm unsurların etik açıdan amaç-eylem ve sonuç sorgulaması yapması gerektiği ve

buradaki en temel gereksinimin çocukların etik farkındalığının geliştirilmesi olduğu savunulmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2013).

Bütün gençlere aşağıda yer alan üç konuda yetkinlik kazandırılması gerektiği belirtilmektedir:

- 1) Gençlere doğru şeyi yapmaları konusunda farkındalık sağlamak.
- 2) Gençlerin doğru olanı yapma konusunda söz vermesini sağlamak ve sözlerine sadakatlerini arttırmak.
- 3) Gençleri doğru davranışı seçme konusunda eğitmek.

## **2.2. PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE KURAMSAL YAKLAŞIM**

### **2.2.1. Psikolojik Belirtiler**

#### **2.2.1.1. Depresyon**

Depresyonun toplumda oldukça yaygın rastlanılan bir bozukluk olduğu bilinmekte ve tanımlanmasının Hipokrat dönemine kadar uzandığı görülmektedir. Köroğlu (2006) depresyonun en temel belirtileri arasında eski zamanlarda istekli olarak ve zevk alarak gerçekleştirdiği günlük aktivitelere karşı isteksiz kalma ve hayattan zevk alamama olgusu olduğunu belirtmektedir. Bunların yanı sıra, zaman içerisinde bireylerin kendilerini kederli ve üzgün hissetmesiyle birlikte kimi değişikliklerin meydana geldiği görülmektedir. Böylece, kişide her durumu olumsuz şekilde değerlendirme eğilimi, karamsar düşünce yapısı ile beraber geçmiş ve gelecek hakkında düşünmenin artması durumları olduğu dikkat çekmektedir.

Köroğlu (2006) depresyonun küresel hastalık yüküne sebep olan ilk on hastalık içerisinde beşinci sırada yer aldığını belirtmektedir. Yürütülen araştırmalarda, toplumdaki yaygınlığının oldukça fazla olduğu görülmektedir. Depresyonun kadınlarda görülme olasılığının, erkeklerle kıyaslandığında iki kat fazla olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca, depresyonun başlangıç yaşının değişiklik gösterdiği, ancak ortalama 20'li yaşların ortalarında başladığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda, depresyona yakalanmanın son yıllarda daha küçük yaşlara kaydığı dikkat çekmektedir.

Depresyondaki bireylerin, geçmişte yaşadıkları olayların kötü etkisinde kalarak kendilerini suçlu ve cezalandırılmış hissettikleri dikkat çekmektedir. Benzer biçimde, geleceği de umutsuz ve karamsar olarak değerlendirerek gelecek ile ilgili çaresizlik düşüncelerinin daha da arttığı görülmektedir. Kişi hayattan lezzet alamaz hale gelmekte ve hayatta kalmanın gereksiz olduğunu düşünecek kadar kendisini çökkün hissedebildiği göze çarpmaktadır. Budak (2000) bu kötü bakış açısının günlük hayata, sosyal ilişkilere yansıdığını ve kişinin okul ve/veya hayatındaki performansında düşüşe neden olduğunu savunmaktadır.

Hisli (1989) depresyonun, “üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik işlevlerde yavaşlama” şeklindeki belirtilerden oluşan bir sendrom olduğunu belirtmekte ve depresyonun günümüzde zihinsel sağlık açısından sıkça ele alınan problemlerden biri olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, depresyonun oldukça fazla düzeyde işlevsellik ve yeti kaybına neden olduğuna dikkat çekmektedir.

Bunların yanı sıra Küey, Üstün ve Güleç (1987) tarafından yapılan araştırmada, en fazla depresif tipte olanların ülkemizde psikiyatrik açıdan yardım ihtiyacı oluşturan ruhsal bozukluklar içerisinde yer aldığı bulunmuştur. Toplumda klinik düzeyde depresyonun görülme oranı %10 civarındadır. Depresif belirtilerin genellikle toplumdaki yaygınlığı ise %13-20 civarında değişkenlik göstermektedir (Öztürk, 1997). Depresif belirtilerin hafif seviyede olması halinde bile, bireylerde hareketsizlik, verimsizlik, mutsuzluk yarattığı ve bu nedenle bu semptomları gösteren bireylere ulaşılmasının ruh sağlığı adına koruyucu işlev gördüğü bilinmektedir.

### **2.2.1.2. Anksiyete**

Anksiyete bozuklukların toplum açısından oldukça önemli bir problem olduğu bilinmektedir. Ford (1986) aile hekimliğine yapılan seksen başvurudan birinin anksiyeteyle ilgili olduğunu, ancak, gerçek sayının ise daha yüksek olabileceğini belirtmektedir. Anksiyete kelimesi Latince olarak “ango” ve “anxio” kelimeleriyle tanımlanmaktadır. Roma’da “anxietas” sözcüğünün devam eden bir korkuyu, “angor” sözcüğünün de günümüzdeki panik bozukluğa benzer bir durumu tanımlamak için kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca Köroğlu (2006) angor ile

“bedensel olma” anlamının vurgulandığı ve “angina” sözcüğünün de kökenini oluşturduğunu belirtmektedir.

Bunların yanı sıra, anksiyetenin kişinin sağlığına ilişkin olumsuz bilişsel saptamalara sebep olduğu bilinmektedir. Fiziksel belirtiler daha tehlikeli, uyarıcı olarak nitelendirilmektedir. Ozen, Serhadlı, Turkcan ve Ulker (2010) anksiyöz kişilerin bedensel algıları felaketleştirerek, nedeni belli olmayan ve şüpheli belirtileri önemli fiziksel hastalıklar olarak algıladıklarını belirtmektedir.

Ayrıca anksiyetenin, kişinin kendisine yönelik ilgisini ve dikkatini yükselttiği ve önceki belirtileri abartmaya veya daha önce fark edilmeyen duyuların bilinç düzeyine çıkarılmasını sağladığı belirtilmektedir. Bunlara ek olarak Barsky (1992) anksiyetenin ağrı benzeri olumsuz duyum ve belirtilerin eşliğinde düşme sağladığını ve bu duyular karşısında toleransta azaltma yarattığını savunmaktadır. Ayrıca Barsky (1988) de depresyon hastalarındakine benzer şekilde anksiyete bozukluğu hastalarında da bedensel duyularını büyütme potansiyelinin olduğunu ve bu durumun da bedenselleştirme üzerinde oldukça etkili olduğunu belirtmektedir.

### **2.2.1.3. Kişilerarası duyarlılık**

Kişilerarası duyarlılık toplum içerisinde önemli bir yere sahiptir. Erözkan (2005) kişilerarası duyarlılık, bireylerde kolay incinme ve kırılma, diğerleri tarafından değer verilmediğini düşünme, kötü davranıldığına inanma ve bu sebeple de kendini diğerlerinden daha aşağı görme, başkalarının yanındayken yanlış yapmaktan korkma şeklindeki tutum ve davranışlara yol açan ve kişilerarası ilişkilerde problemler yaratan bir durum olarak tanımlamaktadır.

Kişilerarası duyarlılık, bireyin bir başarı elde etmek dışında başarı için girişimde dahi bulunmasına engel bir durum olarak nitelendirilmektedir. Düzenlenen çalışmalarda, kişilerarası duyarlılık algısının birçok çeşitli psikolojik belirtiyel beraber görüldüğü gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle, kişilerarası duyarlılığın bireyin kendisini diğer bireylerle karşılaştırdığında kişisel yetersizlik ve aşağılık duyguları hissederek kendisini küçük, başarısız, değersiz algılamasını ve suçluluk hissetmesini ifade ettiği belirtilmektedir (Gökalp, 2010).

Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler açısından başkalarının sözlü veya sözsüz iletişim şekilleri, duyguları, düşünceleri ve davranışları büyük önem

taşımaktadır denilebilir. Bu kişilerin en belirgin özelliğinin olmadık davranışlardan olumsuz yorumlar çıkarabilme becerileri olduğu bilinmektedir. Bunlara ek olarak, kişilerarası duyarlılığın, başkalarının davranış ve düşünceleri karşısında gereksiz ve aşırı farkındalık ve hassasiyeti kapsadığı görülmektedir. Erözkan'a göre (2005) kişilerarası duyarlılık diğerleri tarafından gösterilen sosyal geri bildirimlere duyarlılık olarak da nitelendirilebilmektedir. Başkalarının davranış ve ifadelerine yoğun hassasiyet ve kaygı gösterme, onların olası tepkileri karşısında kontrollü eylemlerde bulunmayı yansıtmaktadır.

#### **2.2.1.4. Somatizasyon**

Somatizasyon, “emosyonel disforiyi (duygudurum bozuklukları) bedensel belirtilerle ifade etme eğilimi” şeklinde tanımlanmaktadır (Sayar, 2002). Ford (1986) somatizasyonun “psikososyal veya duygusal problemlerin bedensel belirtilerle ifade edilişi” olduğunu ve bu belirtilerin bedensel bir hastalığa yorularak tıbbi yardım arayışına girildiğini savunmaktadır. Spinhoven ve Van der Does (1997) ise somatizasyonun, “bedensel bir hastalıkla açıklanamayan fiziksel yakınmaların varlığı” anlamına geldiğini belirtmektedir.

Ayrıca, somatizasyonun bireylerin acı duymasına, ailesi ile ilişkilerinde, sosyal ve mesleki alanlardaki yetkinliğinde bozukluğa yol açtığı dikkat çekmektedir. Bunlara ek olarak Lipowski (1987) de “somatizör” kavramını, duygusal rahatsızlıklarını bedensel belirtilerle açıklayan kişiler için kullanmıştır. Genellikle bir veya birden çok bedensel yakınma belirten “somatizörler”de, ayrıntılı muayene ve tetkikler yapılmasına karşın, bedensel yakınmalara ilişkin herhangi bir patoloji veya patofizyolojik mekanizmanın genellikle bulunamadığı ve de bulunsa bile yakınmaların ve yol açtıkları yeti yitiminin nesnel, fiziksel bulgulara göre abartılı olduğu savunulmaktadır (Kellner, 1990). Bunların yanı sıra, DSM-IV tanı kriterleri açısından, “Somatoform Bozukluk” tanı kriterlerini karşılamayan bu vakaların, fiziki bir hastalığa yordukları bedensel belirtiler yüzünden oldukça fazla rahatsızlık duydukları ve bu belirtileri çözümüleme ve bunlara deva bulmak adına sıklıkla sağlık hizmeti isteğinde buldukları, sağlık hizmetleri kapsamında hem maddi hem de manevi yük oluşturabildikleri dikkat çekmektedir (Buck, 1994).

### **2.2.1.5. Öfke-düşmanlık**

Öfkenin fizyolojisinin çok belirgin olduğu bilinmektedir. Kızgınlık anında bireyin kan damarlarının genişlediği, kan dolaşımının hızlandığı, şah damarlarının yüzdeki ve alındaki bölümlerinin genişlediği görülmektedir. Hançerlioğlu (1988) kızgınlığın olağanüstü şiddette, mantıksız ve sürekli olmasının problemleri bir kızgınlık ifadesi olduğunu belirtmekte ve doğal kızgınlığın gelip geçici olan kızgınlık olduğunu savunmaktadır.

Gökcalp (2010) öfke-düşmanlığı, bireyin yaşadığı sorunlar ve sıkıntılar konusunda diğer bireyleri sorumlu tutması ve onları suçlaması, sinirlilik, titreme, kızma, öfke, güven problemi yaşama, birine zarar verme ve yaralama arzusu ve bir şeyi kırıp dökme arzusu gibi belirtileri kapsayan bir durum olarak nitelendirmektedir. Kocatürk'e göre (1986) düşmanlık ise, diğer bir kimseye duyulan aşırı kızgınlık, husumet olarak değerlendirilmektedir. Öfke ise benliğe zarar veren bir tutuma karşı sergilenen saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Hançerlioğlu, 1988). Öfkenin, hayvansal, insansal ve ansal öfke olmak üzere Fransız ruh bilimcisi Ribot tarafından üç şekilde ele alındığı görülmektedir. Hayvansal öfkenin saldırganlık içerdiği ve kontrolsüz olduğu belirtilmektedir. İnsansal öfkenin tedbir içerikli olduğu, ansal öfkenin ise gizli ve içe dönük olduğu bilinmektedir. Bunların yanı sıra, ansal öfkede insanın öfkelenmesine rağmen kontrollü olması, saldırganlık içermemesi ve karşısındakine zarar vermemesi nedeniyle ansal öfkenin en uygar öfke biçimi olduğu savunulmaktadır (Hançerlioğlu, 1988).

### **2.2.1.6. Obsesif-kompulsif bozukluk**

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) obsesif kompulsif bozukluğu (OKB), "kişinin sosyal ve mesleki işlevlerinde belirgin bozulma ortaya çıkaran, rahatsızlık verici, benliğe yabancı, yineleyici ve bunaltı oluşturan düşünceler (obsesyon) ve bunaltıyı gidermek için yapılan tekrarlayıcı davranış ya da zihinsel eylemlerle (kompulsiyon) tanımlanan bir psikiyatrik bozukluk" olarak tanımlanmaktadır. Insel (1990) ise, zorlayan, istemsiz ve benliğe yabancı düşünce, düşlem veya dürtülerin sağlıklı bireylerde de görülme olasılığının olduğunu belirtmekte ve bu bireylerin OKB tanısına sahip bireylerle kıyaslandığında kısa süren, benliğe daha az yabancı olan,

aklından kolay çıkarılan, belirli problem yaratmadan ve önemli düzeyde nötrleşme çabasına ihtiyaç duymadan bu süreci atlattıklarını savunmaktadır.

Weissman ve arkadaşlarına göre (1994) OKB yetişkinlerde %2.3-2.5 arası hayat boyu yaygınlık göstermektedir. Diğer taraftan, OKB tanısı alan erişkin bireylerin %50-80'sinde bozukluğa yönelik belirtilerin 18 yaştan önce ortaya çıktığı dikkat çekmektedir (Pauls, Alsobrook, Goodman, Rasmussen ve Leckman, 1995). Bunlara paralel olarak, literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde OKB'nin başlangıç yaşının 8-11 yaş arası değişkenlik gösterdiği görülmektedir (Penn, March ve Leonard, 1997). Bunların yanı sıra, OKB'nin erkeklerde kızlarla kıyaslandığında daha erken yaşlarda başladığı ve böylece ergenlik öncesi dönemde erkeklerde OKB tanısı konulma sıklığının kızlardan daha fazla olduğuna dikkat çekmektedir.

#### **2.2.1.7. Paranoid düşünceler**

Paranoid kelimesinin paranoia kökenli bir kelime olduğu bilinmektedir. Hançerlioğlu (1988) paranoianın Yunancada sapık us anlamına geldiğini savunmaktadır. Gürün (1991) paranoyanın kuşku, kıskançlık, güvensizlik, aşırı alınganlık ve gurur gibi belirtilerle süren yanlış yargı meydana çıkarmanın eşlik ettiği sistemli sabuklamalara yol açan süreğen bir durum olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, paranoid teriminin birçok semptom, sendrom ve kişilik bozukluğu ile birlikte kullanıldığı dikkat çekmektedir.

Paranoyaların hem psikolojik belirti şeklinde hem de psikoz gibi daha ciddi akıl sağlığı bozukluklarında ortaya çıkabildiği bilinmektedir. Paranoidlerin kimi zaman insanların kendilerine ilişkin özel planları olduğuna inandığı, bazen de kendilerine zarar vermeye çalışanların olduğuna inandıkları görülmektedir. Taş (2015) söylediklerini kanıtlama çabasında olan paranoidlerin oldukça zeki olduklarını ve sadece hezeyanları zamanında saçmalamakta olduklarını belirtmektedir.

#### **2.2.1.8. Psikotizm**

Psikotizm, akıl hastalıklarının genel adı olarak bilinir ve akli dengenin bozulmasını niteler. Bu hastalığın kimi zaman çıldırı olarak da ifade edildiği görülmekte ve en

önemli nedeninin soya çekim olduğu düşünülmektedir. Hastalığın kendisi anne babadan geçmekle beraber hastalığa eğilimin de soydan kaynaklandığı bilinmektedir.

Bireyin yaşadığı çeşitli toplumsal zorlukların, savaş, tutukluluk ve özellikle de zehirlenme ve enfeksiyonların genleri bozması, bireyin yaşadığı ağır travmalar, metabolizma ve endokrin dizgisi bozuklukların psikotizme yol açabildiği düşünülmektedir. Psikotizmin özellikle bilinç ve bellek bozuklukları ile belirginleştiği bilinmektedir. Bireyin kendisi, bulunduğu yer ve zamana ilişkin gerçeklikten kopması bilinç bozukluğu olarak ifade edilir (Hançerlioğlu, 1988).

Bunlara paralel olarak, psikotizmin bireyin toplumla olan bağlarının kopmasına yol açan bir akıl hastalığı olduğu belirtilmektedir (Gürün, 1991). Psikoza yakalanan bireylerin kendisi ile ve dış dünya ile bağlarının bozulduğu bilinmektedir. Ayrıca, psikotik bireylerin oldukça garip davranışlar sergiledikleri bilinmektedir. Psikotikliğin, gerçek dünyaya oldukça yabancı bir durum olduğu bilinmektedir. Psikotizm ile paranoidi ayıran noktanın ise, psikotiklerin paranoidlerden farklı olarak çoğu zaman kendilerini suçlayabilme özelliğinin olması olduğu savunulmaktadır (Hançerlioğlu, 1988).

### **2.2.1.9. Fobik anksiyete**

Fobik anksiyete bir anksiyete türüdür ancak diğer kaygı türlerinden biraz farklıdır. Fobik anksiyetede kaygıyı ortaya çıkarıcı neden bellidir ve bu neden bir olay, kişi, canlı veya nesne olabilir. Bu etmenlerin yok edilmesi durumunda kişinin kaygısının da biteceği düşünülebilir.

Fobi bireyin belirli bir durum, canlı veya cansız varlık ya da bir mekan karşısında hissettiği ileri düzeydeki korku hali olarak tanımlanmaktadır. Fobilerin tepki gösterilen nesne, olay ya da durumla orantısız olarak meydana gelen yoğun anksiyeteyi nitelendirmektedir. Bireyin hem bu yoğun anksiyeteyi mantıksız bulduğu; ancak hem de yoğun endişe yaratan durum, yer, nesne ve işlevlere karşı duygu ve tepkilerini kontrol edemediği dikkat çekmektedir. Sungur (1997) fobilerin sınırlı kaygıların dışında bireyin yaşamını kısıtladığı ve özgürce yaşamasına engel olduğu belirtmektedir.

Fobiler, DSM IV açısından özgül bir nesne ya da bir durumun mevcut olması ya da böyle bir durumla karşılaşma ihtimali ile meydana gelen, anlamsız, belirgin ve

sürekli korkular şeklinde tanımlanmaktadır. Fobik uyarının çoğu zaman bireyin kontrolü dışında aniden başlayan bir anksiyete tepkisi doğurduğu bilinmektedir. Taş (2015) fobilerin bu halleriyle durumsal panik atağı biçimini alabildiğini savunmaktadır.

### **2.2.2. Psikolojik Belirtilerin Kuramsal Açıklamaları ve Sanal Zorbalık/Sanal Mağduriyet İle İlişkisi**

İnsanoğlunun davranışsal, bilişsel ve duygusal psikolojik bir belirtisi belli bir tanım ya da kriter ile sınıflandırabilmesi oldukça zordur. Psikolojik sağlık veya psikolojik bulgu tanımlamaları algısaldır. Bu belirtiler kültürel normlar, uyumsuzluklar, farklılıklar, problemin ciddiyeti (Nolen-Hoeksema, 2004) ve en önemlisi kişiye olan etkisi ile anlam kazanır. Psikolojik problemler bireyin yaşamındaki potansiyelini engelleyebilir. Bu zor bir durumdur ve kişinin mutluluğunda, verimliliğinde ve kendini gerçekleştirme de düşüşe de sebep olabilir.

İnsanın yaşamında farklı zorluklarla mücadele etmesi gereken dönemler olabilir. Bu psikolojik belirtilerin bu dönemlerde etkisi olabilir. Ergenlik bu dönemlerden birisidir çünkü birey ailesinden uzaklaşarak, arkadaş çevresine daha fazla yakınlık göstermeye başlar. Dahası bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir ve kişi hem çocuksu hem de yetişkindir. Bireyler bu dönemde kariyer, eğitim, aile, kişisel ve sosyal problemler gibi farklı durumlarla karşılaşır (Çoruh, 1989).

Psikolojik semptomların ortaya çıkışı çeşitli faktörlerin birleşimidir. Bu yüzden, psikolojik semptomların çok boyutlu olduğunu vurgulamak konunun karışıklığını sadeleştirecektir (Achenbach, 1982). Psikoanalitik (Breuer ve Freud, 1985) ve davranışsal yaklaşımlar (Dollard ve Miller, 1950) bu yüzyılın başındaki psikolojik zorlukların açıklanmasında öncülerdir. Önergelerinde psikolojik zorlukları dürtü ve öğrenme gibi bilgi kaynaklarına dayandırarak açıklamışlardır. Bir diğer görüş de sosyal-biliş yaklaşımından gelir. Bu akıma göre asıl vurgu çocukluk yıllarında değil kişilerin kendi bilişsel sürecindeki şemalar, öğretilmiş karakterler, inanış ve sosyal öğrenme sürecindeki çevreyi algılamasındadır (Bandura, 1977; Beck, 1976).

Özellikle depresif ve kaygı gibi psikolojik semptomların ortaya çıkışı bireyin sorunlarını açıklayabilmek için bilişsel yapılara öncelik veren bilişsel-davranışsal yaklaşımlarda geniş bir şekilde incelenmiştir (Beck, 1976; Ellis, 1973). Beck

davranışsal ve duygusal tepkileri içten ve dıştan gelen onaylamama olayına dayandırarak açıklamıştır (Beck, Emery ve Greenberg, 1985; Clark, Beck ve Alford, 1999). Bilişsel şema ve yapılar – ki bunların bir kısmı içtenken bir kısmı da dış faktörler olarak karşımıza çıkar – çeşitli olayları, inanışları ve varsayımları da içinde barındırır (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Şemaların meydana getirdiği bilişsel gruplar ya da topluluklar bireyi belirli bir şekilde davranmaya motive eden ve birbirleriyle iletişim içinde tutarak stresli durumla başetmesine yardımcı olan gerçek aktörlerdir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Psikolojik semptomların yapısındaki tepki modeli çevredeki olaylara verdikleri tepkiden ziyade çevredeki olayların temsil ettiği bilişsel yansımalarıdır (Mahoney, 1977).

Beck (1973) psikolojik semptomları ve kişiliği bireyin durumundaki davranış bozukluğuyla açıklamaktadır. Bu yapılar çocukluktan başlayarak yetişkinliğe kadar gelişir (Sharf, 2000). Çocuğun kişisel dünyasının gelişiminde çocuğa bakanın tepkisinin önemini vurgulayan hem önemli hem de teorik varsayımlar ve araştırma sonuçları vardır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Nesne ilişkileri teorisine göre, özellikle Bowlby'nin bağıllık kuramına göre bireyin bilişsel davranış modelleri, çevredeki kişilerin ve özellikle bireye bakanın tepkileri ile şekillenir. Dahası bu aynı zamanda bu bireyin diğer bireylerin gözündeki değerini nasıl içselleştirdiğini de göstermektedir. Bu yatkın gerçekliğin oluşumunda bireyi büyüten kişinin sevgisi önemli bir rol üstlenir ve bu sevgiden mahrum olma durumu hatalı davranış ve psikolojik semptomlarla bağlantılıdır (Bowlby, 1966). Bu nedenle, sonuçları açısından bağıllığın bölünmesi, istenmeyen ayrılık veya kayıp durumlarında ortaya çıkan kaygı, öfke, depresyon gibi duygusal huzursuzluğun, psikolojik belirtilerin açıklanmasının bir yoludur (Bowlby, 1977).

Psikolojik semptomlara sebep olanın sadece bağıllık figürünün eksikliği olmadığını bilmek önemlidir. Sürekli iletişim sayesinde kişide belirli bir içsel yapı oluşur (değersiz hissetme ve güven eksikliği gibi) ki bu zihinsel ve içsel bağıllık modelleridir (Bowlby, 1969). Rahatsız edici bir durumda ortaya çıkan huzursuzlukta bu içteki yapı aktif hale gelir (Bowlby, 1977). Bu durum, sosyal öğrenme veya uyumsuz davranışların gözlemlenmesiyle modellenmesinin ötesindedir (Bandura, 1977) ki ancak, bilişsel sistemin içinde değişen yapıyla ön görülebilir (Piaget, 1952). Olumsuz içsel yapı ise bireyleri, psikolojik semptomlarda savunmasız bırakabilir (Mikulincer ve Shaver, 2005; Pereg ve Mikulincer, 2004).

Psikolojik semptomların ortaya çıkışı çok yönlüdür ve bir yönünün psikolojik destek alma vakti gelmiş olabilir. Çok ciddi psikolojik problemleri olanların psikolojik yardım alma yoluna başvurması daha olağandır (Alegria, Bijl, Lin, Walters ve Kessler, 2000). İnsanların psikolojik streslerini ve hayat zorluklarını önemsemediği için ciddi psikolojik sıkıntılar geçirdikleri varsayılabilir. Şu da bir gerçektir ki erken teşhisteki tedavi ve ilaçlar bu rahatsızlıklardan kurtulma şansı vermektedir. Öte yandan gecikmiş tedavilerin daha az başarıya götürme ihtimali de vardır. Psikolojik destek bireye bu zor durumlarla nasıl baş edeceği noktasında yardım ederken; yardım arayışında olmamak bu durumların zorluğunu artıracaktır (Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff, 2004).

Psikolojik belirtilerin ortaya çıkışında çevresel, biyolojik ve kişilik faktörleri devreye girer (Sharf, 2000). Huzursuzluğa sebep olan duygu ve semptomlarda uyarlanabilir dengeleme stratejileri bu zorluklarla baş etmede kolaylık sağlayacaktır. Bu sebeple mevcut öfke yaratan problemler ve olumsuz tavırdan uzaklaşmak problemlerle daha iyi başa çıkmayı sağlar (Nolen-Hoeksema, 2004).

İçsel modeller, bilişsel yapıların fonksiyonları ve çevreyle etkileşim, psikolojik sonuçları analiz etmekte kullanılır. Bilişsel süreçlerin olumsuz etkisi kişileri psikolojik semptom ve zorluklara açık hale getirir (Abramson, Metalsky ve Elloy, 1989). Kişinin kendisi ve kendini savunduğu davranışlarla ilgili olumsuz duygu durumunu bastırması bilişsel sürecin işleyişi ile çelişir. Psikolojik semptomları hayatın zorluklarıyla baş etmede başarısızlık olarak algılar (Beck, 1976) ki bu durum muhakeme edilerek dengelenebilir ve psikolojik yardımla rahatlatılabilir.

Özellikle günümüzde bireylerde psikolojik semptomların artış göstermesinin bir sebebi de sanal zorbalık ve sanal mağduriyet davranışlarıdır. Sanal zorbalık kötü anlamda bireylerde zihinsel, duyuşsal, sosyal sonuçlarla neticelenebilen bir durum olarak karşımıza çıkabilmektedir. Sanal zorbalık yapan kişinin kimliğinin bilinmesinin zor olabilmesi, tehdit unsurlarının sanal ortamda saklanabiliyor olması gibi durumlar bireylerde daha büyük psikolojik hasarlara yol açabilmektedir. Kanada'da yapılan bir çalışmada öğrencilerin yarısından fazlası öfke-düşmanlık hissettiklerini, üçte biri ise kendilerini üzgün ve mutsuz hissettiklerini belirtmiştir (Beran ve Li, 2005). Tehdit unsurlarının, aşağılamaların saklanabiliyor olması özellikle sanal mağdurlar üzerinde daha uzun süreli kötü etkilere neden olabilmektedir. Diamanduros, Downs ve Jenkins (2008) düzenledikleri araştırmada

sanal mağdurların kaygı ve utanma duygusunun çok yüksek olduğunu ifade etmektedirler.

Yapılan son çalışmalar, sanal zorbalık ve sanal mağdurlara yönelik önemli bir veri sunmaktadır. Mann (2010) sanal zorbalık yapanların, sanal zorbalık yapmayanlara göre daha çok fiziksel ve zihinsel sorunlar yaşadıkları bulgusuna ulaşmıştır. Aynı araştırmada sanal mağdurların da baş ağrısı, karın ağrısı gibi somatizasyon bozuklukları ve uyku düzensizlikleri yaşadıklarını saptamıştır. Hinduja ve Patchin (2010) sanal mağduriyetin depresyon, korku, kendine güvensizlik ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda öfke-düşmalık ve psikotizmin de sanal zorbalığı anlamlı düzeyde yordadığı bilinmektedir (Arıcak, 2009; Ayas ve Horzum, 2012).

#### **2.2.2.1. Depresyon ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Yeni bir kavram olan sanal zorbalığı tanımlamaya yönelik araştırmacılar tarafından bir görüş birliğine varılamamıştır. Temelinde problemlili internet kullanımı olan bu durumu tanımlamak amacıyla “aşırı internet kullanımı, problemlili internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı” gibi kavramlar ortaya atılmıştır (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2002; Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bir diğer ifadeyle bu kavramlar daha çok internet kullanımı ile oluşabilecek olumsuz sonuçları ve durumları ifade etmektedir. Aynı zamanda bu olumsuzluk ifade eden kavramların, internetin doğru ve sağlıklı kullanılmamasından kaynaklandığı da söylenebilir (Peker, 2013). Kashdan (2007) problemlili internet kullanımının sanal zorbalığa/mağduriyete neden olduğunu belirtmektedir. Hamarta (2009) da sosyal kaygının sanal zorbalığı/mağduriyeti yordamada önemli bir unsur olduğunu söylemektedir.

Ergenlerin taşıdığı sosyal kaygının onların arkadaş ilişkileri üzerinde de etkili olduğu görülmektedir. Ergenlerdeki sosyal ilişkilerin önemli bir kısmı arkadaşlarla olan ilişkilerden oluşmaktadır. Totan (2008) arkadaş ilişkilerinin ergenlik çağındaki bireylerin yakın çevresinde güvenilir bulduğu, sıkıntılarını anlattığı, saygı ve sevgi hissettiği, ilgi duyduğu, düşüncelerine önem veren akranlarının bulunmasını içerdiğini savunmaktadır. Akran grubu hem sosyal bir pekiştirici hem de ergene bir

destektir. Ayrıca akran grupları, ergen bireylere kendi davranışlarını değerlendirme konusunda uygun çevre yaratmakta ve bireylerin davranışlarına yön vermektedir (Meriç, 1999). Bunlara ek olarak, akran ilişkilerinin ergen bireylere yetişkinlik evresine geçmede kolaylık sağlayan sosyal roller hazırlamak adına da önemli bir gereksinim olduğu düşünülebilir.

Baker ve Tanrikulu (2010) tarafından 10 ve 14 yaş aralığındaki 165 öğrenciyle düzenlenen araştırmada, sanal zorbalığa maruz kalan bireylerin diğer bireylerle kıyaslandıklarında daha çok depresif semptom gösterdiği bulunmuştur. Düzenlenen bir başka çalışmada ise sanal mağdurların % 78'inin özgüven sarsıntısı yaşadığı, %35'inin akademik açıdan negatif yönde etkilendiği, % 28'inin okula devamda azalma yaşadığı, % 19'unun ise ailevi problemler deneyimlediği görülmüştür (Price ve Dalgleish, 2010). Ayrıca düzenlenen çalışmada, katılımcıların % 2'sinin kendine zarar verdiği, % 3'ünün ise intihar etmeyi düşündükleri gözlemlenmiştir. Zorbalık olgusunda mağdur konumunda olan bireylerde şiddetin düşük benlik saygısı, depresyon ve olumsuz psikolojik işlevler ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Aksaray, 2011). Batmaz ve Ayas (2013) sanal zorba bireylerin sergiledikleri davranışlar nedeniyle kendilerini güven içerisinde hissetmediklerini ve bu nedenle geliştirdikleri olumsuz düşüncelerin bu bireylerde depresyon gibi psikolojik belirtilerin görülmesinde etkili olduğunu savunmaktadır.

#### **2.2.2.2. Anksiyete ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Sanal mağduriyetin de sanal zorbalık gibi bazı kişilik örüntüleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Beran ve Li (2005) sanal mağdurların “mutsuzluk, kızgınlık, üzüntü benzeri duygular” yaşadığını belirtmektedir. Patchin ve Hinduja (2006) ise bu duygulara “dışlama, hayal kırıklığı, savunmasızlık, depresyon, anksiyete, arkadaş ve aile problemleri gibi bazı psikolojik sorunların” da eşlik ettiğini savunmaktadır. Ayrıca, sanal zorbalığa uğrayan bireylerin okul problemleri, saldırgan davranışlar, madde kullanımı gibi sosyal çevreye uyumlarını olumsuz yönde etkileyen problemler yaşadıkları gözlemlenmiştir (Hinduja ve Patchin, 2008). Mishna ve arkadaşları da (2009) zorbalığa uğrayan kızların erkeklerden daha fazla anksiyete ve sosyal kaygı yaşadığını söylemiştir.

Mason (2008) anksiyete, yalnızlık, intihar fikri, okuldan uzaklaşma, öğrenme yeteneğinin azalmasının zorbalığın diğer kötü etkileri olduğunu savunmaktadır. Beran ve Li (2005) düzenlediği çalışmada, sanal zorbalık mağduru bireylerin “üzüntü, anksiyete, korku gibi duyguları” daha fazla hissettiklerini belirtmişler ve bunun yanı sıra, konsantrasyon sorunu sebebiyle düşük okul notlarına sahip olduklarını gözlemlemiştir. Bunlara ek olarak, internette zorbalık deneyiminin gençlerde sosyal anksiyeteye neden olduğu savunulmaktadır (Juvonen ve Gross, 2008).

Düzenlenen çalışmalarda sanal mağdurların akademik başarılarının düştüğü, ayrıca, “depresyon, yalnızlık, düşük sosyalleşme, düşük özsaygı, üzüntü, kızgınlık, korku, anksiyete, paranoya ve intihar düşünceleri” gibi problemlerin yaşandığı görülmüştür (Catherine, 2009). Kowalski ve Limber (2007) de sanal zorbalığın anksiyete, öz saygı ile ilişkili olduğunu savunmaktadır.

Hinduja ve Patchin (2009) sanal mağduriyet yaşayan bireylerde “depresyon, yalnızlık, sosyal ilişkilerin zayıflığı, düşük özsaygı, üzüntü, kızgınlık, korku, anksiyete gibi psikolojik belirtiler” olduğunu belirtmektedir. Bunlara ek olarak Juvonen ve Gross (2008) sanal zorbalık ve mağduriyet yaşayan bireylerin öncelikle sosyal ilişki kurmada büyük sorunlar yaşadığını ve sanal mağduriyetin sosyal kaygı ile ilişkili olduğu için sanal mağduriyet yaşayan bireylerin sosyal ilişki kurmada güçlük çektiğini savunmaktadır. Düzenlenen bir başka çalışmada da, sanal mağduriyet yaşayan bireylerin yalnızlık, sosyal ilişkiye girememe ve öfkeli olma benzeri sıkıntılar yaşadıkları ve geleneksel zorbalıkla sanal zorbalığın benzerlik göstererek sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

### **2.2.2.3. Kişilerarası duyarlılık ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Sanal mağdurlar, yalnız, utangaç, kendini ifade edemeyen, benlik saygısı düşük ve dışlanmış kişiler olarak bilinirler. Bu nedenle de mağdurların içe dönük kişiler oldukları söylenebilir. Çağrı (2010) mağdur olma eğiliminin içedönüklük ve düşük kişilerarası duyarlılık ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, zorbalık yaşantısında mağdur olan çocuklarda, şiddetin düşük benlik saygısı ile depresyonun olumsuz psikolojik işlevleriyle ilişkili olduğu dikkat çekmektedir.

Mağduriyet yaşayan ergenlerin ve çocukların ilerleyen yıllarda zorbalık yapan bireyler olabilme olasılıklarının fazla olduğu, akran şiddeti mağduru olmanın bireylerin depresyon seviyesini arttırarak benlik saygısında düşüşe yol açtığı savunulmaktadır (Çetinkaya, Nur, Ayvaz, Ozdemir ve Kavakcı, 2009). Leishman (2002) ise sanal zorbalık mağdurlarının aşağılanmışlık duygusu, yalnızlık ve intihar düşüncesi gibi psikolojik sıkıntılar yaşadığını belirtmektedir.

Markus ve Kitayama (1991) benlik kurgusunu, diğer bireyler ile etkileşimi ve bireyselliği, benliğe ilişkin verilerin işlenmesine etkisi olarak tanımlamaktadır. Higgins (1996) benlik kurgusunun kişilerin ortama uyumunu kolaylaştırdığını, gerçeklik algısını biçimlendirdiğini ve duygu, düşünce ve davranışlarının oluşumu aşamalarında etkin bir rolünün olduğunu savunmaktadır. Markus ve Kitayama (1991) benlik kurgusunu, kültürler arası psikolojide bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusu olarak iki boyutlu değerlendirmektedir. Edinilen sosyal yetilerin ilişkisel ve karşılıklı bağımlı benlik olgusu yüksek olan bireyleri sanal zorbaca davranışlarda bulunma ile birlikte sanal mağduriyetten de koruduğu düşünülebilir. Bu kişilerin yakın ilişki kurma gayretlerinin sanal çevrede saldırgan eylemlerin hedefi olma durumunu önleyici olduğu söylenebilir. Dilmaç (2009) da yakınlığın sanal mağduriyeti negatif olarak yordadığını savunmaktadır.

Ayrıca, sanal mağdurların özsaygısının düşük olduğu savunulmaktadır (Patchin ve Hinduja, 2010). Bunlara ek olarak, sanal mağdurlarda “kızgınlık, moral bozukluğu, huzursuzluk” duygularının sıklıkla gözlemlendiği görülmektedir (Ayas, 2011). Arıca ve arkadaşları (2008) bu olgunun intihara gidebilecek olan yıkıcı etkiye sahip birçok ruh sağlığı sıkıntısına yol açabildiğini savunmaktadır. Ayas (2016) yaptığı çalışmada sanal mağduriyetin benlik saygısıyla negatif ve orta düzeyde, sanal zorbalığın benlik saygısıyla pozitif ve düşük düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

#### **2.2.2.4. Somatizasyon ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Sanal zorbalık olaylarının kimi zaman bireyleri psikolojik açıdan oldukça olumsuz yönde etkilediği ve bu problemin sebebine ilişkin bedende çeşitli etkiler oluşturabildiği görülmektedir. Somatizasyon sorunu kapsamında “kusma, kol ve bacak ağrısı, nefes darlığı, karın ağrısı, sırt ağrısı, çarpıntı, bulantı vb.” belirtiler görüldüğü ve ayrıca, sanal zorbalık davranışında bulunan ve mağduriyet yaşayan

bireylerin yaşadıkları psikolojik etki sonucunda bedenlerinde bu tarz belirtiler gözlemlendiği belirtilmektedir (Patchin ve Hinduja, 2006). Horzum ve Ayas'a göre (2014) ise sanal zorba ve mağdurların sıklıkla şikâyet ettiği problem somatizasyondur. Horzum ve Ayas (2014) sanal zorbalık ve sanal mağdur düzeyi ile psikolojik belirtiler arasındaki korelasyonu incelediğinde, sanal zorbalık düzeyinin somatizasyon psikolojik belirtisi ile ve sanal mağduriyetin somatizasyon ile pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini gözlemlemiştir.

Bilgi ve iletişim teknolojileri, denetimsiz kullanım, sosyal ilişkilerde çatışma hali, depresyon, anksiyete, somatizasyon, öfke-düşmanlık, psikotizm ve stres gibi ruh sağlığı açısından zarar verici sonuçlar ortaya çıkarmaktadır ve bu durum da öğrencilerin ders başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Ayas, Aydın ve Horzum, 2015). Ceyhan'a göre (2008) ergenlerin karşılaştıkları sanal zorbalık sorunuyla baş etme ve ihtiyaçlarını doyurma konusundaki eylemleri onların hayat kaliteleri ve ruh sağlıkları üzerinde oldukça etkilidir. Düzenlenen çalışmalar incelendiğinde; "yalnızlık, anksiyete, somatizasyon, obsesif-kompulsif, fobik anksiyete, depresyon, mutsuzluk, düşmanlık, narsisizm, psikotizm, anti-sosyal eğilimler ve kimlik arayışı içinde olmanın" problemleri internet kullanımının işaretleri olduğu; sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayanların; kişinin psiko-sosyal problemlerinin artmasının ve stresli yaşam olaylarının gelişimsel dönemin zorluklarının problemleri internet kullanımıyla ilgili davranışları ortaya çıkarabileceği bulunmuştur (Kalkan, 2012).

#### **2.2.2.5. Öfke-düşmanlık ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Öfke kavramının, tutum ve davranışlar vasıtasıyla toplum açısından rahatsız edici olan sosyal sorunları nitelendirmek için kullanıldığı görülmektedir. Walker (2010) öfke kavramının, doğrudan ya da dolaylı olarak bireyler arasında şiddet unsurlarını ve zorbalığı kapsadığını belirtmektedir. Zorba davranışların kimi zaman okul ortamında bireyler arasında görülen ve benlik bütünlüğü açısından kaba, kırıcı, aşağılayıcı tarzda öfkeli hareketleri kapsadığı dikkat çekmektedir (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Bu tür davranışların ise sözel, fiziksel, doğrudan veya ilişkişel tarzda olabildiği görülmektedir.

Çivilidağ ve Cooper (2013) zorba kavramının genellikle öfke olarak tanımlandığını belirtmektedir. Zorbalığın yol açtığı öfke-düşmanlık davranışlarının bir birey veya

bir grupça kasıtlı yapılan ve tekrarlayıcı davranışlar olduğu belirtilmekte ve bunların mağduru kolayca savunmasız bırakabildiği savunulmaktadır. Kişilerin diğer kişilere ilişkin zorba davranışlarının nedenlerini açıklamaya yönelik düzenlenen araştırmaların sonucunda, zorba bireylerin kimilerinde duygusal empatinin düşük olduğu gözlenmiş ve bilişsel empatinin düşük olmasının zorbalık ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ang ve Goh, 2010).

Düzenlenen başka çalışmada, sanal mağdurların “yalnızlık, sosyal ilişki kuramama ve öfkeli davranışlarda bulunma” gibi farklı sorunlar yaşadıkları ve geleneksel zorbalıkla sanal zorbalığın benzerlik göstererek sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Tokunaga, 2010). Sanal zorbalılar saldırgan agresif ve öfkeli bireyler olarak nitelendirilmektedirler. Bu nedenle zorba kişilerin uyumluluk düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Tani, Greenman, Schneider ve Fregoso (2003) tarafından düzenlenen Büyük Beş (Big Five) çalışması da, zorbaların uyumluluk ölçeğinde düşük puan aldıklarını, bu durumun onların kendi hedefleri ve ilgileri ile alakalı olduğunu ve başkalarının acılarına karşı sempati duymadıklarını göstermektedir.

Sanal zorbalık, hem sanal istismarın hem de teknolojik araçlar vasıtasıyla bireyler arası argo eylemlerin bir unsurudur ve yoğun öfke temeline dayanmaktadır. Bunun yanı sıra amacın, mağduru tehdit, sıkıntı yaratma veya sosyal ilişkiyi sonlandırma olduğu belirtilmektedir (Kowalski, Limber ve Agatston, 2008). Aynı zamanda teknolojik araçların kötüye kullanımının kişiler arasında kimi zaman sanal zorba ve öfke şeklindeki eylemlere neden olduğu gözlemlenmektedir.

Lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öfke duygusunun sanal mağdur kızlarda ve erkeklerde ortak olarak görüldüğü, üzüntü ve aşağılanmışlık hissinin sırf kızlarda, öfke ve intikam hissinin ise sırf erkeklerde gözlemlendiği bulunmuştur (Şahin vd, 2010). Ergenlerin açık ve ilişkisel öfke olmak üzere iki şekilde akran öfkesinin mağduru olabildikleri görülmektedir (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Açık öfkenin, öfke davranışlarının fiziksel ve sözel biçimlerini gerektirdiği; ilişkisel öfkede ise, dışlama, dedikodu yapma, kişilerarası çatışmalar ve kişisel bilgileri ortaya dökmek gibi mağdurun sosyal durumuna veya ilişkilerine yönelik kasıtlı müdahalelerin söz konusu olduğu görülmektedir (Dempsey, Sulkowski, Nichols ve Storch, 2009). Bunun yanı sıra, Patchin ve Hinduja (2006) sanal mağduriyet ile öfke-düşmanlık değişkenleri arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir.

#### **2.2.2.6. Obsesif-kompulsif bozukluk ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Tekrarlayıcı davranışlar sanal zorbalık davranışı gösteren bireylerde sık rastlanılan bir durumdur. Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy (2000) problemlili internet kullanımının ve sanal zorbalık/mağduriyet davranışlarının, tekrar eden davranışın yanı sıra saplantılı düşünmenin bir çeşidi olduğunu savunmaktadır. Problemlili internet kullanımının ve sanal zorbalık/mağduriyetin yol açtığı psikolojik sorunlar incelendiğinde, obsesif-kompulsif davranışlar sergilemenin problemlili internet kullanımının işaretleri olduğu görülmüştür (Esen ve Siyez, 2011).

#### **2.2.2.7. Paranoid düşünceler ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Sanal zorbalık ve sanal mağduriyetin yol açabildiği bir diğer psikolojik semptom da paranoid düşüncelerdir. Horzum ve Ayas (2011) tarafından bir ya da birden çok kişi tarafından internet ve benzeri bilişim teknolojilerinin kasten ve devamlı olarak mağdur durumundaki kişiye zarar vermek maksadıyla kullanılması olarak tanımlanan sanal zorbalığın, psikolojik, duygusal ve sosyal açılardan oldukça önemli olumsuz etkileri olduğu dikkat çekmektedir. Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı (2009) tarafından lise öğrencileri ile düzenlenen bir çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, internet kullanım süresi daha fazla olan gençlerin yüksek düzeyde “somatize, obsesif, depresif, anksiyeteli, hostil, fobik, paranoid düşüncelere” sahip olduğu, düşünce süreçlerinin bozulduğu ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, internet kullanım süresinin artmasının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Catherine (2009) tarafından düzenlenen çalışmada, sanal zorbalığa maruz kalan bireylerin akademik performanslarının olumsuz şekilde etkilendiği, bununla birlikte bu bireylerde depresyon, yalnızlık, sosyalleşmenin düşük düzeyde olduğu, düşük benlik saygısı, üzüntü, öfke, korku, anksiyete ve paranoya benzeri psikolojik belirtiler görüldüğü saptanmıştır. Bu bulgulara paralel olarak Batmaz ve Ayas (2013) tarafından yürütülen çalışmada da, sanal zorbalığın paranoid düşünceler ile pozitif ve düşük seviyede ilişkili olduğu bulunmuştur.

Horzum ve Ayas (2014) düzenledikleri çalışmada, sanal mağduriyetin paranoid düşünceler ile pozitif ve orta düzeyde ikili ilişkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu bulguyu destekler şekilde Schenk ve Fremouw (2012) da sanal mağdurların

depresyon, kaygı, fobik kaygı, paranoya ve sanrılı düşünce seviyelerinin arttığını savunmaktadır. Ayrıca, düzenlenen bir diğer çalışmada da, sanal mağduriyet yaşayan bireylerde bağımlılık, korku ve paranoya düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir (Berne vd, 2013; Berner, 2009).

Martin, Bailey, Cicero ve Kerns (2012) sanal zorbalığa maruz kalan bireylerde iletişim teknolojileri nedeniyle bireylerin kendilerini saldırıya açık olarak algılamaları konusunda gerçek dışı bir korku ve tehdit hissetmeleri anlamına gelen sanal paranoya görüldüğünü savunmaktadır. Nitzan, Shoshan, Lev-Ran ve Fennig (2011) tarafından düzenlenen çalışmada da mikro çip kullanımının artması ve internet teknolojilerinin gelişmesi nedeniyle bireylerde internet teknolojileri ile ilgili paranoid sanrılarının arttığı bulunmuştur.

Compton (2003) internetin paranoid sanrılarının sosyo kültürel bir unsuru olduğunu belirtmektedir. Lerner, Libov ve Witztum (2006); Nitzan ve arkadaşları (2011) da internet ile ilgili sanrılarının kontrol içerikli sanrılarının değiştirilmiş şekli olduğunu savunmaktadır. Ancak Shapira ve arkadaşları (2000) internetle ilgili sanrılarının sanrılı düşüncenin bir alt boyutu olduğunu belirtmektedir. Bunlara ek olarak Duggal, Jagadheesan ve Nizamie (2002) internet içerikli sanrılarının hastalığın seyri ile ilgili belirtiler olduğunu savunmaktadır. Freeman (2007) da paranoid düşüncenin oluşmasına yol açan tacizle ilgili erken yaşta yaşanan olumsuz yaşantılar, mağduriyet ve zorbalık gibi çeşitli faktörlerin bulunduğunu belirtmektedir.

#### **2.2.2.8. Psicotizm ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

Bireylerin sanal zorbalık davranışında bulunma nedenleri incelendiğinde; “arkadaş ortamı, can sıkıntısı ve intikam alma duygusunun” ağır bastığı dikkat çekmektedir. Son zamanlarda teknolojiye yaşanan gelişmelerle birlikte bireylerin zihninde sanal bir yaşam alanı oluştuğu ve bu sayede zorbalık davranışının da nefes alabileceği, kendini var edebileceği yeni alanlar bulduğu dikkat çekmektedir (Akcan ve Öztürk, 2016a). Raskauskas ve Stoltz (2007) sanal zorbalığın, “eğlence ve intikam” amacıyla yapıldığını savunmaktadır. Kowalski ve arkadaşları (2008) gençlerin kendisine olumsuz şekilde davranış sergileyen kişilerden sanal dünyada intikam almayı amaçladığını belirtmektedir. Bunların yanı sıra Batmaz ve Ayas (2013) tarafından düzenlenen çalışmada sanal zorbalığın psicotizm ile pozitif yönde ilişkili olduğu

gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Arıçak (2009) da sanal zorbalık ile diğer bireylere düşmanca duygular taşıma ve psikotizm arasında pozitif bir ilişki olduğunu savunmaktadır.

Sanal zorbalık davranışına ilişkin düzenlenen çalışmalarda, sanal zorbalığın günümüzde giderek sıkça rastanan bir sorun haline geldiği görülmektedir. Raskauskas ve Stoltz (2007) tarafından 13-18 yaşlarındaki bireylerle düzenlenen çalışmada katılımcıların yaklaşık yarısının sanal mağdur olduğu ve her beş bireyden birinin de sanal zorba olduğu tespit edilmiştir. Patchin ve Hinduja (2006) tarafından düzenlenen bir diğer çalışmada, 18 yaşından küçük bireylerde her dokuz kişiden birinin sanal zorbalık yaptığı, her üç kişiden birinin de sanal mağduriyet yaşadığı bulunmuştur. Ayrıca, Li (2007) üç öğrenciden birinin sanal mağdur, beş öğrenciden birinin ise sanal zorba olduğunu belirtmektedir. Bunlara ek olarak, düzenlenen çalışmalarda, sanal zorbalığa maruz kalan bireylerin daha çok psikolojik belirti gösterdiği dikkat çekmektedir (Nishina, Juvonen ve Witkow, 2005). Patchin ve Hinduja (2006) tarafından yürütülen çalışmada, sanal zorbalık düzeyinin kişilerarası duyarlılık, depresyon ve psikotizm ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Sanal zorbalığa maruz kalan bireylerin bu olaylardan olumsuz şekilde etkilendiği bilinmektedir. Düzenlenen çalışmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde, zorbaca davranışlara maruz kalan bireylerde zamanla fiziksel ve ruhsal sıkıntıların görüldüğü ve zorbaca davranışların uzun süre devam etmesi ve mağdurun çevreden destek görememesi halinde görülen bu sıkıntıların daha fazla şiddetli hissedildiği saptanmıştır (Rigby, 2003). Ayrıca, sanal zorba bireylerin bu davranışları sergiledikleri bireylere herhangi bir zarar vermediklerini düşünmelerine rağmen, bu olaylara maruz kalan bireylerin yaşadıkları bu olumsuz olaylar neticesiyle hayatlarına son verebilme aşamasına gelebildikleri dikkat çekmektedir.

### **2.2.3. Ergenlik ve sanal zorbalık/sanal mağduriyet**

İnternet, bireylere her türlü bilgiye rahatça ulaşma imkânı sunmakta ve mesafe gözetmeden farklı bireylerle hızla iletişim kurma fırsatı vermektedir. İnternette görülen hızlı gelişme hem insan yaşamını pek çok açıdan kolaylaştırmakta hem de internet ile ilgili olumsuzlukları da ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin bazıları

ihtiyaçları doğrultusunda internet kullanımını sınırlamaktayken, bazılarının ise kısıtlama getiremediği görülmektedir. İnternet kullanımının bireylerin ilgi alanları doğrultusunda çalışma yapmalarına ve hatta sosyal ilişki kurmalarına fırsat vermektedir ancak internet kullanım süresinin artmasının internet bağımlılığı problemi yarattığı bilinmektedir. İnternet bağımlılığı, “internet kullanımına sınırlama getiremememe, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etme ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda anksiyete duyma” şeklindeki belirtilerle nitelendirilmektedir. Ayrıca düzenlenen çalışmalarda, internet kullanım süresinin artmasının sanal zorbalık ve sanal mağduriyet sorunları yarattığı da gözlemlenmektedir.

Akcan ve Öztürk (2016a) tarafından düzenlenen araştırma bulguları incelendiğinde, internet kullanım süresi 2 saatin üzerinde olan bireylerin sayısının daha fazla (% 62.5) olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, ergenler arasında internet kullanımının oldukça yaygın olduğu söylenebilir. Düzenlenen çalışmalarda, ergenlerin interneti kullanım amaçlarının internet bağımlılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, bilinçsizce internet kullanan ergenlerde internet bağımlılığı ve sanal zorbalık davranışları ortaya çıktığı savunulmaktadır (Chou, Condron ve Belland, 2005). Bu çalışmada, ergenlerin çoğunun (% 51.5) interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullandığı görülmektedir. Bu doğrultuda, bu bireylerin internet bağımlılığı geliştirme ve sanal zorbalık davranışı sergileme olasılıklarının yüksek olduğu söylenebilir.

Bunların yanı sıra, bireylerde problemlili internet kullanımının sosyal ilişkilerde ve psikolojik iyilik hallerinde azalma ile açıklandığı saptanmıştır (Kraut vd, 1998). Ayrıca, internette aşırı zaman geçiren ve sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerde yalnızlık ve depresyonun da arttığı gözlemlenmiştir. Ancak, bu çalışmaya katılan ergenlerin internet kullanım sürelerinin yüksek olmasına rağmen işlevselliklerinde bozulma olduğunu belirten kişilerin sayısının düşük (%1.6) olduğu görülmektedir. Ayrıca, Ybarra ve Mitchell (2004) internet kullanım süresinin artmasının sanal zorbalık ve sanal mağduriyet için bir risk etmeni olduğunu belirtmektedir. Çalışmada yer alan katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%72.7) sanal zorbalık veya mağduriyet yaşamadıkları görülmektedir.

Ergenler için sosyal ilişkilerinin çeşitli olmasının bir neticesi olarak, özellikle arkadaş grubunun önemi artar ve arkadaş grubu içinde dikkat çeken kişi olmak oldukça önemli hale gelir (Brown ve Larson, 2009). Ergenlik çağındaki bireylerin

ilgi ihtiyacını sanal zorbalık davranışı sergileyerek gidermeye çalıştığı, bu yöntemle kendilerini gösterdiği ve sosyal statü oluşturabildiği düşünülmektedir (Dilmaç, 2009). Riskli internet davranışları da ergenlerin sanal zorbalıkla ilişkili davranışlarını arttırmaktadır (Eroğlu, 2011).

Çetin ve arkadaşları (2011) yaptıkları araştırma sonucuna göre, ilişkilerle ilgili zihinsel çarpıtmalara sahip kişilerin sanal ortamda da sağlıklı sosyal ilişkiler kuramadıklarını ve bu sorunla nasıl başa çıkacaklarını bilemedikleri için karşı tarafa baskı uyguladıklarını yani sanal zorbalık yaptıklarını belirtmişlerdir. Geleneksel zorbalık mağdurlarının, mağdur olmayanlarla kıyaslandığında daha az veya tutarsız özgüven sahibi olduğu görülmektedir ancak mağdurların aksine geleneksel zorbalığın ortalama veya ortalamasının üstünde özgüven sahibi olduğu gözlemlenmiştir (Olweus, 2011). Sanal zorbalık ile özgüven arasındaki ilişkinin, geleneksel zorbalık ile özgüven ilişkisine benzediği dikkat çekmektedir. Geleneksel zorbalık hakkında yürütülen bir araştırmada, aşırı özgüvenin kimi taraflarının saldırgan davranışlarla yakından ilişkili olduğu bulunmuştur (Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist, Österman ve Kaukiainen, 1996). Bu görüşün sanal zorbalık açısından da geçerli olabileceği düşünülmektedir. Bu davranış şekillerinin de ergenlerde sık sık görüldüğü bilinmektedir.

Moessner (2007) düzenlediği bir araştırmada, 13-17 yaş arası ergenlerin %43'ünün bir yıl önce sanal ortamda mağduriyet yaşadıklarını tespit etmiştir. Mağdur bireyler internet ve cep telefonu gibi elektronik araçlar vasıtasıyla kendilerine “incitilmek veya utandırılmak” için kasten mesajlar veya resimler yollandığını söylemektedirler (Peker, Eroğlu ve Çitemel, 2012). Smith ve arkadaşları (2008) sanal mağdurların interneti sanal mağdur olmayanlardan daha fazla kullandığını belirlemiştir. Kullanılan iletişim kaynakları açısından incelendiğinde bu farklılığın web sitesi, sohbet odası, e-posta ve anlık mesajlaşma açısından geçerli olduğu bulunmuştur. Topçu (2008) internet kullanım sıklığının sanal zorbalıkla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Topçu'ya (2008) göre bu bulgu interneti sık kullanan her bireyin sanal zorbalık yapacağı anlamına gelmemektedir. Bu bulgu sanal zorbalık yapmayı amaçlayan bir bireyin interneti sık olarak kullanmaya ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Burnukara (2009) tarafından yapılan araştırmada da internet kullanım sıklığı arttıkça ergenlerin sanal zorba/mağdur olma olasılığının arttığı bulunmuştur. Akbulut ve arkadaşları (2010) internet kullanım sıklığının artmasının

sanal mağduriyeti arttırdığını bildirmiştir. Bu araştırmada sanal mağdurların internet kullanım sıklığı arttıkça sanal zorbayla yaşadığı sorunların arttığı ortaya konmuştur. 10-17 yaş arası ergenlerle yapılan bir başka araştırmada ise sanal zorbalığa karışmayanlarla karşılaştırıldığında sanal zorba, mağdur ve zorba/mağdurların günlük internet kullanma sürelerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada kişisel şifresini başkalarıyla paylaşmanın da sanal zorba, mağdur ve zorba/mağdur olmayı yordayan önemli etmenlerden birisi olduğu belirlenmiştir (Mishna vd, 2009).

Sonuç olarak araştırmalardan elde edilen bulgular bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanan ergenlerin sanal zorbalığa farklı statülerde karışmayla doğrudan ilişkili olabileceği gibi bu ilişkinin internet kullanma amaçları, kullanılan internet temelli iletişim kaynağının türü, yetişkin denetimi, etik internet kullanımı veya interneti riskli kullanımı gibi değişkenler aracılığıyla da sağlanabileceğini göstermektedir.

### **2.3. ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ**

#### **2.3.1. Steve De Shazer**

De Shazer, 1940 yılında ABD'nin Wisconsin eyaletinde doğmuştur. Klasik müzik eğitimi almış bir caz saksafoncusudur. Eşi Inso Kim Berg ile Paulo Alto'daki Ruhsal Araştırma Merkezi'nde tanışmıştır. De Shazer Çözüm Odaklı Terapi'nin öncülerindendir. İnsanların, problemlerini çözmeye çalışırken ürettikleri çözüm yollarıyla içlerine girdikleri kısır döngüler üzerine odaklanarak terapinin temellerini atmaya başlamıştır. De Shazer ile Kim Berg'in evliliği 28 yıl sürmüştür. De Shazer 2005 yılında bir eğitim gezisi için gittiği Viyana'da vefat etmiştir. Eşi de kendisinden 1.5 yıl sonra vefat etmiştir. De Shazer, Kuzey Amerika, Avrupa ve Asya'da seminerler vermiş, eğitim çalışmalarına katılmış ve çok sayıda kitap yazmıştır.

#### **2.3.2. Terapiye Giriş**

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi gelişiminin 1960'lı yıllarda birçok araştırmacı ve uygulayıcı tarafından elde edilen bulgular temelinde başlamış, sistematik bir araştırma alanı olup bireyin fenomen olduğu bir terapidir. Bünyesinde hümanistik

öğeler barındırmaktadır. Bu terapide, Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg'in öne çıkan isimler olduğu söylenebilir. Terapinin ilk şekli, 1970'li yılların sonlarına doğru Kısa Süreli Aile Terapisi Merkezi'nde çalışan Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg ile ilişkilendirilmektedir. Bu terapi yöntemi sorunu çözmeye odaklanmaktansa tamamen çözümün kendisine odaklanmakta ve gelecek adına geçmişten uzak durmaya çalışmaktadır (Doğan,1999).

### **2.3.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Genel Çerçevesi**

Terapi türleri içinde postmodern yaklaşımlardan biri olan çözüm odaklı kısa terapi modeli, Stratejik Terapi ile Ruh Araştırma Enstitüsü Modeli temeline dayanmaktadır ve Milton H. Erickson'un çalışmaları ile Gregory Bateson'un düşüncelerini benimsemektedir (de Shazer, 1985; Nichols ve Schwartz, 2001) Akt. Doğan, 1999). Bulut (2010) çözüm odaklı kısa süreli terapinin, probleme odaklanmaktan çok çözüm üretmeyi amaçlayan bir terapi yaklaşımı olduğunu belirtmekte ve günümüz imkânlarına ve gelecekteki beklentileri incelemeye şu andaki problemler ve geçmiş olaylardan daha fazla önem verdiğini ve genellikle üç ya da beş seanstan oluştuğunu savunmaktadır. Prochaska ve Norcross (2003) her danışan için amaçların ayrı olduğunu ve daha zengin bir gelecek yaratmak için bu amaçların danışan tarafından oluşturulduğunu belirtmektedir (Akt. Corey, 2008).

Çözüm odaklı kısa süreli terapinin en işlevsel özelliklerinden biri, "10'un bütün hedeflerin başarıldığına, 0'ın mümkün olan en kötü senaryoya karşılık geldiği" 0-10 derecelendirmesi olarak bilinir ve danışanın hali hazırdaki durumuna ilişkin memnuniyet düzeyi belirlenmeye çalışılır (Bulut, 2010). Iveson (2002) danışanın gücünün, olanaklarını aramasının ve değerlendirmesinin bu terapi modelinin etkin parçaları arasında yer aldığını söylemektedir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide genel olarak, "ilgilerin onaylanması, yeteneklerin tanınması ve seanslar arasında bir şeyler yapmayı kapsayan övgülerden" yararlanır (Campbell, Slee, Butler ve Kift, 2013). Juhnke (1996) "çözüm odaklı psikolojik danışma modelinin" bireysel ve grupla psikolojik danışmada oldukça etkili olduğunu belirtmektedir. Siyez ve Tuna (2014) çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımının problemlerin çözümüne değil, çözümlerin oluşturulmasına odaklandığını söylemektedir.

Berg ve Miller'e göre (1992) çözüm odaklı kısa süreli terapi, "bozulmamışsa onarma, önce neyin işe yaradığını anla ve sonra onu daha çok yap ve eğer işe yaramıyorsa tekrar deneme" olmak üzere üç temel kurala dayandığını belirtmektedir. Çözüm odaklı psikolojik danışmanın, sorunun ya da yakınmanın olmadığı anlar üzerinde durduğu, geçmiş üzerinde odaklanmaya önem vermediği, sorunun olmadığı anların ise istisna durumlar olarak nitelendirildiği savunulmaktadır (Siyez ve Tuna, 2014).

Bunların yanı sıra, Hawkes, Marsh ve Wilgosh (1998) çözüm odaklı kısa süreli terapi yönteminin yeme bozuklukları, depresyon, davranış sorunlarının tedavisinde etkili olduğunu savunmaktadır. Benzer şekilde Franklin, Corcoran, Nowicki ve Streeter (2007) da meta-analiz çalışmalarının bulgularını değerlendirerek, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının orta derecede bir etkiye sahip olduğunu saptamıştır. Ayrıca yapılan çalışmalarda, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın kaygıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Lambert, Okiishi, Finch ve Johnson, 1998). Gingerich ve Eisengart (2000) da bu bulguyu destekler şekilde, yirmi yedi denek ile yürüttükleri deneysel çalışmada haftada bir saat ve üç hafta devam eden grupla psikolojik danışma ile çözüm odaklı metodun kaygıyı azalttığını gözlemişlerdir. Bunlara ek olarak Lee ve Gavine (2003) çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın öğrencilerin amaç belirleme ve özdeğerlendirme becerilerinin gelişmesi, kendi öğrenmelerini başlatabilmeleri ve kendilerini geliştirmeleri üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca, bu yaklaşımın öğrencilerin problem çözme becerilerinin gelişmesinde de önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Sarıcı-Bulut, 2008).

#### **2.3.4. Anahtar Kavramlar**

Çözüm odaklı terapi problemin anlaşılmasıyla ilgisi olmayan ya da çok az ilgili olan olasılıklar üzerine odaklanmaktadır. Steve De Shazer, bir sorunu çözmek için onun nedenini bilmenin şart olmadığını vurgular. Yaşanan sorun hakkında bilgi toplamaya çalışmak zaman kaybı yaşatabilir.

##### **2.3.4.1. Olumlu Oryantasyon**

Çözüm odaklı Terapi iyimserlik üzerine temellenmiştir. Terapistler, danışanların kendi çözümlerini yapılandırmaya yetenekli olduklarını ve yaşamlarını

zenginleştirebileceklerini düşünürler. Olumlu oryantasyon, yaşamın patolojik yönlerinden ziyade çözüm yaşantıları kısmıyla ilgilenme anlamında kullanılmaktadır. Danışanlar, sorunlarına odaklandıklarında dolayı çözüm yollarını gözden kaçırmaktadırlar. Terapistler de çözüm yollarının hemen ellerinin altında olduğunu danışanlara fark ettirmeye çalışırlar (Corey, 2008; Murdock, 2013).

#### **2.3.4.2. İstisnalar**

Çözüm odaklı bir terapist, danışanın yaşadığı problemin derinliği ne olursa olsun problemin yaşanmadığı zamanların varlığını kabul ederek işe başlar. Danışanlar bu istisna durumları çoğu zaman fark etmemektedirler. Terapist de bu fark edilemeyen durumlara, işe yarar neler yaptıklarını bulmaya odaklanır. Daha sonra da, bu istisnai durumların problemin aşılması için kullanılmasına çalışılır. De Shazer'e göre bu istisnalar, yaşamaya değer şeylerin hikâyeleridir (Corey, 2008; Murdock, 2013).

#### **2.3.4.3. Bozulmamışsa Onarma**

Danışan gerçekten bir yakınması yoksa herhangi bir müdahaleye gerek yoktur. Burada, İlk danışanın yaşamında sorun olarak gördüğü alanları kendisinin belirlemesinde özgür bırakılması gerektiği vurgulanmaktadır (Meydan, 2013).

#### **2.3.4.4. Önce neyin işe yaradığını anla ve sonra onu daha çok yap**

Sorunların çözümünde izlenen yöntem ya da yöntemler etkili ise daha çok kullanmak gerekir. Bu kavramda, danışanın başarılı olduğu zamanların saptanması ve başarılı davranışların tekrar edilmesi üzerinde durulmaktadır. Bir başka deyişle, danışanın sorununa ilişkin nadir de olsa çözüm yolları bulduğu zamanlar olduğuna inanılmaktadır. Psikolojik danışma sürecinde, bu nadir durumların ortaya çıkarılması için danışan cesaretlendirilmektedir (Meydan, 2013).

#### **2.3.4.5. Eğer çalışmıyorsa, tekrar deneme**

İşlemediği kanıtlanan bir yöntemi yeniden uygulamanın yararı yoktur. Bu ilke de ise danışanın denemekte olduğu çözüm yolları başarısızsa yeni çözüm yolları bulması konusunda istekli ve ısrarcı olması üzerinde durulmaktadır (Meydan, 2013).

#### **2.3.5. Terapötik Süreç**

Terapistler değişimi gerçekleştirmede uzman oldukları görüşünü reddetmişlerdir. Asıl uzmanın kendi yaşamlarını en iyi bilen danışanlar olduğu vurgulanmaktadır. Terapötik süreçte odak nokta danışanın üretebileceği çözüm yollarıdır. Walter ve Peller (1992) Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi sürecinin dört adımda gerçekleştiğini ifade etmektedirler. Danışanların neyi istemediklerini araştırmak yerine ne istediklerini belirlemek; danışanlara teşhis koymaya kalkışmamak ve işe yarar yolları seçip göstermek; işe yaramayan şeyleri tespit edip danışanlara daha işlevsel olanlara teşvik etmek ve dördüncüsü de oturumları kısa tutmak (Corey, 2008). Çözüm yollarına odaklandığından dolayı, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi geleneksel yaklaşımlardan farklılaşmaktadır. Bu yaklaşımın tanımlanmasında aşağıda sıralanan maddeler bazı farklılıkları göz önüne sermektedir:

- Danışanlara, sorunlarını tanımlayabilmeleri için fırsat verilir. Terapist, “Size nasıl yararlı olabilirim?” terapötik sorusuna verilen yanıtları saygılı ve dikkatli bir şekilde dinler
- “Sorunların çözüldüğünde yaşamında ne gibi değişiklikler olacak?” sorusunun cevabı bu terapi sürecini belirler.
- Terapist, danışanlara sorunların olmadığı zamanları sorar.
- Çözüm üretilen her konuşmanın sonunda terapist danışanlara bir özet sunar ve onları cesaretlendirir.
- Terapist ve danışanlar, bir dereceleme ölçeği kullanarak tatmin edici çözümlere ulaşmada ne kadar yol aldıklarını değerlendirirler.

### 2.3.6. Terapötik Amaçlar

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi, danışanın ne istediğini bulmakla başlar. Çözüm Odaklı terapide terapist ve danışanın somut ve gözlenebilir amaçlar oluşturmaları beklenir. Başarı kendiliğinden geleceğinden alçak gönüllü amaçlar değişimin başlangıcı olarak görülürler. Çözüm Odaklı terapiye göre en iyi amaç, istenmeyen şeyin yerine neyin konulmuş olacağına dair amaçlardır. Problem durumuna bakılmaksızın Çözüm Odaklı terapide bazı amaçlar şöyle sıralanabilir: Problem olarak algılanan durumda yapılan şeyi değiştirmek, duruma ilişkin bakış açısını değiştirmek, problem olarak algılanan durumda mevcut kaynakları ve güçlü yanları harekete geçirmek (Corey, 2008; Murdock, 2013).

### 2.3.7. Terapötik İlişki

Tüm terapi oryantasyonlarında olduğu gibi Çözüm Odaklı Terapi’de de terapist danışan ilişkisinin niteliği önemlidir. İlişki kalitesi, danışanın terapistte güven duyması, aktif olarak katılıp ev ödevleri yapması, değişime isteklilik durumlarına yansıtacaktır. De Shazer, terapistlerle danışanlar arasında üç tür ilişkinin varlığından söz eder.

*Müşteri:* Terapistle uyum içinde çözüm üretmeye çalışır. Çözümüne ulaşmak için kişisel çabasının gerekliliğinin farkındadır.

*Şikayetçi:* Yaşadıkları problemin kaynağı olarak başkalarını görürler. Bir sorun tarif edebilirler. Terapinin başlayabileceği sinyalini vermektedirler.

*Ziyaretçi:* Danışan kendisinde bir sorun olmadığını düşünür. Anne baba arkadaş, öğretmenleri tarafından bir sorununun olduğu düşünülen danışanlardır (Corey, 2008; Murdock, 2013).

### 2.3.8. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapide Kullanılan Teknikler

Corey (2008) her danışan için belirlenen amaçların farklı olduğunu vurgulamakta ve daha zengin bir gelecek yaratmak hedeflendiğinden bu amaçların danışan tarafından oluşturulduğunu savunmaktadır. Bulut (2010) çözüm odaklı kısa terapi modelinde kullanılan “10’un bütün hedeflerin başarıldığına, 0’ın mümkün olan en kötü senaryoya karşılık geldiği 0-10 derecelendirmesinin ve danışanın mevcut durumuna

yönelik memnuniyet düzeyinin tespit edilmeye çalışılmasının” oldukça işlevsel teknikler olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda hazırlanan bir taslağın, danışanın temel hedeflerini belirleme ve bir sonraki adımın ne olabileceğini tanımlama imkanı sunduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak, bu terapi yaklaşımının en önemli unsurlarının danışanın gücü, danışanın imkanlarını aramasına olanak sunması ve danışana bu imkanları değerlendirmesini sağlaması olduğu belirtilmektedir (Iveson, 2002).

Bunların yanı sıra Campbell ve arkadaşları (2013) çözüm odaklı kısa süreli terapide ilgi alanlarını onaylama, yetenekleri tanıma ve seanslar arasında bir şeyler yapma kapsamında övgülerin yer alması yöntemlerinin kullanıldığını belirtmektedir. Ayrıca, bu terapi yönteminde problemlerin çözümünden ziyade çözümlerin oluşturulmasına öncelik verildiği görülmektedir (Siyez ve Tuna, 2014). Çözüm odaklı kısa süreli terapi modelinin, hem bireysel hem de grupla yürütülen çalışmalarda son derece etkili bir yöntem olduğu dikkat çekmektedir (Juhnke, 1996).

Doğan (1999) yaklaşık 1-20 oturumdan oluşan ve ortalama altı oturum içeren çözüm odaklı psikolojik danışma yönteminin, süreç içerisinde danışan ile beraber oluşturulan amaçlar ve olası çözüm yollarını ele aldığını belirtmektedir. Bu yaklaşımın kullanıldığı psikoterapi seanslarının ilk oturumunun, danışana sürece ilişkin bilgi vermekle başladığı, daha sonra danışanın amaç/amaçlarının belirlendiği, danışanın amacını tespit etmesinde bu yaklaşımın kendine özgü tekniklerinin bulunduğu görülmektedir (Meydan, 2013). Mucize Sorular”, “Başka Ne? Soruları” ve “Derecelendirme Soruları”nın seanslarda kullanılan çözüm odaklı terapiye özgü yöntemler olduğu savunulmaktadır (MacDonald, 2007).

Bu yaklaşımın kullanıldığı seansların ilk oturumunda, amaç oluşturmayla beraber danışanın yaşamayı planladığı değişim sürecinin hayatında daha önce ortaya çıktığına inanılan nadir durumların tespit edilmesine çalışıldığı belirtilmektedir (MacDonald, 2007). Bir başka deyişle, danışanın istediği değişimi aslında repertuarında bulundurduğu, ilk oturum beraber danışanın daha önce yaşadığı bu nadir durumların ortaya çıkarılmasının amaçlandığı ve söz konusu bu nadir durumlara ilişkin sorular sorulduğu görülmektedir (Meydan, 2013). Nadir durumların ise, danışandaki değişimde anahtar rolü oynadığı ve ortaya çıktıktan sonra, bu değişimin ilk işaretlerinin belirlenmesi için “Zihin Haritası”, “Amigoluk”, “Mayın Tarlası”, “Övgüde Bulunma”, “Açıklığa Kavuşturma, Güçlendirme, Pekiştirme,

Yeniden Başlama Süreci” ve “Ev Ödevleri” yöntemleri kullanıldığı belirtilmektedir (Sklare, 1997).

Bunların yanı sıra çözüm odaklı kısa süreli terapi yönteminin bir çok sorunun çözümünde oldukça işlevsel olduğu dikkat çekmektedir. Yeme bozuklukları, depresyon, davranış problemleri gibi sorunlar çözüm odaklı kısa süreli terapi modelinin sıklıkla kullanıldığı alanlar arasında yer almaktadır (Hawkes, Marsh ve Wilgosh, 1998). Ayrıca yapılan çalışmalarda, çözüm odaklı psikolojik danışma yönteminin kaygıyı azaltma üzerinde son derece etkili bir yöntem olduğu bilinmektedir (Lambert, Okiishi, Finch ve Johnson, 1998). Bu bulguya paralel olarak Gingerich ve Eisengart (2000) tarafından 27 denek ile düzenlenen deneysel araştırmada, haftada bir saat ve üç hafta devam eden grupla gerçekleştirilen çözüm odaklı psikolojik danışma metodunun uygulandığı seansların kaygıyı azaltma üzerinde oldukça etkili olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak Lee ve Gavine (2003) çözüm odaklı psikolojik danışma yönteminin öğrencilerin amaç belirleme ve özdeğerlendirme becerilerinin gelişmesi, kendi öğrenmelerini başlatabilmeleri ve kendilerini geliştirmeleri üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedirler.

İşlek (2012) tarafından çözüm odaklı yaklaşımın sınav kaygısı üzerindeki etkisini incelemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin azalmasında bu yöntem temel alınarak geliştirilen programın etkili olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Sarıcı-Bulut (2008) da öğrencilerin sahip olduğu sınav kaygısı, saldırganlık düzeyleri ve problem çözümünde işlevsizliğin azaltılmasında çözüm odaklı psikolojik danışma yönteminin etkili olduğunu savunmaktadır. Lines (2006) lise dönemindeki öğrencilerin deneyimledikleri problemlerin veya verdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerin değerlendirilmesine yönelik direnç gösterdiklerini belirtmektedir. Ayrıca, farklı gelişim özellikleri gösteren ergen bireyler ile çalışmada ‘çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönteminin’ oldukça etkili olduğunu savunmaktadır. Günümüzde, özellikle ergenlik yaşındaki bireylerin karşılaştıkları sorunlar arasında sanal zorbalığın ve sanal mağduriyetin önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda Arslan ve Akın (2016) tarafından düzenlenen çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli terapinin akran zorbalığını önlenmesinde etkili rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Benzer şekilde Newsome ve Gladding (2014) tarafından okul ortamında sanal zorbalık davranışı sergileyen öğrencilerin okula devamsızlıkları ve okul başarıları

üzerinde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının işlevselliğini incelemek amacıyla düzenledikleri çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönteminin kullanılması ile öğrencilerin okula devam durumlarının ve akademik başarılarının arttığı görülmüştür. Ayrıca, Franklin, Moore ve Hopson (2008) sınıf içerisinde davranış sorunları yaşayan öğrencilerle düzenlediği çalışmada, çözüm odaklı psikolojik danışma yönteminin öğrencilerde olumlu davranış değişiklikleri gözlenmesi ve davranış problemlerinin azalmasında etkili olduğunu gözlemlemiştir. Bu bağlamda, çözüm odaklı kısa süreli terapilerin ergenlerde görülen bir çok sorun üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Şimdiye kadar akranlar tarafından gösterilen zorbalık davranışı ile ilgili düzenlenen çalışmalar incelendiğinde, zorbalığı önleme hususunda bir tek çözümün olmadığı görülmektedir. Okullarda zorbalığın bir sorun olmasının, gereken önlemleri almak ve uygulanabilecek müdahale programları geliştirmek gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu doğrultuda, zorbalıkla başa çıkmada ve zorbalığı azaltmada “yöneticilere, öğretmenlere ve velilere” önemli görevler düştüğü görülmektedir. Okul bazında bir politika oluşturmanın, işlevsel bir okul ortamı oluşturmanın, sınıf kuralları belirlemenin, sıkça veli toplantıları yapmanın ve okulda zorbalık davranışların sıkça görüldüğü yerlerde güvenlik açısından uygulanabilecek stratejiler arasında yer aldığı belirtilmektedir (Hinduja ve Patchin, 2010). Dolayısıyla, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönteminin ergenlerde görülen birçok sorun üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

### **2.3.9. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yöntemi ile Önleme ve Müdahale Çalışmaları**

Eğitim alanında görev yapan psikoterapist ve psikolojik danışmanların okul başarısızlığı, disiplin problemleri, öfke kontrolü, zorbalık, okula devamsızlık, derslere ilgi duymama, olumsuz anne-baba tutumları gibi pek çok sorunla yaygın olarak karşılaştıkları bilinmektedir (Bulut ve Alıcı, 2014). Bu sorunlar karşısında, terapist ve rehber öğretmenlerin yanı sıra öğretmenlerin, ailenin ve hatta okul yönetiminin de duyarlı olması gerekmektedir. Hatta bu problemlerin kişilik bozukluğu kategorisinde yer aldığı dikkat çekmektedir. İş birliğinin özellikle eğitim ortamlarında bu gibi sorunların çözümünde oldukça önem taşıdığı bilinmektedir.

Eğitim alanında sınıf veya branş öğretmenlerinin ve özellikle terapist ve psikolojik danışmanların süre kısıtlılığı, fazla öğrenci bulunmasının veya yeterli personel olmaması nedeniyle yeterince öğrencilerin karşılaştıkları sıkıntılarla yeteri kadar ilgilenemedikleri görülmektedir. Bu noktada, çözüm odaklı kısa terapi terapistlere eğitim alanında karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada etkin bir yöntemdir. Şimdiye kadar düzenlenen çalışmalar incelendiğinde, bu terapi metodunun okul problemleriyle kısa sürede baş etmede etkin sonuçlar verdiği gözlemlenmektedir. Murphy (1997) sorunların öğrencilerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin güçlü taraflarını keşfetmeleri, bu güçlü taraflarını çözüme yönelik kullanmaları için cesaretlendirilmeleri yoluyla çözüldüğü görülmektedir.

Murphy (1997) çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönteminin okullarda uygulanabilir olmasının nedenlerinin şunlar olabileceğini belirtmiştir:

1. Sorunun çözümüne ilişkin karmaşık yöntemler yerine, “işine yarayanı yap” yaklaşımı, terapiyi daha etkili hale getirmektedir.
2. Çözüm odaklı kısa terapi, küçük değişimler ve makul amaçlar üzerine odaklandığından, okul ortamlarındaki terapi gerçekliğine daha uygundur.
3. Çözüm odaklı kısa terapi, kavramsal olarak basit ve terapi alanında çok yoğun bir ardalın (background) gerektirmediğinden, aileler, öğretmenler ve okul idaresi için daha cazip olmaktadır.
4. Çözüm odaklı kısa terapi, danışanın güçlü yanlarına, sahip olduğu kaynaklara, başarılarına ve umuda vurgu yapar.
5. Çözüm odaklı kısa terapi, farklı ve çeşitli fikirlerin ve inançların kabulünü destekler.
6. Çözüm odaklı kısa terapi, hiçbir şeyin işe yaramaz görüldüğü durumlarda bile sayısız strateji ve fikir geliştirmeye yardımcı olur.

### 2.3.10. Çözüm Odaklı Terapi ve Okullarda Etkililiği

Hümanistik yaklaşımlar ve özellikle de birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımı incelendiğinde, eğitim ortamında çocuk ve ergenlere bu yaklaşımın uygulanmasının etkili sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Günümüzde, psikolojik yardım sürecinde kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımlarının daha çok tercih edildiği dikkat çekmektedir (Meydan, 2013).

Okul ortamında çözüm odaklı kısa süreli terapinin etkililiğini inceleyen bir araştırma Gingerich ve Wabeke (2001) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, okulda psikolojik sorunları olan çocuklara yönelik çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımının etkililiği araştırılmıştır. Çalışma sonucunda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının okullarda çocukların yaşadığı dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, davranım bozukluğu, madde kullanım bozuklukları, davranış bozuklukları, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ruh sağlığı sorunlarının düzeltilmesinde veya azaltılmasında yaygın olarak kullanıldığı ve etkili olduğu görülmüştür (Meydan, 2013).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının çocuk ve ergenlerin yaşadıkları sorunların çözümünde uygulanabilecek etkili bir yaklaşım olduğu ve farklı görüşme tarzları ile bütünleştirilmesinin de mümkün olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, söz konusu bu yaklaşımın diğer yaklaşımlarla bütünleştirilerek uygulanması okullarda çocuk ve ergenlerin sorunlarının çözümünde etkili sonuçlar alınmasını sağlayabilir (Meydan, 2013).

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının bu iyimser bakış açısı nedeniyle hızlı bir biçimde çözümlere odaklanması, çocuk ve ergenlerin yaşadıkları sorunların çözümlenmesinde yarar sağlamaktadır. Gelişimsel özellikler açısından bakıldığında, ergenlik çağındaki danışanlar, duygusal durumlarında, önceliklerinde ve davranışlarında hızlı değişimlerin olağan olduğu aktif bir gelişim döneminden geçmektedirler. Bu nedenle, yaşadıkları pek çok sorun da geçiş dönemi sorunları olduğundan anlık özellikler göstermektedir. Bir başka deyişle, ergenlik çağındaki danışanlar, sorunlarına hızlı bir biçimde çözüm beklemektedir.

Ergenlik dönemindeki danışanlar bu dönemde yaşadıkları sorunların ya da gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerin tartışılmasına ve ele alınmasına dirençli olmaktadır. Bu nedenle, söz konusu gelişimsel özelliklere sahip ergenlik

çağındaki danışanlara yönelik çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının uygulanmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Çünkü çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımında sorundan daha çok çözüm üzerinde odaklanılmakta ve kısa sürede çözüm keşfedilip uygulanmaktadır (Meydan, 2013). Bu ifadeleri destekler nitelikte, Bulut (2010) tarafından yapılan deneysel araştırmada, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygılarının, saldırganlık eğilimlerinin ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa süreli terapinin etkili olduğu belirlenmiştir.

### **2.3.11. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Değerlendirmesi**

Çözüm Odaklı Terapi, psikoterapi alanına birçok katkıda bulunmuştur. İnsanların yetenekli olduklarına ve daha iyi çözüm yolları bulabileceklerine dair varsayımları olumlu bir oryantasyonun göstergesidir. Diğer bir katkı da, uygulayıcıların danışanlara hastalık teşhisi koyar gibi davranmaktan kaçınmalarıdır. Çözüm Odaklı terapi 5-6 oturum süren kısa süreli ve umut verici bir yaklaşımdır. Dolayısıyla pek çok kişiye cazip gelmektedir. Terapiye katılanların önemli bir çoğunluğu belirledikleri amaçlara ulaşmışlardır. Kısa terapi, yapısı gereği klinik sorunların bir çoğu için etkilidir. Bu terapinin gücü, büyük oranda ustaca kullanılan soru tekniklerinde yatmaktadır. Danışanların davranışları, düşünceleri, algıları ve tutumlarıyla ilgili olarak sorulan açık uçlu sorular temel müdahalelerden biridir. Terapistin, kullandığı sisteme ilişkin inancı onun etkililiğini artırmaktadır.

Çözüm Odaklı Terapi yüzeysel olduğu gerekçesiyle eleştirilebilir. Danışanların problemlerini anlamlandıracak güçlü bir kuramsal alt yapısı bulunmamaktadır. Bu terapide çok az bir kuramsal temel olduğu için, yaklaşımı daha işlevsel hale getirmek çok zor olacaktır. Çözüm Odaklı terapiyle ilgili yapılan deneysel çalışmalar çok sınırlı olduğundan dolayı bu yaklaşımın etkililiği de kanıtlanmamıştır. Ayrıca, danışanın problemiyle derinlemesine bir ilgilenme söz konusu olmadığı için elde edilen kazanımlar farklı bir problem durumu için geçerli ve faydalı olmayabilir.

## 2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.4.1. Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Günümüzde, internetin bireylere çeşitli bilgilere hem kolay hem hızlı bir şekilde ulaşma imkanı verdiği görülmektedir. Hızla gelişen internet bireyler açısından bir çok avantaj sunmasına rağmen aynı zamanda çeşitli sıkıntıları da ortaya çıkarmıştır. Kimi bireyler ihtiyaçlarına göre internet kullanımlarına kısıtlama getirmektedir; ancak büyük bir çoğunluğun da bunu başaramadığı ve iş, sosyal ve akademik hayatta problemlerle karşılaştığı gözlemlenmektedir.

Bireylere ilgi duydukları alanlarda araştırma yapma, hatta sosyal ilişkilerini geliştirme imkanı veren internetin, kullanım süresinin artmasına bağlı olarak internet bağımlılığı yarattığı dikkat çekmektedir. Bunların yanı sıra düzenlenen çalışmalarda, internet kullanım süresinin artması ile birlikte sanal zorbalık ve sanal mağduriyet yaşama durumlarının arttığı gözlemlenmektedir. Şimdiye kadar düzenlenen çalışmalar incelendiğinde iletişim teknolojisinin giderek yaygınlaşması ve hayatın her alanında var olması zorbalık davranışlarında artış meydana getirdiği dikkat gözlenmektedir (Bayar, 2010). Ayas ve Horzum (2010) teknoloji sayesinde olanakların artması ve bireylerin teknolojiyi daha geniş çerçevede kullanmaya başlamasının teknolojik araçlarla zorbalık yapmaya fırsat sunan yeni bir kavram meydana getirdiğini belirtmektedir. Sanal zorbalığın, bedensel bir güç kullanmayı gerektirmemenin yanında kişilere kimliklerini rahatça gizleme olanağı tanınması nedeniyle sanal ortamda zorbalık yapmanın daha kolay ve daha yaygın olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda, teknolojik gelişmelerin yaşamımıza kattığı pek çok avantaj olmasına rağmen, bunlarla beraber sanal mağduriyet ve sanal zorbalık gibi bazı problemlerin de ortaya çıktığı görülmektedir.

Arıcak ve arkadaşları (2008) tarafından düzenlenen çalışmada sanal zorba olmanın, klinik problemler sergilemenin ve kişilerarası ilişkilerde mağdur olmanın sanal mağdur olma olasılığını arttırdığı görülmüştür. Ayrıca, Eroğlu (2011) anlık mesajlaşmanın, blogları ve sohbet odalarını çok sık kullanmanın da sanal mağduriyet olasılığını arttırdığını savunmaktadır. Bunların yanı sıra düzenlenen bir araştırmada,

zorbalarda olduğu gibi mağdurların da ebeveynler arası şiddete maruz kaldıkları gözlemlenmiştir (Çağrı, 2010).

Eroğlu (2011) geleneksel zorbalığa karışma ile sanal zorbalık deneyimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu, son altı ay içinde geleneksel zorbalık yaptığını belirten bireylerin sanal zorbalık yapma eğilimlerinin 2.5 kat daha fazla olduğunu ve aynı şekilde geleneksel mağduriyet yaşadığını belirtenlerin sanal mağduriyet yaşama oranının 2.5 kat daha fazla olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda, bazı kişilik özelliklerinin bireylerin pek çok ortamda zorba ve mağdur olması üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak, sosyo ekonomik durumun da sanal mağduriyet üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Serin (2012) sosyo-ekonomik açıdan düşük çevrede yaşayan bireylerin, diğer çevredeki bireylere göre daha fazla sanal mağduriyet yaşantısına sahip olduklarını savunmaktadır.

Bunlara paralel olarak Sarak (2012) geleneksel zorbalık yapan bireylerin gücü elinde bulundurma, kontrol, düşüncesiz davranışlar ve dominant olma gibi kişilik özelliklerinin sanal zorbalık yapanlarda da bulunduğunu belirtmekte ve geleneksel zorbaların internet ortamında kişiliklerini daha kolay saklama ve farklı kimliklere bürünme fırsatına sahip olmalarının sanal zorbalık yapmalarını etkileyen önemli unsurlar olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, üniversite öğrencileri ile düzenlenen bir araştırmada, saldırganlık ve ilgi görme psikolojik ihtiyaçlarının sanal zorbalık ile pozitif yönde ilişkili olduğu, sebat ve yakınlık psikolojik ihtiyaçlarının sanal zorbalığa maruz kalma durumunu negatif yönde yordadığı ve duyguları anlama değişkeninin sanal zorbalık ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Dilmaç, 2009). Arıcak (2009) ise sanal zorbalığın en önemli yordayıcılarının düşmanca duygular ve psikotik belirtiler olduğunu savunmaktadır. Bu doğrultuda, psikolojik değişkenlerin sanal zorbalık davranışını açıklamada önemli bir rolünün olduğu düşünülebilir.

Bunların yanı sıra, internet ortamında yüz yüze görüşmelerde olduğu gibi jest ve mimiklerin gösterilebilmesi mümkün olmadığından, göz göze iletişim eksikliği bulunduğundan, gizlilik ve farklı karakterler kullanan zorba bireyler mağdurların duygu ve davranışlarını anlayamamakta ve mağdurlarla empati kuramamaktadır (Sarak, 2012). Bu bulguya paralel olarak Topçu (2008) da yüksek empati düzeyine sahip kızların daha az sanal zorbalık davranışı sergilediklerini, düşük empati düzeyine sahip erkeklerin ise daha fazla sanal zorbalık davranışında olduklarını

belirtmektedir. Düzenlenen bir başka çalışmada ise zorba bireylerin sosyal destek ihtiyaçlarının diğer bireylere oranla daha fazla olduğu, anti-sosyal davranışlar göstermeye daha yatkın oldukları ve ruh sağlığı merkezlerine daha fazla başvuru yaptıkları görülmüştür (Sarak, 2012). Bunların yanı sıra Çağrı (2010) mağdur olma eğiliminin içedönüklük ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu savunmaktadır.

Akbaba ve Eroğlu (2013) düzenledikleri çalışmada anne ve babalarının eğitim düzeyleri düşük olan ilköğretim öğrencilerinin daha fazla sanal zorbalık yaptıklarını gözlemiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, ebeveynlerin daha çok denetim yapmasının öğrencilerdeki zorba davranışları azalttığı görülmüştür. Ebeveynlerinin eğitim seviyesi lise ve üniversite olan bireylerin ebeveynlerini, ilköğretim mezunu olanlara göre reddedici olarak algılamasının daha az olduğu ve ebeveynlerinin duygusal sıcaklıklarını daha yüksek olarak değerlendirdikleri saptanmıştır (Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011). Ebeveyn eğitiminin düşük olmasının, ebeveyn tutumlarının daha reddedici ve katı bir hale gelmesinin sanal zorbalık ile ilişkili davranışların artmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, otoriter ebeveyn tutumunun sanal zorbalık davranışını arttırdığı savunulmaktadır (Dilmaç ve Aydoğan, 2010). Bunların yanı sıra Bulut (2010) problem çözme becerisinin kişisel ve sosyal uyum arası ile pozitif yönde ilişkili olduğunu savunmaktadır. Sosyal uyum problemi yaşayan bireylerin de saldırgan davranışlarda bulunabilecekleri söylenebilir. Bu doğrultuda, sanal zorba bireylerin problem çözme becerilerinin düşük olduğu ve sosyal uyum sağlama konusunda yetersiz kalarak saldırgan davranışlar sergiledikleri söylenebilir.

Şimdiye kadar düzenlenen çalışmalar incelendiğinde, sanal zorbalık davranışının internet kullanım süresi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ozdemir ve Akar (2011) tarafından düzenlenen çalışmada, beş saat ve üzeri internet kullanan bireylerde daha fazla sanal zorbalık davranışı olduğu görülmüştür. Akcan ve Öztürk (2016a) tarafından internet kullanıcılarının internette en sık vakit geçirdikleri alanların, internet kullanımının işlevselliğe olan etkisinin, internet kullanım sürelerinin, internet kullanımı sırasında zorbalık veya mağduriyet yaşama durumlarının ve internet kullanımının duygusal durumlarına olan etkilerinin belirlenmesine yönelik düzenlenen çalışmada, üniversite öğrencilerinin çoğunun interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullandığı ancak katılımcıların işlevselliklerinde bozulma olduğunu belirten kişilerin sayısının düşük olduğu görülmektedir.

Öztürk ve Akcan (2016) düzenledikleri bir başka çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla sanal zorbalık davranışı sergilediğini tespit etmiştir. Bu bulguyu destekler şekilde Peker, Eroğlu ve Çitemel (2012) de erkeklerin sanal zorbalık davranışında bulunma oranlarının kadınlardan daha fazla olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde düzenlenen bir diğer çalışmada da erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla sanal zorbalık yaptığı bulunmuştur (Kavuk, 2011). Şahin, Sarı, Özer ve Er (2010) tarafından düzenlenen araştırma bulguları incelendiğinde, sanal zorbalık eylemlerinin erkekler tarafından daha sık yapıldığı görülmüştür. Bunların yanı sıra Öztürk ve Akcan (2016) tarafından düzenlenen çalışmada, erkeklerin sanal mağduriyet yaşama durumunun kadınlardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Erkeklerin kadınlardan daha fazla zorbalığa maruz kalmalarının nedeninin, erkeklerin bilgisayara sahip olma oranlarının daha yüksek olması ve internette daha fazla vakit geçirmeleri, ayrıca erkeklerin kızlara oranla internet kafeleri daha sık kullanmaları nedeniyle internette gelecek olan bu saldırılara karşı daha açık hale gelmeleri olduğu düşünülmektedir (Bayar, 2010).

Şahin, Aydın ve Sarı (2012) özellikle akranlar tarafından sergilenen sanal zorbalık davranışlarının bireylerin “bireysel, sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimine” zarar verdiğini belirtmektedir. Arıcak (2009) yürüttüğü çalışmada, sanal zorbalık davranışında bulunmayan ve sanal mağduriyet yaşamayan bireylerin psikiyatrik belirtilerinin sanal zorba ve sanal mağdurlardan daha az olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde düzenlenen bir diğer çalışmada da, sanal zorbalık düzeyinin öfke-düşmanlık ile sanal zorbalığa maruz kalma seviyesinin depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Ayas, 2014).

Bunların yanı sıra, bireylerin sanal mağduriyet karşısında gösterdikleri stres belirtilerinin kendini huzursuz hissetme, herhangi bir konuya ilişkin ilgi kaybı ve olay hakkında düşünmeden duramama durumu olduğu belirtilmektedir (Arıcak ve Ozbay, 2016). Ayrıca, Akcan ve Öztürk (2016b) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, akademik başarının sanal zorbalık değişkenini yordadığı görülmüştür. Ancak, sanal mağduriyetin ise internet kullanım süresi tarafından yordandığı bulunmuştur.

Bunlara paralel olarak Eroğlu ve Güler (2015) tarafından düzenlenen çalışmada da, riskli internet davranışlarının sanal zorbalık ve mağduriyetin yordayıcıları oldukları gözlemlenmiştir. Sanal zorbalık bakımından risk yaratan durumların, “bireylerin

internette tanımadığı kişilerle iletişim kurması, onların kişisel bilgilerini ve resimlerini paylaşması, internette çeşitli sanal ortamlara erişimini sağlayan kullanıcı şifresini başkalarıyla paylaşması” olduğu belirtilmektedir. Ayrıca düzenlenen çalışmada, içsel öz-değer yönlerin sanal zorbalık ve mağduriyeti negatif yönde; dışsal öz-değer yönlerin ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Rekabet, dışsal özdeğer alanın ilk boyutunu oluşturmaktadır ve öz değerini rekabet ortamında kuran kişilerin rekabetlerini sanal alana taşımalarının ve rakiplerine karşı zorbaca davranmaya çalışmalarının ve bu süreç boyunca mağduriyet yaşama olasılığının arttığı belirtilmektedir. Öz-değerini onay alma alanında inşa eden bireylerin ise sanal zorbalık deneyimleri yaşamalarının oranının çok az olduğu savunulmaktadır (Eroğlu ve Güler, 2015). Üniversite öğrencileri özerk davranabilme becerisini kazandıklarından ve akran grubu birey üzerindeki etkisini yitirdiğinden bir gelişim sürecinde bulunmaları bu durum üzerinde etkili olabilir. Ancak farklı gelişim dönemlerinde olan bireyler açısından bu durum farklı olabilir. Örneğin; arkadaş grubunun kişilere olan etkisinin oldukça önem taşıdığı ergenlik çağındaki bireylerde onay almanın sanal zorbalık/mağduriyet üzerindeki etkisi daha fazla olabilir. Ayrıca, Eroğlu ve Güler (2015) öz-değerin akademik yeterlik alanında yapılandırılmasının sanal zorbalıkla ilişkili davranışları pozitif yönde yordadığını savunmaktadırlar. Bunların yanı sıra Dilmaç ve Aydoğan (2010) düzenledikleri çalışmada, otoriter ebeveyn tutumunun sanal zorbalık ve mağduriyeti yordadığı ancak demokratik ebeveyn tutumunun sanal zorbalık ve mağduriyeti önlediği sonucuna varmışlardır.

Akbulut ve Erişti (2011) sanal zorbalığın herhangi bir yaşta, eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyde ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Ancak davranışlarının çeşitli özelliklerde teknolojik unsurlar vasıtasıyla gerçekleştiği göz önüne alındığında ve teknoloji kullanımına ilişkili, Türkiye İstatistik Kurumu tarafından sunulan ulusal veriler değerlendirildiğinde, 16-24 yaş arası lise ve üniversite öğrencilerinin sanal zorbalık davranışına en fazla maruz kalma riski olan profil olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle, sanal zorbalık davranışının ortaya çıkmasına yol açan durumların genellikle okullarda meydana geldiği ve daha sonra okul içinde ve dışında devam ettiği belirtilmektedir. (Ayas ve Horzum, 2011). Okul dışında gerçekleşen sanal zorbalık vakalarının dahi öğrencilerin okulda yaşadıkları olumsuz yaşantılara dayandığı savunulmaktadır.

#### **2.4.2. Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar**

Sanal zorbalık durumunun, bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının yaygınlaşması ve bireyler arasındaki iletişim süreçlerinde yaşanan olumsuzluklar neticesinde arttığı dikkat çekmektedir. Düzenlenen birçok çalışmada, sanal zorbalık olaylarının okullarda önemli bir sorun haline geldiği görülmüştür (Beran ve Li, 2005). Yapılan araştırmalarda, ergenlik çağındaki bireylerin interneti kullanım amaçlarının internet bağımlılığı geliştirmeleri üzerinde etkili olduğu, interneti şiddet ve intikam amaçlı kullanan bireylerde internet bağımlılığı geliştirme yatkınlığının ve sanal zorbalık davranışını sergileme olasılığının daha fazla olduğu bulunmuştur (Chou, Condron ve Belland, 2005).

Sanal zorbalıktaki rollerin geleneksel akran zorbalığındaki roller ile benzer özelliklere sahip olduğu dikkat çekmektedir. Eziyet gören bireyler mağdur, mağdura eziyet eden bireyler ise sanal zorba olarak adlandırılmaktadır. Kimi zaman da bireylerin hem mağdur, hem zorba rollerinde olabildikleri dikkat çekmektedir. Seyirciler ise, zorbalık olayına şahitlik eden kişilerden oluşmaktadır (Willard, 2005). Genellikle geleneksel zorbalıkta güçsüz mağdur kişiler tercih edilirken, sanal zorbalıkta bunun her zaman şart olmadığı görülmektedir. Kimi zaman gerçek hayatta güçlü olan bir bireyin sanal atakların hedefi olabildiği; kimi zamanda da, sanal zorba bireylerin daha stratejik seçimler yaptığı ve zayıf -daha genç ya da kız- mağdurları tercih ettiği savunulmaktadır (Vandebosh ve Cleemput, 2007).

Bunlara ek olarak Kraut ve arkadaşları (1998) düzenledikleri çalışmada, bireylerde görülen aşırı internet kullanımı davranışının sosyal ve psikolojik iyilik azalma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, internette geçirilen zamanın artmasının bireylerde yalnızlık ve depresyon oranının artması üzerinde de etkili olduğu bulunmuştur. Ybarra ve Mitchell (2004) ise, internet kullanım süresi arttıkça sanal zorbalık ve sanal mağduriyet deneyimleme riskinin arttığını belirtmektedir.

Bunlara paralel olarak Beran ve Li (2007) sanal zorbalığın ve sanal mağduriyetin genç bireylerin psikososyal gelişimini ve okul başarı düzeyini olumsuz yönde etkilediğini savunmaktadır. Benzer şekilde Hinduja ve Patchin (2008) de sanal mağduriyetin stres yaratan diğer faktörlerin de etkisiyle bireylerde intihar eğiliminin artması üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Bunlara ek olarak, okullarda sanal

zorbalığın meydana getireceği zararlardan korunmak amacıyla çeşitli önleme ve müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Worthen, 2007). Olweus (2010) tarafından zorbalığı önlemek amacıyla geliştirilen programda, zorbalığa karşı farkındalık yaratma, öğrencileri bu konuda bilgilendirme, onları gözlemleme, zorbalık karşıtı kuralları net olarak belirleme, bu kurallara uyulmadığı takdirde meydana gelecek olumsuzlukları belirlemek, olumlu yetişkin rol modelleri kullanmak vurgulanmıştır. Willard (2005) buna benzer programlar ile okullarda sanal zorbalığı önleme ve sanal zorbalığa müdahale programları geliştirilebileceğini belirtmektedir.

Okulların geliştirecekleri şiddet karşıtı politikaları kapsamında; öğrencilere interneti ve mobil teknolojileri şiddet amacıyla kullanma konusunda yasak getirme, bu yasağa uyulmadığı durumlarda kendileri için olumsuz sonuçlar meydana çıkacağını ifade etmeleri gerekmektedir. Okullarda uygulanması planlanan sanal zorbalık müdahale programı kapsamında; sınıf içi müdahalelerin, bireysel müdahalelerin, öğrencilerle çalışmanın, mağduru desteklemenin, zorba ile çalışmanın, ailenin katılımının, toplumun müdahalesinin yer alması gerektiği belirtilmektedir (Willard, 2005). Ayrıca, Bryce ve Klong (2009) da okullarda bilgisayar ve internetin güvenli olarak kullanılması adına öğrencilere rehberlik etme sorumluluğu olduğunu vurgulamaktadır. Öğrencilere sanal ortamlarda özel, kişisel bilgilerini korumak adına bilgi verilmeli ve öğrenciler karşılaşılabilecekleri risklere karşı uyarılmalıdır denilebilir.

Bunlara paralel olarak Wright, Burnham, Christopher ve Heather (2009) da sanal zorbalık durumlarını önleme hususunda ilk olarak bu tür olaylara ilişkin farkındalığın geliştirilmesi gerektiğini savunmaktadır. İlk olarak, sanal zorbalık olan ve olmayan durumların tanımlanması, daha sonra bu tarz olaylarla karşılaşılması durumunda nasıl hareket edilmesi gerektiği anlatılmalıdır. Sanal zorbalık olaylarının önlenmesine yönelik son olarak ise, bu tarz olaylar deneyimleyen bireylere uygun başa çıkma yöntemlerinin kazandırılması gerektiği savunulmaktadır.

Pornari ve Wood (2010) erdemini sanal zorbalık ve mağduriyeti negatif yönde yordadığını ve ahlaki çözümlenin sanal zorbalığın hızlanması üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Zorbalığın ahlaksızlık olduğunu düşünen bireylerin sanal zorba ve sanal mağdur olma yatkınlıklarının azaldığı belirtilmektedir (Williams ve Guerra, 2007). Almeida, Correia, Garcia, Marinho, Gomes ve Esteves (2009) de

ahlaki çözümlenin bireyin sanal zorbalık nedeniyle suçluluk hissetmesine engel olduğunu ve davranışlarını gerekçelendirme ve mantıklaştırma sürecinde bireye destek olduğunu belirtmektedir.

Bunların yanı sıra, ebeveynlerle kurulan duygusal bağların yetersiz olmasının sanal zorbalık ve mağduriyeti arttırdığı görülmektedir (Ybarra vd, 2007). Aile bireyleri ile kaliteli ilişki geliştiremeyen bireylerin duygusal destek sağlamak için internete yöneldikleri ve bu bireylerin internette sanal zorbalıkla ilişkili davranışlar deneyimledikleri bilinmektedir (Lei ve Wu, 2007). Ayrıca, yetersiz ebeveyn denetiminin sanal zorbalık yapma eğilimini arttırdığı savunulmaktadır (Ybarra, Espelage ve Mitchell, 2007).

Mesch (2009) tarafından ebeveyn denetimine yönelik düzenlenen bir başka çalışmada da anne-baba kontrolünün olmasının sanal zorbalığı azalttığı ancak çok fazla olmasının sanal zorbalığı önlemediği bulunmuştur. Rosen (2007) tarafından düzenlenen diğer bir çalışmada ise, sadece cinsiyet değişkeninin sanal mağduriyetin yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kowalski ve Limber (2007) kızların erkeklerden daha çok sanal mağduriyet yaşadığını belirtmektedir. Ancak bu bulgunun aksine Beale ve Hall (2007) erkeklerin kızlardan daha çok sanal zorbalığa maruz kaldığını savunmaktadır.

Kızların erkeklerle kıyaslandığında daha fazla sanal mağduriyet yaşamasının nedeninin kızların kişisel sınırlarını açıklamaya daha yakın olmaları olduğu düşünülmektedir (Kowalski, Limber ve Agatston, 2008). Bunlara ek olarak, kadınların erkeklerle kıyaslandıklarında daha fazla sanal mağduriyet yaşadıkları belirtilirken (Agatston, Kowalski ve Limber, 2007) teknoloji imkanlarına erişimin daha kolay olduğu ülkelerde kadınların erkeklerden daha fazla sanal zorbalık yaptığı da görülmüştür (Agatston, Kowalski ve Limber, 2007).

Bunlara paralel olarak Beale ve Hall (2007) tarafından düzenlenen araştırmada, sanal zorbalığın okul personeli ve aileler tarafından en yaygın olarak karşılaşılan problem olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra, ergenlik yaşındaki bireylerin özellikle internet üzerinden karşılaştıkları sanal zorbalık problemleriyle etkin olarak baş etme hususunda yeterli bilgi ve beceriye sahip olmadıkları dikkat çekmektedir. Ergenler tarafından internette karşılaşılan sanal zorbalığı engellemek için çeşitli teknikler kullanıldığı görülmektedir (Juvonen ve Gross, 2008).

Düzenlenen bir çalışmada, ergenlerin, sanal zorbalık yaşama durumunu engellemek için en sık özel ekran şifresini yok etme yöntemini kullandıkları gözlemlenmiştir. Juvonen ve Gross (2008) tarafından düzenlenen çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların yaklaşık üç de birinin bilgisayar şifresini arkadaşlarının birçoğuna vermediği, % 26'sının ekran şifresini değiştirdiği, % 25'inin ise tacizcisini ikaz ettiği anlaşılmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, gençlerin bir kısmının sanal zorbalıktan korunma konusunda neler yapılması gerektiğinin farkında olduğu ve sanal ortamlardan kaçınarak baş ettikleri görülmektedir. Patchin ve Hinduja (2006) ise yaşanan olayları arkadaşları, aileleri ve bir yetişkinle paylaşma, sanal zorbalık yapan kişiye bu davranışlarından vazgeçmelerini istediklerini söyleme ve sanal ortamı terk etme yöneliminin bireylerin sanal zorbalıkla baş etmek için en sık kullandıkları metotlar olduğunu belirtmektedir.

Sanal zorbalık yapan kişilerin teknolojik aletleri kullanarak mağdurlarına geleneksel yöntemlerden daha hızlı bir şekilde zarar verdikleri savunulmaktadır (Rivers ve Noret, 2010). Ayrıca, hem geleneksel hem de sanal zorbalık yapan bireylerin mağdurlarını korkutma ve onları rahatsız etme isteği taşıdıkları görülmektedir (Campbell, 2005). Bu bağlamda, sanal zorbalığın en yaygın gerçekleştiği ortamlar olan okullarda özellikle öğretmenlerin sanal zorbalık ile ilişkili problemlere yönelik farkındalıklarının daha yüksek olması gerektiği belirtilmekte ve bu problemleri önleme konusunda gerekli hassasiyete sahip olmaları gerektiği savunulmaktadır.

Sanal zorbalığı ve sanal mağduriyeti önlemede özellikle farkındalığın büyük önem taşıdığı görülmektedir (Hinduja ve Patchin, 2010). Özellikle okullarda, sanal zorbalığı önlemede iş birliğinin büyük önem taşıdığı bilinmektedir. Öğrencilerin bu doğrultuda etkili problem çözme, iletişim becerileri ve başkalarına karşı nazik olma konularında eğitilmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, hem okul personeline hem de ailelere büyük rol düştüğü bilinmektedir (DeHue, Bolman ve Völlink, 2008).

#### **2.4.3. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Ergenlik döneminde öğrencilerin hem gelişim dönemlerinin özellikleri hem de içinde yaşadıkları toplum ve eğitim sistemi nedeniyle birçok farklı problemle baş etmek zorunda kaldıkları söylenebilir. Ergenlerin yaşadıkları bu problemlerle işlevsel olarak

baş edebilmelerinin ergenlerin kişilik ve akademik gelişimleri için oldukça önemli olduğu düşünülebilir. Problem çözümlenir, eleştirme, yeni fikirler ortaya koyma, akıl yürütme gibi boyutlarından biri olduğu ve problemin ortaya çıkışını hissetmekle başlayarak, var olan durumun tespit edilmesi, alternatiflerin belirlenerek denenmesi ve problemin çözümüne kadar geçen süreçte mantıksal, zihinsel ve davranışsal unsurları içerdiği belirtilmektedir (Anlıak ve Dinçer, 2005).

Bulut (2010) problem çözme becerisiyle kişisel uyum ve sosyal uyum arasında, pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Sosyal uyum problemi olan ergenlerin de saldırgan davranışlarda bulunabilecekleri düşünülebilir. Bu bağlamda sanal zorbalık davranışı sergileyen bireylerin problem çözme becerilerinin düşük olduğu ve sosyal uyum sağlamada yetersiz kalarak saldırgan davranışlar sergiledikleri söylenebilir. Meydan (2013) çözüm odaklı kısa süreli terapinin okul ortamında öğrencilere yönelik danışma sürecinde pratik ve etkili bir yöntem olduğunu savunmaktadır.

Bulut (2010) tarafından öğrencilerdeki saldırganlık yatkinliğinin azaltılması konusunda çözüm odaklı kısa terapinin etkilerinin ortaya çıkarmak amacıyla düzenlenen bir araştırmada, terapinin öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak Çitemel (2014) ergenlik dönemindeki bireylerde öfke duygusunun ve öfke ifadesinin çok sık meydana geldiğini savunmaktadır. Özmen'e göre (200) öfke, engellenme, saldırıya maruz kalma, tehdit edilme, dışlanma, kısıtlanma ve bunun gibi durumlarda ortaya çıkan ve genellikle şiddete yol açan nesne ya da kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz bir duygudur. Ayrıca, Gençdoğan (2014) da öfkenin, kontrolünün zor olması sebebiyle diğer negatif duygulardan ayrıldığını savunmaktadır.

Öfkenin genellikle, öfkenin dışa vurumu, öfkenin içe vurumu veya öfke kontrolü yoluyla görülebileceği söylenmektedir (Özer, 1997). Siyez ve Tuna (2014) etkin şekilde iletişim yetilerine sahip olmamanın öfke yönetimi konusundaki becerilerdeki noksanlık ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Bu görüşü destekler şekilde Tuna (2012) sosyal durumları yönetmede daha etkili olan bireylerin öfkesini kontrol etmede daha başarılı olduklarını söylemektedir. Siyez ve Tuna (2014) düzenledikleri çalışmada, çözüm odaklı metodu temel alan psiko-eğitim programının sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü gibi öfke boyutları üzerinde başarılı

olduğunu bulmuşlar ve katılımcıların sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde, anlamlı bir düşüş görülürken; öfke kontrolü düzeylerinde anlamlı bir artış görüldüğünü belirtmişlerdir. Öğrencilerde görülen saldırganlık eğilimi ile baş etmede çözüm odaklı kısa terapinin etkilerini gözlemlemek için düzenlenen bir çalışmada, terapinin öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin azalmasında etkili olduğu bulunmuştur (Bulut, 2010).

#### **2.4.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Günümüzde düzenlenen çalışmalarda terapi yöntemleri içerisinde yaygın olarak kullanılan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının hem bireysel hem de grup ile terapide oldukça etkili olduğu görülmektedir (Kahn, 2000; Metcalf, 2010; Newsome ve Gladding, 2014). Yurt dışında yapılan çalışmalar da çözüm odaklı kısa terapinin sanal zorbalık ve sanal mağduriyet üzerindeki etkisine ilişkin görüşleri destekler niteliktedir. Metcalf (2010) psikolojik danışma uygulamalarından çözüm odaklı kısa süreli terapi yönteminin okullarda uzun süreli yaklaşımlar yerine tercih edildiğini belirtmektedir. Ayrıca, bu yaklaşımın ruh sağlığı bakımından problemleri olan bireylere yönelik uygulamalarda daha etkili olduğu savunulmaktadır (Flanagan ve Levine, 2010; Franklin vd, 2007; Franklin vd, 2008; Montemayor, 1986; Rhodes ve Jakes, 2002; Russell ve Mehrabian, 1977; Selekman, 2010). Bu bağlamda ülkemizde de okul psikolojik danışmanlık çalışmalarında da bu yöntemin kullanılabilmesi düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra Franklin ve arkadaşları (2008) çözüm odaklı kısa süreli terapi yönteminin okulda öğrenciler üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla düzenledikleri çalışmada, terapinin öğrencilerin öğrenme bozukluğu ve davranış problemlerinin azalmasında etkili olduğunu bulmuşlardır. Newsome (2005) ise, çözüm odaklı psikolojik danışma yönteminin ergenlik çağındaki öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişiminde etkili olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, Franklin ve arkadaşları (2007) çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönteminin hâkim olduğu bir okulda eğitim görmeyen, problemleri davranışlar gösterme eğiliminde olan öğrenciler arasında okuldan kaçma oranlarını azalttığını söylemektedirler.

Günümüzde değişen kişisel ve toplumsal ihtiyaçların psikolojik danışma sürecinde de yeni yaklaşımlara ihtiyaçları ortaya çıkardığı görülmektedir. Son yıllarda, çok kısa zamanda çok kişiye ulaşmayı hedef alan grupla psikolojik danışma yöntemlerinin, görece daha uzun süren danışma yöntemlerinden ziyade tercih edildiğı belirtilmektedir (Meier ve Davis, 2010). Bunlara paralel olarak Bolter, Levenson ve Alvarez (1990) de, psikolojik danışma sürecinde artık kısa süreli psikolojik danışma sürecinin daha fazla talep gördüğünü söylemektedir. Bu bağlamda, çözüm odaklı kısa terapinin psikolojik danışma sürecinde daha pratik ve etkili bir yaklaşım olduğu savunulmaktadır.

Yapılan çalışmaların bulguları ile tutarlı olarak Franklin, Moore ve Hopson (2008) da, sınıf ortamında davranış sorunları yaşayan öğrencilerin davranışlarının düzeltilmesinde çözüm odaklı kısa süreli terapi yönteminin etkili olduğunu savunmaktadırlar. Çözüm odaklı kısa süreli terapi yönteminin etkisini araştıran bir diğer araştırma da Smock ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmış ve bu terapi yaklaşımının dehb tanısı almış ergenler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Rhodes ve Jakes de (2002) dehb, depresyon ve paranoid şizofreni tedavisinde çözüm odaklı psikolojik danışma yönteminin etkili olduğunu savunmaktadırlar.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmanın deseni, verilerin toplandığı evren ve örneklem, verilerin biraraya getirilmesinde kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel işlemlere ilişkin açıklamalardan oluşmaktadır.

#### 3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Düzenlenen çalışma, çözüm odaklı kısa süreli terapi temelli psikoeğitim programının sanal zorbalık mağduru ergenlerde görülen psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Deneme yöntemi, neden-sonuç ilişkilerini saptamak adına doğrudan çalışmayı yürüten birey ya da bireylerin kontrolü dâhilinde gözlemlenmesi amaçlanan verilerin üretildiği araştırma desenleri olarak nitelendirilmektedir. Tarama modellerinde mevcut durum incelenirken, deneysel yöntemlerde incelenmek istenenlerin çalışmayı yürüten bireyler tarafından üretilmesi söz konusudur. Deneysel tekniklere dayalı bir çalışmada amaçların genel anlamda hipotez şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Bu sayede, olayların olası nedenlerine yönelik yargıların denendiği savunulmaktadır (Karasar, 1995).

Deneysel modellerde çeşitli sınıflandırmaların olduğu görülmektedir (Karasar, 1995). Bunların denenmek istenen değişken sayısına, düzeyine ve kullanılan grup sayısı ile değişkenlerin kontrolünde alınabilen önlemlere göre sınıflandırıldığı belirtilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Bağımsız değişken sayısı temel alınarak tek değişkenli ve çok değişkenli olabilmektedir. Tek değişkenli modellerde bir tek bağımsız değişken bulunmaktadır. Çok değişkenli modellerde ise birden fazla bağımsız değişken bulunmaktadır ve bunların birlikte etkileri

denenmektedir. Bunlara ek olarak, bağımsız değişkenin denenen düzey sayısına bağlı olarak da tek ya da çok düzeyli olarak adlandırılabilirler görülmektedir. Düzey sayısının doğrusal olmayan ilişkileri görebilmek amacıyla fazla olması gerektiği savunulmaktadır. Değişken sayısına göre deneyleme türlerinin “faktöryel deneyleme desenleri” başlığında toplanabildiği savunulmaktadır (Balcı, 1995).

Eşleştirilmiş desende, denek gruplarının denk olma olasılığını artırmak adına konu ile ilişkili düzenlenen araştırmalar, uzman görüşleri ya da ön test sonuçları kullanılarak seçilen denekler yansız olarak kontrol ve deney gruplarına atanmaktadır. Deney grubu olarak saptanan gruba uygulanan işlem sonrasında son test ve izleme testi uygulanmaktadır. Değişken ve grup sayısına göre 2x2, 2x3 ya da 3x3'lük karışık (split-plot) desen olarak da adlandırılan bu desende yapılan ön test ve son test ölçümleri arasındaki fark bağımsız değişkene bağlanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Araştırma deseni Tablo 1’de yer almaktadır.

Bu araştırmada ise seçilen iki grupla (kontrol ve deney) ön test, son test ve izleme testlerinin yürütüldüğü 2x3'lük split plot desene dayalı bir çalışma yapılmıştır.

Tablo 1. Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	SMÖ ve SCL-53	ÇOT Yönelimli Psiko eğitim Programı	SMÖ ve SCL-53	SMÖ ve SCL-53
Kontrol	SMÖ ve SCL-53	–	SMÖ ve SCL-53	SMÖ ve SCL-53

SMÖ = Siber Mağduriyet Ölçeği, SCL-53 = Kısa Semptom Envanteri

Tablo 1’de görüldüğü gibi, çalışmada 2x3’lük (deney/kontrol grupları X ön test/son test/izleme testi) split plot deseni kullanılmıştır. Ayrıca, ilk önce deney ve kontrol gruplarına ön-testlerde SMÖ ve SCL-53 uygulanmış, sonrasında deney grubuna ÇOT Yönelimli Psiko eğitim Programı uygulanmış, kontrol grubu üzerinde ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. İşlem aşamasından iki ay sonra her iki gruba da sırasıyla son-test ve izleme ölçümlerinde SMÖ ve SCL-53 uygulanmıştır.

Tablo 1’de görülen araştırma deseni kapsamında, oturumların başlamasından 2 hafta önce deney ve kontrol gruplarında yer alacak tüm deneklere Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) öntest olarak uygulanmıştır. Deneklere işlem öncesi ölçümün yapılmasından sonra, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenerek uygulama aşamasına geçilmiştir. Uygulama aşamasında deney grubuna 8 oturum içeren çözüm odaklı terapi yönelimli psiko eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Oturumların bitiminden sonra deney ve kontrol gruplarına Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ve Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ) son-test olarak uygulanmıştır. ÇOT yönelimli psiko eğitim programının etkisinin zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını ölçmek için son-testlerin uygulanmasından iki ay sonra, tüm gruplara SMÖ ve SCL-53 izleme ölçümü olarak tekrar uygulanmıştır.

### 3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Çalışmanın deneklerini 2015–2016 eğitim öğretim yılında İstanbul İli Ümraniye İlçesi’nde bulunan bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören 14 kız 14 erkek olmak üzere toplam 28 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki farklı grup bulunmaktadır. Siber Mağduriyet Ölçeğinden en yüksek puan alan 14 kız ve 14 erkek belirlendikten sonra, bunlar ayrı ayrı kutulara konulmuş ve buradan 1 erkek 1 kız olarak rastgele seçilmiştir. İki farklı grup oluşturulduktan sonra kurayla çekilerek deney ve kontrol grupları belirlenmiştir. Deneklerin gruplara göre dağılımı incelendiğinde deney grubunda 7 kız 7 erkek olmak üzere 14, kontrol grubunda 7 kız 7 erkek olmak üzere 14 öğrenci yer almaktadır.

Tablo 2’de deney ve kontrol grubunun özellikleri verilmiştir:

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Bilgiler

	Cinsiyet			Yaş	
	N	K	E	$\bar{X}$	Ss.
Deney Grubu	14	7	7	15.91	0.66
Kontrol Grubu	14	7	7	16.83	0.71

Deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin deneysel işlemde önce Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ve Siber Mağduriyet Ölçeği ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3 ve Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 3: Deney ve Kontrol Gruplarının Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) Ön-test Puanlarına İlişkin bağımsız t-testi Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
SCL-53	Deney	14	162.57	8.76	26	-.34	.74
	Kontrol	14	163.79	10.03			

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubu ( $\bar{X} = 162.57$ ,  $Ss = 8.76$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 163.79$ ,  $Ss = 10.03$ ) yer alan deneklerin Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir [ $t_{(0.05;26)} = .74$ ,  $p > 0.05$ ]. Bu bağlamda, deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin, uygulama öncesi Kısa Semptom Envanterinden elde edilen psikolojik belirtiler düzeyleri açısından birbirine eşit oldukları söylenebilir.

Tablo 4: Deney ve Kontrol Gruplarının Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ) Ön-test Puanlarına İlişkin bağımsız t-testi Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
SMÖ	Deney	14	40.43	1.46	26	-.11	.91
	Kontrol	14	40.07	1.86			

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubu ( $\bar{X} = 40.07$ ,  $Ss = 1.86$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 40.14$ ,  $Ss = 1.46$ ) yer alan deneklerin Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ) ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir [ $t_{(0.05;26)} = .91$ ,  $p > 0.05$ ]. Buna göre deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin, uygulama öncesi Siber Mağduriyet Ölçeğinden elde edilen sanal mağduriyet düzeyleri açısından birbirine eşit oldukları söylenebilir.

### 3.2.1. Çalışma Grubunun Oluşturulması

Çalışma bir kontrol ve bir deney grubuyla yürütülmüştür. Araştırmaya katılacak denekleri belirlemek amacıyla İstanbul İli Ümraniye ilçesinde yer alan bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan 674 ortaöğretim 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine Kişisel Bilgi Formu, Siber Mağduriyet ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) Ölçekleri uygulanmıştır. 12. sınıf öğrencileri üniversite sınavına hazırlandıkları için gruba dahil edilmemiştir. Uygulamalar sonucunda, sanal mağdur olmadığını düşünen, SCL-53 çerçevesinde herhangi bir psikolojik belirti gösterdiğini düşünmeyen, talimatlara uygun şekilde işaretleme yapmayan ya da maddeleri boş bıraktığı belirlenen 126 öğrencinin cevapları analiz dışında bırakılmış, deney ve kontrol gruplarında yer alacak denekler 548 öğrenciden elde edilen verilere dayalı olarak seçilmiştir.

Öğrencilere yapılan bu uygulama sonucunda Siber Mağduriyet ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ön-test ölçümlerinden elde edilen puanlar yüksekten düşüğe doğru sıralanmıştır. Envanterden elde edilen verilere göre, envanterden en yüksek puanı alan %27'lik üst grup ile en düşük puanı alan %27'lik alt grup araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Envanterden yüksek puan alan grupta yer alan

bireylerin mevcut psikolojik belirtilerinin yüksek olması nedeniyle, bu gruptaki bireylerin psikolojik belirtilerine eşlik eden çeşitli davranış ya da kişilik bozukluklarına sahip olabileceği ve bu gruptaki bireylerin normal dışı davranışlara sahip olma olasılığının araştırmanın diğer katılımcılarına oranla daha fazla olmasından dolayı bu grup araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Envanterden düşük puan alan %27'lik alt grupta yer alan katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri, araştırmadaki diğer bireylere oranla düşük olacağından programın katılımcılar üzerindeki etkisi tam olarak gözlemlenemeyecektir. Bu nedenle, %27'lik alt grupta bulunan katılımcılar da araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Deneklerin seçilmesinde %27'lik alt ve üst grupta yer alan bireyler araştırma dışında tutularak grup olabildiğince homojen hale getirilmiştir.

Denek havuzunun oluşturulmasından sonra, Siber Mağduriyet ve Kısa Semptom Envanteri puanları %46'lık orta dilimde yer alan 252 öğrencinin puan ortalamaları alınmış ve her iki ölçekten ortalamanın üzerinde puan alan 44 öğrenci belirlenerek denek havuzu son haline getirilmiştir. Belirlenen bu öğrencilere bilgiler verilerek ön görüşme gerçekleştirilmiş ve araştırmaya katılmaları için davet edilmiştir. Bilgilendirme ve ön görüşmeler doğrultusunda araştırmaya katılmayı kabul eden 36 öğrenci tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin anket numaraları küçük kâğıtlara yazılarak katlanmış ve kızlarla erkekler ayrı kutulara konulmuştur. Daha sonra öğrencilerin anket numaralarının bulunduğu kâğıtlar torbadan kurayla teker teker çekilerek iki grubun listesi oluşturulmuştur. Daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney ve kontrol grubu olarak atanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında 7'si kız, 7'si erkek olmak üzere 14'er öğrenci yer almıştır. Böylelikle araştırma toplam 28 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yürütülmeye başlanmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen 8 oturumluk çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programı uygulanmaya başlanmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Siber Mağduriyet ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları-ön-test/son-test/izleme testi) desen kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenini, katılımcıların Siber Mağduriyet ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ölçeklerinden elde ettikleri puanlar, bağımsız değişkenini ise

çözüm odaklı terapi yönelimli psikoeğitim programı oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçme aracı oturumlar başlamadan 2 hafta önce ön-test ölçümü olarak uygulanmıştır; oturumlardan sonra son-test ölçümü olarak yapılmıştır; son-test ölçümlerinden 8 hafta sonra ise deneysel işlemin kalıcılığını belirlemek için izleme ölçümü olarak yapılmıştır ve deney ve kontrol gruplarındaki deneklere tekrar uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı belirlenmiştir.

Deney grubu olarak belirlenen gruptaki öğrencilerle tek tek ön görüşme yapıp uygulanacak grup çalışması konusunda genel bilgiler aktarılmış ve katılım için onayları alınmıştır. Kontrol grubu olarak tespit edilen öğrenciler ile de ön görüşme yapılarak süreç hakkında kendileri açısından genel bilgiler aktarılmıştır.

### **3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programı uygulanmış ve ön test olarak Siber Mağduriyet Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53), son test ve izleme testi olarak da Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ve Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ) uygulanmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada katılımcıların kişisel özelliklerinin sanal zorbalık, sanal mağduriyet ve diğer değişkenler ile ilişkisini tespit etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen ve demografik özellikleri tespit etmeye yönelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi özellikleri belirlemeye yönelik 11 sorudan oluşan bir anket olarak hazırlanmıştır.

#### **3.3.2. Siber Mağduriyet Ölçeği**

Arıcak, Tanrıku ve Kınay'ın (2012) geliştirdiği ölçeğin psikometrik özellikleri şu şekildedir: Yapı geçerliliği açımlayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiş, ölçeğin tek

faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri .882 ve Bartlett Sphericity Testi Ki-Kare değeri 4374.93 ( $p<.05$ ) olarak bulunmuştur. Bu tek faktörün toplam varyansın %30.17'sini açıkladığı görülmektedir. Tek faktör altındaki maddelerin faktör yükleri .43 ile .67 arasında yer almaktadır. Bu yük değerlerinin tek faktör için oldukça iyi değerler olduğu kabul edilmiştir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı .89 olarak, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .75 ( $n=96$ ) olarak bulunmuştur. Ölçek, 24 maddeden oluşmaktadır ve ikili (Hayır, Evet) skala üzerinden yanıtlanmaktadır. “Hayır” bir puan olarak, “Evet” yanıtı ise iki puan olarak değerlendirilmektedir. Böylelikle ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 48 olmaktadır. Puanların yüksek olmasının sanal mağdur olma durumunun yüksekliğine işaret ettiğini göstermektedir.

### **3.3.3. Kısa Semptom Envanteri (SCL-53)**

Kısa Semptom Envanteri Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş ve Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Şahin ve Durak'a göre (1994) Kısa Semptom Envanterinin (SCL) psikometrik özellikleri şu şekildedir: “53 maddeden oluşan 5 dereceli Likert tipi, kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Normal örneklemelerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları yakalamak amacıyla geliştirilmiş çok boyutlu bir semptom tarama ölçeğidir”. Kısa Semptom Envanteri, SCL-90 olarak bilinen 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin kısaltılmış hâlidir (Şahin, Batıgün ve Uğurtaş, 2002).

Maddeler “hiç” ve “çok fazla” ifadelerine karşılık gelen 0-4 değerleri arasında derecelendirilmiştir. Alınan puanların yüksekliği semptomların sıklığını göstermektedir. Dokuz alt ölçek (somatizasyon”, “obsesif-kompulsif bozukluk”, “kişilerarası duyarlılık”, “depresyon”, “anksiyete”, “hostilite”, “fobik anksiyete”, “paranoid düşünceler” ve “psikotizm”), üç global indeks (“rahatsızlık ciddiyeti indeksi”, “belirti toplamı” ve “semptom rahatsızlık indeksi”) ve ek maddelerden oluşmaktadır (Şahin, Batıgün ve Uğurtaş, 2002).

Alt Ölçeklere göre madde dağılımı şu şekildedir:

Somatizasyon (S): 2,7,23,29,30,33 ve 37. Maddeler.

Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB): 5,15,26,27,32,36. maddeler.

Kişiler Arası Duyarlılık (KD): 20,21,22 ve 42. maddeler.

Depresyon (D): 9, 16, 17, 18, 35 ve 50. maddeler.

Anksiyete Bozukluğu (AB): 1, 12, 19, 38, 45 ve 49. maddeler.

Hostilite (H): 6, 13, 40, 41 ve 46. maddeler.

Fobik Anksiyete (FA): 8, 28, 31, 43 ve 47. maddeler

Paranoid Düşünceler (PD): 4, 10, 24, 48 ve 51. maddeler.

Psikotizm (P): 3, 14, 34, 44 ve 53.maddeler.

Ek Maddeler (EM): 11, 25, 39 ve 52. maddeler.

Ayrıca, “üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95 alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişmektedir. Yapılan üç ayrı çalışma sonucunda envanterin alt ölçeklerinin ve üç global indeks puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeğiyle  $-0.14$  ve  $-0.34$  arasında, Boyun eğicilik Ölçeği ile  $0.16$  ve  $0.42$  arasında, Strese Yatkınlık Ölçeği ile  $0.24$  ve  $0.36$  arasında, UCLA-Yalnızlık Ölçeğiyle  $0.34$  ve  $-0.57$  arasında, Beck Depresyon Envanteri ile ise  $0.34$  ve  $0.70$  arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar Kısa Semptom Envanteri'nin ülkemizdeki Patoloji taramalarında güvenilir ve geçerli bir ölçek olarak kullanılabileceğini göstermektedir”.

### **3.3.4. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Psikoeğitim Programı**

#### **3.3.4.1. Programın hazırlanması**

Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtilerini azaltmaya yönelik olarak hazırlanan program, sanal zorbalık, sanal mağduriyet ve psikolojik belirtiler destek temelli literatür incelenerek hazırlanmış, ısınma oyunlarından yararlanılmış ve çözüm odaklı kısa süreli terapi teknikleri kullanılarak hazırlanmış ve uygulanmıştır.

Yapılan araştırmalarda, sanal zorbalığa maruz kalan bireylerin yaşadıkları psikolojik durumun yanısıra sanal zorbalığa maruz kalındığında ne gibi psikolojik belirtiler gösterdikleri incelenmiş ancak içinde buldukları olumsuz durumdan çıkmak, psiko-sosyal beceri kazanmak, psikolojik belirtilerini azaltmanın yanında sanal mağduriyetin önüne geçmeye yönelik herhangi bir grup çalışması yapılmadığı gözlenmiştir.

Hazırlanan program alanında uzman ve deneyimli olan kişilere danışılarak son halini almıştır. Grupla psikolojik danışma ve çözüm odaklı terapi konusunda birçok çalışması olan alanında uzman psikolojik danışmanlardan programın grupla psikolojik danışma temel ilkeleri kapsamında incelenmesi istenmiş ve değerlendirmeleri kapsamında program tekrar gözden geçirilmiştir. Daha sonra İstanbul Psikodrama Enstitüsü mezunu, psikodramatist alanında uzman psikolojik danışmanlardan programı incelemesi istenmiş ve değerlendirmeleri kapsamında program tekrar gözden geçirilmiştir. Daha sonra bireysel psikolojik danışma konusunda birçok çalışması, deneyimi olan ve aynı zamanda sanal zorbalık üzerine akademik çalışmaları da olan alanında uzman psikolojik danışmanlardan programı incelenmesi istenmiş ve değerlendirmeleri kapsamında program tekrar gözden geçirilmiştir. En sonda da ulusal ve uluslararası alanda sanal zorbalık ve sanal mağduriyet alanında birçok çalışması ve deneyimi olan alanında uzman psikolojik danışmanlardan programı incelenmesi istenmiş ve değerlendirmeleri kapsamında program nihai hale getirilmiştir.

#### **3.3.4.2. Programın genel amaçları ve oturumlar**

Bu program sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerde ortaya çıkan psikolojik belirtilerin azaltılmasına yönelik olarak yaşadıkları durum hakkında bilgilenmeleri ve içinde buldukları durumun farkına varıp baş etme stratejileri geliştirmeleri genel amaçıyla hazırlanmıştır. Aynı zamanda sanal zorbalık ve sanal mağduriyet hakkında bilgi sahibi olmaları, sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkan psikolojik belirtilerle ilgili bilgi sahibi olmaları ve baş etme stratejileri geliştirebilmeleri amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda programın genel amaçları şunlardır:

Sanal Zorbalığa Maruz Kalan Bireyler;

1. Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet kavramlarını ifade ederler.

2. Sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkabilecek psikolojik belirtileri bilir.
3. Ortaya çıkabilecek psikolojik belirtilerle nasıl baş edebileceklerine yönelik farklı yollar geliştirir.
4. Ortaya çıkabilecek psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik belirledikleri hedeflere ulaşabilecekleri bir yol haritası belirler ve bunu ifade eder.
5. Hedeflerine ulaşmada ortaya çıkabilecek sorunlarla nasıl baş edebileceklerine yönelik stratejiler belirler.
6. Alternatif çözüm yolları üretebilir ve bunu ifade eder.
7. Alternatif problem çözme yöntemleri geliştirir.
8. Farklı baş etme becerilerini öğrenir ve ihtiyaç duyduklarında bu baş etme becerilerini kullanır.

Belirtilen bu hedeflere ulaşmak için çözüm odaklı kısa süreli terapinin metotlarının yanı sıra bilgilendirme, anlatım, ısınma oyunları, tartışma, küçük grup etkinlikleri uygulanmıştır.

Bu çalışma 90 dakikalık 8 oturum şeklinde planlanmıştır.

Bu genel amaç ve alt amaçlara yönelik olarak sekiz oturumluk psikoeğitim sürecinin amaçları şunlardır:

## I. OTURUM

“Başlama ve Isınma”

Oturumun Amaçları:

1. Grup üyeleri ve grup lideri birbirleriyle tanışır.
2. Üyeler grup programı ve yapılacak etkinlikler hakkında bilgilenir.
3. Grubun kurallarını bilirler.

## II. OTURUM

“Sanal Zorbalık - Sanal Mağduriyet”

Oturumun Amaçları

1. Üyeler teknolojinin insan davranışları üzerindeki etkisiyle ilgili bilgi sahibi olurlar.
2. Üyeler “Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet” ile ilgili bilgi sahibi olurlar.
3. Üyeler kendi yaşantılarındaki “sanal mağduriyet” durumunu fark ederler ve bu durumu ifade ederler.

### III. OTURUM

#### “Psikolojik Belirtiler”

##### Oturumun Amaçları

- 1.Üyeler sanal mağduriyet sonucu kendilerinde ve diğer insanlarda ortaya çıkan psikolojik belirtileri öğrenir ve ifade eder.
- 2.Kendilerinde var olduğunu düşündükleri psikolojik belirtilerle ilgili bilgi sahibi olurlar.
- 3.Varolan psikolojik belirtilerle baş etmelerine yardımcı olacak güçlü ve zayıf yanlarını fark ederler.

### IV. OTURUM

#### “Sorunu tanımlama ve hedef belirleme”

##### Oturumun Amaçları

- 1.Üyeler sanal mağduriyet yaşantıları sonucu kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtilerin hayatlarını nasıl etkilediğini anlarlar.
- 2.Üyeler var olan bu durumla ilgili nasıl bir mutlu sona ulaşmak istediklerini ifade ederler.

### V.OTURUM

#### “Mucize Soru - Alternatif Yollar”

##### Oturumun Amaçları

1. Üyeler kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri azaltmak için ihtiyaçlarını fark ederler ve ifade ederler.
2. Üyeler kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri azaltmak için alternatif çözüm yolları geliştirir ve bunu ifade eder.

## VI. OTURUM

“Mayın Tarlası - Basic PH”

Oturumun Amaçları

1. Üyeler mutlu sona ulaşmada önüne çıkabilecek engellerin farkına varır ve ifade eder.
2. Üyeler var olan baş etme stratejileri ve rahatlama kanallarının farkına varır ve kullanmadıkları rahatlama kanallarıyla ilgili tepkide bulunur.

## VII. OTURUM

“Eylem Planı ve Planı Değerlendirme”

Oturumun Amaçları

1. Üyeler kendi eylem planlarını geliştirir.
2. Üyeler hazırladıkları eylem planlarını değerlendirir.

## VIII. OTURUM

“Değerlendirme ve Sonlandırma”

Oturumun Amaçları

1. Grup oturumlarını genel olarak değerlendirir.
2. Üyeler grup süreci kazanımlarıyla ilgili geribildirim verir.
3. Üyeler olumlu duygularla gruptan ayrılır.

### 3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

İstanbul İli Ümraniye ilçesinde yer alan bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde okuyan 674 ortaöğretim 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine 2015-2016 eğitim- öğretim yılının ikinci döneminde Kişisel Bilgi Formu, Siber Mağduriyet ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) Ölçekleri uygulanmıştır. Hem deney hem de kontrol grubunda 7'si kız, 7'si erkek olmak üzere 14'er öğrenci yer almıştır. Böylelikle araştırma toplam 28 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yürütülmeye başlanmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen 8 oturumluk çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programı uygulanmaya başlanmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Siber Mağduriyet Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları-ön-test/son-test/izleme testi) desen kullanılmıştır.

Oturumlar toplam sekiz hafta sürmüş ve perşembe günü saat 14:00- 15:30 saatleri arasında yapılmıştır. 25.02.2016 tarihinde başlayıp 14.04.2016 tarihinde sona ermiştir.

Oturumların tarihleri şu şekildedir:

- 1.Oturum: 25.02.2016, saat: 14:00 - 15:30
- 2.Oturum: 03.03.2016, saat: 14:00 - 15:30
- 3.Oturum: 10.03.2016, saat: 14:00 - 15:30
4. Oturum: 17.03.2016, saat: 14:00 - 15:30
5. Oturum: 24.03.2016, saat: 14:00 - 15:30
6. Oturum: 31.03.2016, saat: 14:00 - 15:30
7. Oturum: 07.04.2016, saat: 14:00 - 15:30
8. Oturum: 14.04.2016, saat: 14:00 - 15:30

Grup çalışmasının etkisini ölçmek için kontrol ve deney gruplarına son test uygulama oturumları bittikten sonra, izleme testi uygulaması ise sekiz hafta sonra uygulanmıştır.

### 3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde çalışma grubunun küçük olması nedeniyle öncelikle non-parametrik tekniklerin kullanılması düşünülmüş ancak, parametrik tekniklerin daha güçlü olduğu ve bu sebeple parametrik tekniklerle yapılan analizlerde anlamlı çıkan sonuçlar için non-parametrik tekniklere ihtiyaç olmadığı görüşünden hareketle (Balcı, 1995) parametrik tekniklerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Field (2013), “parametrik testlerin kullanılabilmesi için verilerin normal dağılım göstermesi ve varyansların homojen dağılması gerektiğini belirtmektedir”. Bu doğrultuda, araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayısına ek olarak Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları için  $\pm 2$  kritik değer olarak kabul edilmiş (George & Mallery, 2010) ve araştırmanın değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının bu kritik değerler içerisinde olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 7-8). Bunlara ek olarak, Shapiro Wilk testi sonucunun da anlamsız çıkması doğrultusunda verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir.

Varyansların homojenliğini test etmek amacıyla Levene testi uygulanmıştır. Levene testi sonuçlarının anlamsız çıkması doğrultusunda varyansların homojen dağıldığı görülmüştür (bkz. Tablo 5-6). Tüm bu sonuçlar kapsamında da, verilerin çözümlenmesinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırma verilerinin analizleri için deney ve kontrol gruplarının ön test ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ortalamalarını karşılaştırmak için tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anlamlı farkın çıkması doğrultusunda bu farkın kaynağını tespit etmek; ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına göre, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarını yapabilmek için Bonferroni testi kullanılmıştır.

Analizlere yönelik istatistiksel hesaplamalar SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR VE YORUM**

Bu bölümde, araştırmanın hipotezleri kapsamında uygulanan analizlerin detaylı sonuçları yer almaktadır. Araştırmanın temel amacı; Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT) Yönelimli Psikoeğitim Programının, sanal zorbalık mağduru bireylerin psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyet üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Aşağıda araştırmanın amacı kapsamında elde edilen bulgular sırasıyla yer almaktadır. Ancak ilk olarak, hangi tür testlerin kullanılacağına karar vermek amacıyla ön analizler sonuçlarına yer verilmiştir.

#### **4.1. ÖN ANALİZ SONUÇLARI**

Çalışmanın analizlerinin parametrik mi yoksa non-parametrik testler ile mi gerçekleştirilmesi için bir dizi varsayımlar ele alınmıştır. Analizlerde parametrik testlerin uygulanabilmesi için varyansların homojen olması ve verilerin normal dağılım göstermesi gerektiği bilinmektedir (Field, 2013). Bu bağlamda, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Kısa Semptom Envanteri ve Siber Mağduriyet Ölçeğinden elde ettikleri sonuç varyanslarının homojenliği incelenmiştir. Homojenlik testine ilişkin bulgular Tablo 5 ve Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Levene İstatistik	sd <sub>1</sub>	sd <sub>2</sub>	<i>p</i>
SCL-53 ön-test	.704	1	26	.74

Tablo 5'te görüldüğü gibi, homojenlik testinden elde edilen sonuçlar, grupların varyanslarının psikolojik belirtiler açısından birbirine denk olduğunu göstermiştir.

Tablo 6: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Levene İstatistik	sd <sub>1</sub>	sd <sub>2</sub>	<i>p</i>
SMÖ ön-test	.920	1	26	.35

Tablo 6'da görüldüğü gibi, homojenlik testinden elde edilen sonuçlar, grupların varyanslarının sanal mağduriyet açısından da birbirine denk olduğunu göstermiştir.

Bağımlı değişkene yönelik ölçüm sonuçlarının normal dağılım sergilemesi, parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan koşullardan bir diğeridir. Bu bağlamda, edilen veriler üzerinde Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 7 ve Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına Ait Shapiro- Wilk Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Shapiro-Wilk İstatistik	<i>sd</i>	<i>p</i>
SCL-53 ön-test	.915	28	.187

Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına Ait Shapiro- Wilk Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Shapiro-Wilk İstatistik	<i>sd</i>	<i>p</i>
SMÖ ön-test	.941	28	.434

Tablo 7 ve Tablo 8’de yer alan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçlarına göre verilerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet açısından normal dağılım eğrisine uygun oldukları anlaşılmaktadır. Bunların yanı sıra, deney ve kontrol gruplarının her iki ölçüğe yönelik ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) düzeyleri de incelenmiştir. Bulgular Tablo 9 ve Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Ergenlerin, SCL-53’ten Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

Değişken	Grup	$\bar{X}$	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
SCL-53	Deney	163.79	10.03	162.00	33.00	1.24	1.17
	Kontrol	162.57	8.76	162.50	29.00	.79	.18

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Ergenlerin, SMÖ'den Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

Değişken	Grup	$\bar{X}$	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
SMÖ	Deney	40.43	1.46	40.50	44.00	.17	-.83
	Kontrol	40.07	1.86	40.00	43.00	-.12	-1.16

Tablo 9 ve Tablo 10 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında her iki değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 2$  kritik değerleri (George & Mallery, 2010) içerisinde olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmanın verilerinin parametrik testler kullanılarak analiz edilmesine karar verilmiştir.

Çalışmanın amacı kapsamında tekrarlı ölçümler için varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mauchly Küresellik Testi ile incelenmiş ve küresellik varsayımının sağlanamadığı durumlarda ise, Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılarak varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek için yapılan Mauchly Küresellik Testi sonuçları Tablo 11 ve Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubu Ön-test, Son-test ve İzleme testi Ölçümlerinden(SCL-53) Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplarıçi Etki	Mauchly W	X2	Sd	P	Gr.Ho. Dü	Epsilon Huyn. Fe. Dü.
SCL-53	Zaman	.138	49.5	2	.000	.537	.563

Tablo 11'de verilen Mauchly Küresellik Testi Sonuçlarına göre SCL-53'ten farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlanamadığı

görülmektedir [SCL-53 için  $W(2) = .138, p > .05$ ]. Bu doğrultuda, bu ölçekten alınan ölçümlere yönelik grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılarak Spss tarafından otomatik olarak hesaplanan F oranları kullanılmıştır.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubu Ön-test, Son-test ve İzleme testi Ölçümlerinden(SMÖ) Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplarıç i Etki	Mauchly W	X2	Sd	P	Gr.Ho. Dü	Epsilon Huyn. Fe. Dü.
	Zaman	.372	24.7	2	.000		
SMÖ						.614	.654

Tablo 12’de verilen Mauchly Küresellik Testi Sonuçlarına göre SMÖ’den farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlanamadığı görülmektedir [SMÖ için  $W(2) = .108, p > .05$ ]. Bu nedenle bu ölçekten alınan ölçümlere ilişkin olarak grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılarak Spss tarafından otomatik olarak hesaplanan F oranları kullanılmıştır.

#### 4.2. SANAL ZORBALIĞA MARUZ KALMIŞ ERGENLERİN PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİNE YÖNELİK DENENCENİN TEST EDİLMESİ

Araştırmanın temel denencesi, “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan bireylerin psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir.” şeklinde belirtilmiştir. Denencenin test edilmesine geçmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların psikoeğitim programı uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 2 ay sonra SCL-53 envanterinden

elde ettikleri psikolojik belirtiler puanları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının SCL-53 Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney	14	163.79	10.03	73.29	9.70	73.43	9.44
Kontrol	14	162.57	8.76	162.50	8.46	163.14	7.86

Tablo 13'te deney ve kontrol gruplarının psikolojik belirtiler ön-test, son-test ve izleme testi puanları açısından aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Araştırmanın temel denencesini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, SCL-53 ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle incelenmiştir. Bulgular Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının SCL-53 Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kar. Ort.	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi Eta Kare
Gruplar arası	78618.809	27				
Grup (Deney/Kontrol)	73692.190	1	73692.190	388.907	.000	.94
Hata	4926.619	26	189.485			
Gruplar içi	78218.001	30				
Ölçüm(ön-son-izleme)	37952.310	1	35331.514	661.072	.000	.96
<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>38373.024</b>	<b>1</b>	<b>35723.176</b>	<b>668.400</b>	<b>.000</b>	<b>.96</b>
Hata	1492.667	28	53.446			

Tablo 14'te görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, SCL-53 ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan tekrarlayıcı ölçümler için varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1-26)} = 388.907$ ;  $p < .001$ ]. Bu sonuç doğrultusunda, deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, SCL-53 Envanterinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu gözlemlenmiştir.

Grup ayırımı yapmadan katılımcıların, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1-28)} = 661.072$ ;  $p < .001$ ]. Bu bulgu doğrultusunda, grup ayırımı yapılmaması takdirinde, katılımcıların SCL-53 Envanterinden elde edilen psikolojik belirti seviyelerinin deneysel işlem doğrultusunda değişim gösterdiğini belirtmektedir. Ayrıca bu araştırma kapsamında etkili olan ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin)

incelenmesi kapsamında elde edilen değerin anlamlı olduğu görülmektedir [ $F_{(1-28)} = 668.400; p < .001$ ]. Bu bulgu deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölümlerinde SCL-53 Envanterinden aldıkları puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğine, araştırmada psikolojik belirtiler ile ilgili ileri sürülen denencenin doğrulandığı düşünülebilir.

Varyans analizi socunda, gruplar arasında ölümler doğrultusunda anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Bu farkın hangi gruplar ve ölümler arasında olduğunu saptamak için deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, SCL-53 n-test, son-test ve izleme ölümlerinden aldıkları puanları ortalama doğrultusunda, gruplar-arası ve ölümler arası karşılaştırmalarına yönelik Bonferroni Testi değerleri Tablo 15’de yer almaktadır.

Tablo 15. SCL-53 Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
Deney	Ön-test	—	90.50**	90.36**			
	Son-test		—	.14		89.21**	
	İzleme			—			89.71**
Kontrol	Ön-test				—	.07	.57
	Son-test					—	.64
	İzleme						—

\*\*  $p < .01$

Araştırmanın temel denencesine ilişkin alt denenceler ayrı ayrı incelenmiştir. Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerde psikolojik belirtiler ile ilgili ilk alt denence, “ÇOT yönelimli psiko eğitim programına katılan öğrencilerin, son test psikolojik belirti düzeyleri, ön test düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin psikolojik belirtiler ön test ortalama puanları ( $\bar{X} = 163.79$ ) ile son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 73.29$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $90.50, p < .001$ ) anlaşılmaktadır. Bu sonuca

göre deney grubundaki katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri son test ortalama puanlarının ön test ortalama puanlarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Psikolojik belirti düzeyleri ile ilgili ikinci alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi psikolojik belirti düzeyleri, ön test düzeylerinden anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri ön-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 163.79$ ) ile izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 73.43$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $90.36, p < .001$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri izleme testi ortalama puanlarının, ön test ortalama puanlarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Psikolojik belirti düzeyleri ile ilgili üçüncü alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, son-test psikolojik belirti düzeyleri ile izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin psikolojik belirti düzeyleri son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 73.29$ ) ile izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 73.43$ ) arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $.14, p > .05$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların, psikolojik belirti düzeyleri son-test ortalama puanları ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Psikolojik belirti düzeyleri ile ilgili dördüncü alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, son-test psikolojik belirti düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin son-test düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin psikolojik belirti düzeyleri son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 73.29$ ) ile kontrol grubundaki bireylerin psikolojik belirti düzeyleri son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 162.50$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ( $89.21, p < .001$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin psikolojik belirti düzeyleri son-test ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin son-test ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

Psikolojik belirti düzeyleri ile ilgili beşinci alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi psikolojik belirti düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin psikolojik belirti düzeyleri izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 73.43$ ) ile kontrol grubundaki bireylerin psikolojik belirti düzeyleri izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 163.14$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $89.71, p < .001$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin psikolojik belirti düzeyleri izleme testi ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

Psikolojik belirti düzeyleri ile ilgili son alt denence; “Kontrol grubunda yer alan bireylerin, psikolojik belirti ön-test, son-test ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 15 incelendiğinde, kontrol grubundaki bireylerin psikolojik belirti ön-test ( $\bar{X} = 162.57$ ), son-test ( $\bar{X} = 162.50$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 163.14$ ) ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı [ $F_{(2-26)} = .541, p > .05$ ] ve bu denencenin de doğrulandığı ifade edilebilir.

#### **4.3. SANAL ZORBALIĞA MARUZ KALMIŞ ERGENLERİN SANAL MAĞDURİYET DÜZEYLERİNE YÖNELİK DENENCENİN TEST EDİLMESİ**

Araştırmanın temel denencesi, “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan bireylerin psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir.” şeklinde belirtilmiştir. Denencenin test edilmesine geçmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların psikoeğitim programı uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 2 ay sonra SMÖ envanterinden elde ettikleri sanal mağduriyet puanları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının SMÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney	14	40.43	1.46	31.71	2.99	31.86	2.85
Kontrol	14	40.07	1.86	40.14	1.46	40.29	1.59

Tablo 16’da deney ve kontrol gruplarının sanal mağduriyet ön-test, son-test ve izleme testi puanları açısından aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Araştırmanın temel denencesini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların, SMÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının SMÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kar. Top.	<i>sd</i>	Kar. Ort.	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi Eta Kare
Gruplar arası	876.417	27				
Grup (Deney/Kontrol)	635.250	1	635.250	68.486	.000	.72
Hata	241.167	26	9.276			
Gruplar içi	830.026	34				
Ölçüm(ön-son- izleme)	337.452	1	274.770	66.300	.000	.72
<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>360.214</b>	<b>1</b>	<b>293.304</b>	<b>70.773</b>	<b>.000</b>	<b>.73</b>
Hata	132.333	32	4.144			

Tablo 17’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, SMÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan tekrarlayan ölçümler için varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [ $F_{(1-26)} = 68.486$ ;  $p < .001$ ]. Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, SMÖ’den aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu ifade edilebilir.

Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür [ $F_{(1-32)} = 66.300$ ;  $p < .001$ ]. Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, katılımcıların SMÖ’den elde edilen sanal mağduriyet düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin

(grup\*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [ $F_{(1-32)} = 70.773$ ;  $p < .001$ ]. Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde SMÖ'den elde ettikleri puanların değiştirdiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada sanal mağduriyet ile ilgili ileri sürülen temel denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur. Bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, SMÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Bonferroni Testi değerleri Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. SMÖ Puanlarının Gruplar arası ve Ölçümler arası Farklarına ilişkin Bonferroni Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
Deney	Ön-test	—	8.72**	8.57**			
	Son-test		—	.15		8.43**	
	İzleme			—			8.43**
Kontrol	Ön-test				—	.07	.22
	Son-test					—	.15
	İzleme						—

\*\*  $p < .01$

Araştırmanın temel denencesine ilişkin alt denenceler ayrı ayrı incelenmiştir. Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerde sanal mağduriyet ile ilgili ilk alt deneye, “ÇOT yönelimli psiko eğitim programına katılan öğrencilerin, son test sanal mağduriyet düzeyleri, ön test düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sanal mağduriyet ön test ortalama puanları ( $\bar{X} = 40.43$ ) ile son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.71$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $8.72, p < .001$ ) anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre

deney grubundaki katılımcıların sanal mağduriyet düzeyleri son test ortalama puanlarının, ön test ortalama puanlarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Sanal mağduriyet düzeyleri ile ilgili ikinci alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi sanal mağduriyet düzeyleri, ön test düzeylerinden anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların sanal mağduriyet düzeyleri ön test ortalama puanları ( $\bar{X} = 40.43$ ) ile izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.86$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $8.57, p < .001$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların sanal mağduriyet düzeyleri izleme testi ortalama puanlarının, ön test ortalama puanlarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Sanal mağduriyet düzeyleri ile ilgili üçüncü alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, son test sanal mağduriyet düzeyleri ile izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sanal mağduriyet düzeyleri son test ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.71$ ) ile izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.86$ ) arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $.15, p > .05$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların, sanal mağduriyet düzeyleri son test ortalama puanları ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Sanal mağduriyet düzeyleri ile ilgili dördüncü alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, son test sanal mağduriyet düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin son test düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sanal mağduriyet düzeyleri son test ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.71$ ) ile kontrol grubundaki bireylerin sanal mağduriyet düzeyleri son test ortalama puanları ( $\bar{X} = 40.14$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ( $8.43, p < .001$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin sanal mağduriyet düzeyleri son test ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin son test ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

Sanal mağduriyet düzeyleri ile ilgili beşinci alt denence; “ÇOT yönelimli psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi sanal mağduriyet düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır” şeklindedir. Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sanal mağduriyet düzeyleri izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.86$ ) ile kontrol grubundaki bireylerin sanal mağduriyet düzeyleri izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 40.29$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $8.42, p < .001$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin sanal mağduriyet düzeyleri izleme testi ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

Sanal mağduriyet düzeyleri ile ilgili son alt denence; “Kontrol grubunda yer alan bireylerin, sanal mağduriyet ön test, son test ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 16 incelendiğinde, kontrol grubundaki bireylerin sanal mağduriyet ön test ( $\bar{X} = 40.07$ ), son test ( $\bar{X} = 40.14$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 40.29$ ) ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı [ $F_{(2-39)} = .940, p > .05$ ] ve bu denencenin de doğrulandığı ifade edilebilir.

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER**

Bu bölümde öğrencilerin sanal zorbalık, sanal mağduriyet yaşantıları, psikolojik belirtiler, çözüm odaklı kısa süreli terapi ve davranışların sonucunda ulaşılan verilerle ilişkisi alanyazın ışığında tartışılmış, yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

#### **5.1. TARTIŞMA**

Bu araştırmada sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyet ile başa çıkmalarında çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının etkisi incelenmiştir. Yapılan grup oturumlarının psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet düzeyini anlamlı derecede düşürdüğü anlaşılmaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı, fakat son test ve izleme testleri puanları bakımından deney grubunun anlamlı derecede düşük ortalamaya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kontrol grubunda psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet düzeyinde ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı da görülmektedir. Bu durumda deney grubunda psikolojik belirtilerin ve sanal mağduriyetin azalmasının yapılan grup oturumlarının etkisinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılabılır.

Deney grubunun son test ve izleme testleri arasında anlamlı bir farklılığın olmaması yapılan psikoeğitim programının psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet üzerindeki etkisinin devam ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmanın temel denencesi “Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yönelimli psikoeğitim programına katılan ergenlerin, son test psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri, ön test düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olacaktır.”

şeklinde ifade edilmiştir. Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtilerini ve sanal mağduriyet düzeylerini azaltmaya yönelik hazırlanmış olan psikoeğitim programına katılan bireylerin, kontrol grubunda olup programa katılmayan bireylere göre psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet puanlarında anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu ve bu düşüşün 2 ay sonra da yapılan izleme testinde de korunduğu belirlenmiştir. Kontrol grubu ve deney grubu ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin psikolojik belirti ve sanal mağduriyet puanlarının ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken, kontrol grubu açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde deney grubu ön-test ve izleme testi ölçümü psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna karşın kontrol grubunda ön-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bu bulgulara göre; deney grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyet düzeyleri azalırken kontrol grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyeti azaltmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için son-test ve izleme testi psikolojik belirti ve sanal mağduriyet puanları karşılaştırıldığında; gerek deney grubunda gerekse kontrol grubunda anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, yürütülen programın psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyeti azaltmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kontrol grubunun psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet düzeyinde zamana bağlı anlamlı bir değişimin olmaması da bu yorumu destekler niteliktedir.

Son-test ve izleme testi için gruplar arası ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Kısa Semptom Envanterinden (SCL-53) ve Siber Mağduriyet Ölçeğinden (SMÖ) aldıkları psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri anlamlı bir düzeyde azalmıştır. Aynı şekilde deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Kısa Semptom Envanterinden ve Siber Mağduriyet Ölçeğinden aldıkları psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet izleme

testi puanları arasında da deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre 8 haftalık oturumlar tamamlandıktan 2 ay sonra da psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, bu programa katılmayan öğrencilere göre psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet düzeyleri anlamlı bir şekilde azalmıştır. Araştırmanın temel denencesi doğrulanmış ve psikoeğitim programının psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyeti azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

### **5.1.1. Hazırlanan Programın Psikolojik Belirtileri Azaltmasına İlişkin Tartışılması**

Literatür incelendiğinde, Kısa Semptom Envanteri çerçevesinde belirtilen psikolojik belirtilerin tümünü azaltmaya yönelik tek bir çalışmaya rastlanılmıştır. Taş (2015) bu çalışmada hazırladığı psikoeğitim programının psikolojik belirtiler üzerine etkililiğini test etmiş ve hazırladığı programın psikolojik belirtileri azalttığını dile getirmiştir. Bu bulguların, araştırma bulguları ile örtüştüğünü görmekteyiz.

Diğer taraftan, Kısa Semptom Envanterinde geçen psikolojik belirtilere ilişkin tek tek yapılan çalışmalar yer almaktadır. Buna ek olarak, sanal zorbalığın somatizasyon, obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Batmaz ve Ayas, 2013). Warman, Phalen ve Martin (2015) geliştirdikleri program ile bazı psikolojik belirtilerin azaltılmasında etkili olduğu sonucuna varmıştır. Thompson Hollands, Abramovitch, Tompson ve Barlow (2015) yaptıkları araştırmada OKB tanısı almış kişilere psikoeğitim programı uygulamış ve anlamlı bir düşüşün olduğunu görmüşlerdir. Anksiyeteyi azaltmaya yönelik hazırlanan programın da azalttığı sonucuna varılmıştır (Rummel Kluge, Pitschel-Walz ve Kissling, 2009). Depresyonu azaltmaya yönelik geliştirilen psikoeğitim programları incelediğimizde de araştırma bulgularımızla örtüştüğünü görmekteyiz. Melo Carrillo, Oudenhove ve Avila (2012) hazırladıkları programla depresyonu azaltmayı başarmışlardır. Buna ek olarak, Morokuma ve arkadaşları (2013) geliştirdikleri program ile majör depresyonun azalttığını bulmuşlardır. Ayrıca, Sönmez (2009) şizofeni tanısı alan hastalara uyguladığı program ile hastalar üzerinde içgörü düzeyinde anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Arslan ve Akın (2016) düzenledikleri araştırmada, çözüm odaklı kısa süreli grupla

psikolojik danışmaya katılan bireylerin, akran zorbalığı öntest puan ortalamalarının, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Terapiye katılan öğrencilerin anksiyete, depresyon ve problem çözme puan ortalamalarının düşüş gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, evde eğlenceli vakit geçirme imkânı ve sorunlarını paylaştıkları kişilerin olma durumu ile depresyon puan farklarının, aktif olarak hobisi olanların anksiyete ve problem çözme ölçeği puan farklarının anlamlı düzeyde düştüğü tespit edilmiştir. Bu bulguların da araştırma sonuçları ile örtüştüğünü görmekteyiz.

Literatürdeki çalışmalarda ve bu çalışmadaki psikoeğitim programlarının kişilerin psikolojik belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, sanal zorbalığın, psikolojik, duygusal ve sosyal açılarından oldukça fazla olumsuz etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Düzenlenen çalışmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde, zorbaca davranışlara maruz kalmanın bir süre sonra fiziksel ve ruhsal sıkıntılara yol açtığı ve zorbaca davranışların uzun süre devam etmesi ve mağdurun çevreden destek görememesi durumunda yaşanan bu sıkıntıların daha da şiddetli hissedilmesine yol açtığı savunulmaktadır (Rigby, 2003). Sanal mağduriyet yaşayan bireylerin akademik performanslarının olumsuz yönde etkilendiği ve bu bireylerde depresyon, yalnızlık, düşük sosyalleşme, düşük özsaygı, üzüntü, kızgınlık, korku, anksiyete, paranoya ve intihar düşünceleri gibi psikolojik etkilerin görüldüğü belirtilmektedir (Carroll, 2008). Benzer sorunlar yaşayan bireylere psikoeğitim programının uygulanmasının farkındalık kazanma ve başetme süreçleri daha işlevsel olabilmektedir. Bu çalışmada da psikolojik belirtilerle etkili bir şekilde başedebilmek hedeflenmiştir. Geliştirilen psikoeğitim programının, kişilerin psikolojik belirtilerini azaltmaya yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgular ile literatür örtüşmektedir.

### **5.1.2. Hazırlanan Programın Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapiye İlişkin Tartışılması**

Çözüm odaklı kısa süreli terapi alan öğrencilerde kendi güçlerini fark edebilme, diğer sorunlu arkadaşlarına danışmanlık hizmetlerinden öğrendikleri ile ilgili olarak destek verebilme, kısa sürelerde var olan sorunlarını çözümlenmeleri ile günlük yaşantılarının niteliğini artırabilme becerileri geliştiği görülmektedir. Türkiye’de

üniversitelerin fakülte ve yüksekokullarında ve ilkokul, ortaokul ve liselerde sağlanan danışmanlık hizmetleri sayesinde bireylerin sıkıntılarının daha erken fark edilebileceği düşünülmektedir. Bu açıdan kısa süreli bir yaklaşım olan çözüm odaklı kısa süreli terapi ile öğrencilerin ruh sağlığını koruma ve geliştirme konusunda oldukça pratik ve faydalı bir yöntem sağlanabilmektedir.

Çitemel (2014) yaptığı çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışma programına katılan bireylerin akran zorbalığı düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan bireylere göre anlamlı düzeyde bir düşüş gözlemlemiş ve bu düşüş de iki ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde de devam etmiştir. Bu sonuç araştırmada uygulanan programın etkili olduğunu göstermektedir. Yine bu bulgu, araştırma bulgularımızla örtüşmektedir.

Düzenlenen bir araştırmada, okul ortamında zorba davranış gösteren yirmi altı lise öğrencisinin okula devam durumları ve akademik başarıları üzerinde çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının etkisi araştırılmış ve çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın öğrencilerin okula devam durumları ve akademik başarılarında artışa yol açtığı görülmüştür (Newsome, 2004). Bunun yanı sıra Franklin, Moore ve Hopson (2008) tarafından yürütülen araştırmada, sınıf ortamında davranış problemleri gösteren altmış yedi öğrencinin davranışlarının düzeltilmesinde üç öğretmen ve dört rehberlik öğretmeni ile yedi hafta süren çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı incelenmiş ve kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının öğrencilerde olumlu davranış geliştirme ve davranış problemlerinin azalması üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının çocuk ve ergenlerin yaşadığı birçok problemin azaltılmasında oldukça işlevsel bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Akran zorbalığının tüm bu değişkenlerle ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu bulguların araştırma sonuçlarını desteklediği anlaşılmaktadır.

Karahan (2016) yaptığı çalışmada, çözüm odaklı düşüncenin üç alt boyutu olan hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, problemden ayırma boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma alt boyutlarıyla çözüm odaklı düşünce; depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde

yordadığını bulmuştur. Bununla beraber Ateş (2014) üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ve sosyal fobinin alt boyutları olan sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusu ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmaların sonuçlarını dikkate aldığımızda yine çalışmadaki bulgular ile örtüştüğünü görmekteyiz.

Uysal (2014) yaptığı deneysel çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli müdahale programının deney grubundaki ergenlerin risk alma düzeylerini düşürdüğünü ve bu durumun izleme testinde de devam ettiğini bulmuştur. Benzer şekilde Sarıçam (2014) deneysel çalışmasında çözüm odaklı müdahale programının deney grubundaki bireylerde ruminasyon düzeylerini azalttığı ve bu durumun kalıcılık ölçümlerinde de korunduğu sonucuna ulaşmıştır. Tuna (2012) yaptığı çalışmada çözüm odaklı yaklaşıma dayalı öfke kontrol psiko-eğitim programı sonrasında deney grubu bireylerinde sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş, öfke kontrol düzeyinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir artış saptamıştır. Ancak aynı araştırma çerçevesinde, iletişim becerilerinde bir artış olmadığını gözlemlemiştir. Diğer taraftan Sarıcı Bulut (2008) düzenlediği çalışmada, deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık durumlarında kontrol grubuna göre bir azalma olduğu, deney grubundaki öğrencilerin problem çözme becerilerinde kontrol grubundaki öğrencilere göre olumlu bir gelişme olduğu ve deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumlarında kontrol grubuna göre bir azalma olduğunu saptamıştır. Aynı araştırmada, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin saldırganlık son test ve izleme testi puanları arasında fark olduğu çözüm odaklı kısa terapinin öğrencilerin saldırganlık durumunda terapi sonrasında da olumlu etkisinin devam ettiği, aynı etkinin problem çözme ve sınav kaygısı deney gruplarında görülmediğini ifade etmektedir. Yine tüm bu yukarıdaki araştırmaların bulgularını incelediğimizde, araştırma sonuçları ile örtüştüğünü görmekteyiz.

Bunlara ek olarak, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönteminin okullarda sorun yaşayan çocuk ve ergenlerin sorunlarının çözümündeki oldukça etkili olduğu anlaşılmaktadır. Franklin ve arkadaşları (2007) lise öğrenimini bırakan seksen beş öğrenciye yönelik çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının etkililiğini değerlendirdikleri çalışmada, çözüm odaklı psikolojik danışmaya katılan öğrencilerin geçtikleri ders sayılarında artış olduğu ve lise

öğreniminden sonra üniversiteye devam etme düzeyinde artış olduğunu gözlemlemiştir. Benzer şekilde, çözüm odaklı terapi metodunun uygulandığı bir okulda riskli davranışların azaldığı, lise öğrencilerinin okulu bırakma oranlarının azaldığı görülmüştür. Bunlara paralel olarak Gingerich ve Wabeke (2001) de çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının okullarda zihinsel sağlık sıkıntıları olan lise öğrencilerine uygulanmasına yönelik düzenledikleri çalışmada, öğrencilerin zihinsel sıkıntılarının azaldığını bulmuştur. Çalışmamızda da psikolojik belirtilerle etkili bir şekilde baş edebilmek için gerekli becerilerin kazanılması temel amaçlardan biri olarak görülmüştür. Bu amaca ulaşıp ulaşılmadığı, başka bir ifade ile psikoeğitim programının öğrencilerin psikolojik belirtilerle baş etme stratejilerini kazandırmada etkili olup olmadığını belirlemek için yapılan analizlerden elde edilen bulgular ile literatür birbiri ile örtüşmektedir.

### **5.1.3. Hazırlanan Programın Sanal Zorbalığa Dair Geliştirilen Diğer Programlara İlişkin Tartışılması**

Literatür incelendiğinde, sanal mağduriyeti azaltmaya yönelik bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bu nedenle, araştırma bulguları, sanal zorbalığa dair geliştirilen programlarla tartışılmıştır. Peker (2013) insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının, araştırmasının bağımlı değişkenlerini oluşturan problemli internet kullanımı ve sanal zorbalık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu bildirmiştir. Araştırmasının sonucuna göre, insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemli internet kullanımı ve sanal zorbalık düzeyini azaltmada etkili olduğunu görmekteyiz. Tanrıkulu (2013) yaptığı deneysel çalışmada, sanal zorbaca davranışları azaltmayı amaçlayan gerçeklik terapisi yönelimli grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmiştir. Araştırma sonucuna göre, deney grubunda bulunan bireylerin sanal zorbaca davranışlarının azaldığını bildirmiştir. Bu bulguya göre hazırlanmış olduğu programın sanal zorbaca davranışlar üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Tamer (2014) düzenlediği çalışmada sanal zorbalığın önlenmesinde farkındalığın geliştirilmesi için bir teknolojik zorbalık farkındalık eğitim programı hazırlanmış ve uygulamıştır. Yaptığı program neticesinde sanal zorbaca davranışların azaldığını gözlemlemiştir. Başta ve Altınova (2015) yaptıkları deneysel çalışmada, yaratıcı drama teknikleriyle hazırladıkları bir programın sanal zorbalığa ilişkin duyarlılığı test etmişlerdir.

Uygulama sonucunda, deney grubunda yer alan bireylerin sanal zorbalığa ilişkin duyarlılık puanlarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen bulgudan yola çıkarak, yaratıcı drama yöntemi ile yapılan grup çalışmasının öğrencilerin, sanal zorbalık hakkında farkındalık kazanmasında etkili bir yöntem olduğunu görmekteyiz. Tanrikulu, Kınay ve Arıçak (2015) yaptıkları çalışmada, sanal zorbalığa karşı duyarlılık geliştirme programı oluşturmuşlardır. Hazırladıkları bu programın, lise öğrencilerinde sanal zorbalığa yönelik duyarlılığı artırdığı sonucuna varmışlardır. Tüm bu bulgulara genel olarak baktığımızda, elde edilen bulguların literatür ile örtüştüğünü görmekteyiz. Sonuç anlamında, araştırmacı olarak hazırladığımız programın etkiliği diğer yapılan çalışmaları desteklemektedir.

## 5.2. SONUÇLAR

Bu araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyeti azaltmaya yönelik psikoeğitim programının psikolojik belirtilerini ve sanal mağduriyeti azaltmadaki etkililiği sorgulanmıştır. Bu amaçla deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve 14'ü deney, 14'ü kontrol grubu olmak üzere 28 öğrenci ile çalışılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan 8 haftalık psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise her hangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan oturumlar birer hafta arayla 90 dakikalık oturumlar şeklinde yürütülmüştür. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm öğrencilere Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ve Siber Mağduriyet Ölçeği oturumlar başladığında, tamamlandığında ve tamamlandıktan 2 ay sonra da Kısa Semptom Envanteri (SCL-53) ve Siber Mağduriyet (SMÖ) olmak üzere farklı zamanlarda üç kez uygulanmıştır.

Kısaca bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan psikoeğitim programının ergenlerin psikolojik belirtilerini ve sanal mağduriyeti azaltmadaki etkililiği, araştırmanın temel amacı doğrultusunda hazırlanan denence ile incelenmiştir.

Araştırmanın temel denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda yer alan tüm öğrencilerin KSE'den ve SMÖ'den farklı zamanlarda (ön-test, son-test ve izleme testi) elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir fark olup olmadığı tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği ile test edilmiştir. Analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

### 5.2.1 Araştırmanın Temel Denencesine İlişkin Sonuçlar

**1. Müdahale etkisi:** Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre müdahale etkisinin anlamlı olduğu, deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet düzeylerinin ölçüm ayırımı yapmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

**2. Zaman etkisi:** Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin ayırım olmaksızın KSE ve SMÖ ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre zaman etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin farklı zamanlarda alınan ölçümlere göre, grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılabilir. Özetle hangi grupta olduklarına bakılmaksızın öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet düzeyi deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

**3. Müdahale X zaman ortak etkisi:** Ortak etkinin (müdahale\*zaman etkisi) incelenmesi sonucunda farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyet üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin deneysel işlem öncesi ile sonrasında ve deneysel işlem sonrası ile izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Özetle öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almaları ön-test, son-test ve izleme testi psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerini anlamlı düzeyde farklı etkilemektedir. Bu bulgular ışığında özellikle farklı deneysel işlemlerde yer almanın öğrencilerin farklı zamanlardaki (ön-test, son-test ve izleme testi) psikolojik belirti ve sanal mağduriyet puanlarında farklı etkilere sahip olduğu dikkate alındığında araştırmanın temel denencesi olan

“Çözüm Odaklı Terapi yönelimli psikoeğitim programına katılan ergenlerin, ön test psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri, son test düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.” şeklinde ifade edilen araştırmanın temel denencesinin doğrulandığı söylenebilir.

#### **4. İkili karşılaştırma sonuçları:**

a) Deney grubunun psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin deneysel müdahale sonrasında müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

b) Deney grubunun psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin izleme süreci sonrasında deneysel müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

c) Deney grubunun deneysel müdahale ve izleme süreci sonrasında psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

d) Deney grubunun kontrol grubuna göre deneysel müdahale sonrası psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

e) Deney grubunun kontrol grubuna göre izleme testi sonrası psikoloji belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

f) Kontrol grubunun deneysel müdahale öncesi ile sonrası, deneysel müdahale öncesi ile izleme süreci sonrası ve deneysel müdahale sonrası ile izleme süreci sonrası psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

### **5.3. ÖNERİLER**

#### **5.3.1. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler**

1. Şimdiye kadar düzenlenen çalışmalar incelendiğinde, üniversitelerin psikoloji ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde Çözüm Odaklı Terapi tekniğinin öğretilmesine yönelik derslerin bulunmasının oldukça faydalı olacağı söylenebilir.

Hizmet içi eğitim programları ile okul psikolojik danışmanlarının çözüm odaklı kısa süreli terapi konusunda bilgi sahibi olmaları sağlanabilir. Zorbalık davranışlarının okul ortamı ile ilişkili olduğu düşünülürse, tüm okula yönelik müdahale çalışmalarının düzenlenmesinin sanal zorbalığı önleme konusunda yarar sağlayacağı söylenebilir.

2. Sanal zorbalık olaylarını önlemeye yönelik düzenlenecek olan çalışmalarda özellikle zorba bireyler açısından psikolojik desteğe yönelik çalışmaların düzenlenmesi ve öfke kontrolünü de kapsayıcı çalışmaların planlanması gerekmektedir. Sanal zorbalık davranışları genellikle teknolojik araçlar aracılığı ile meydana geldiğinden bu tür olayların genelde evde ya da teknolojik imkânların kullanıldığı ortamlarda okul dışında gerçekleştiği bilinmektedir. Bu sebeple, bu tür olayların okul personelinin bilgisi dâhilinde olmayabilir. Ailelerin bu tür durumlara şahit olmaları durumunda ise özellikle okuldaki psikolojik danışmanla iletişime geçip çocukları için psikolojik destek almaları gerekmektedir.

3. Okul psikolojik danışmanları tarafından sınıflarda çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel varsayımlarını ve tekniklerini kapsayan rehberlik faaliyetleri düzenlenmesinin yapılmasının faydalı olabileceği söylenebilir. Sanal zorbalık ile ilişkili olan bir diğer unsur da ailedir. Bu bağlamda, okullarda ebeveynleri hedef alan çalışmalar yapılabilir. Ebeveynler için düzenlenen eğitimlerin hem zorba davranışların önlenmesinde hem de mağduriyetin engellenmesinde yararlı olabileceği düşünülebilir. Düzenlenen çalışmalarda, okul idaresinin ve öğretmenlerin genellikle sanal zorbalık davranışlarını fark edemedikleri görülmektedir. Bu sebeple, okul personeline yönelik eğitimler düzenlenebilir. Bu çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın sanal zorbalık ve sanal mağduriyet üzerindeki etkisi incelenmiştir; ancak alternatif bir yaklaşım ile kıyaslama yoluna gidilmemiştir. Bundan sonra düzenlenecek olan çalışmalarda, bu terapi yönteminin etkililiği alternatif yöntemlerle (Bilişsel Davranışçı Terapi, Gerçeklik Terapisi vb.) karşılaştırılabilir.

4. Sanal zorbalık ve/veya sanal zorbalığın bir semptom ya da farklı sorunlardan kaynaklanan bir durum olduğu karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda yapılacak çalışmalar temel sorunlara faydalı olabilmenin yanında sanal zorbalık ve sanal mağduriyete de faydalı olabilecektir.

5. Grupla psikolojik danışma çalışmaları küçük gruplarla yapılmaktadır. Bu program temel alınarak sanal mağduriyete yönelik oluşturulabilecek rehberlik etkinlikleri ile daha geniş kitlelere ulaşılması önerilmektedir.
6. Bu araştırmada sanal mağduriyetin sınırlı bir kısmı yordayabildiği görülmüştür. Bu sebeple sanal mağduriyeti yordayan değişkenlerin farklı çalışmalarla incelenmesi önerilmektedir.
7. Bu çalışmada hazırlanan programın 2 ay sonraki etkililiği test edilmiştir. Yeni yapılacak çalışmalarda bu programın 6 ay, 1 yıl veya 2 yıl gibi daha uzun süreli etkililiği test edilebilir.
8. Bu çalışmada uygulanan programla sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirti ve sanal mağduriyet düzeylerinin düşürülmesi amaçlanmıştır. Bu program olduğu gibi veya revize edilerek üniversite öğrencileri, yetişkinler gibi farklı yaş gruplarına uygulanıp etkisi incelenebilir.

### **5.3.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler**

1. Bu çalışmada sanal zorbalık ve sanal mağduriyet davranışlarına yönelik çözüm odaklı kısa süreli terapi çerçevesinde müdahale edilmiştir. Bu sebeple, soruna farklı kuramların çerçevesinden de hareket ederek müdahale yöntemlerine ihtiyaç bulunmaktadır.
2. Bu çalışma sanal mağduriyet yaşayan kişilere yöneliktir. Sanal zorbalığın mağdurlar üzerindeki diğer farklı olumsuz durumlarını iyileştirmeye yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.
3. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, psikolojik belirtileri azaltmanın sanal mağduriyetin azalması üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle psikolojik belirtiler gösteren ve aynı zamanda sanal mağduriyet sorununu yaşayan ergenler ile ilgili etkinliklerin planlanması ve uygulanmasında kullanılabilir.
4. Okullarda çalışan psikolojik danışmanların ergenlerde psikolojik belirtileri ve sanal mağduriyeti azaltmada etkililiği sınanmış bu programdan yararlanabilmeleri için, el kitabı haline getirilerek uygulanabilirliğinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

5. Bu çalışmada, Kısa Semptom Envanteri ve Siber Mağduriyet Ölçeği'nden en yüksek ve en düşük puan alan bireyler araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Geliştirilen programı araştırma kapsamı dışında tutulan en düşük ve en yüksek puan alan %27'lik gruplarda yer alan bireylerle tekrarlanabilir. Böylelikle programın bu gruplar üzerindeki etkililiği değerlendirilebilir.

6. Bu çalışma Türkiye'de psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psikoeğitim programının ergenlerin sanal mağduriyete etkisinin araştırıldığı ilk çalışmadır. Bu nedenle hazırlanan programın yeni yapılacak araştırmalarda kullanılması ve etkililiğinin sorgulanarak elde edilen bulguların geçerliliğinin test edilmesi önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Achenbach, T. M. (1982). *Developmental Psychopathology*. (2nd Ed.). New York, NY: John Willey & Sons, Inc.
- Agatston, P. W., Kowalski, R. ve Limber, S. (2007). Students' Perspectives on Cyberbullying. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 59-60.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Akbaba, S. ve Eroğlu, Y. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde Siber Zorbalık ve Mağduriyetin Yordayıcıları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 105-121.
- Akbulut, Y., Sahin, Y. L. ve Eristi, B. (2010). Cyberbullying Victimization Among Turkish Online Social Utility Members. *Educational Technology & Society*, 13 (4), 192–201.
- Akbulut, Y. ve Eristi, B. (2011). Cyberbullying and Victimization among Turkish University Students. *Australasian Journal of Educational Technology*, 27(7), 1155-1170.
- Akcan, G. ve Öztürk, E. (2016a). The Investigation Of Predictors Of Cyberbullying And Cybervictimization In University Students, Re: Author Notification. *16th Annual Conference of the European Society of Criminology*. Münster, Germany, 21-24.09.2016.
- Akcan, G. ve Öztürk, E. (2016b). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Yordayan Çeşitli Psikososyal Değişkenlere İlişkin Pilot Bir Çalışma. *10. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi*. Antalya, 14-17.12.2016.
- Akça, E. B., Saymer, 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.

- Akça, E. B., Sayımer, İ., Salı., J. B. ve Başak, B. E. (2014). Okulda Siber Zorbalığın Nedenleri, Türleri ve Medya Okuryazarlığı Eğitiminin Önleyici Çalışmalardaki Yeri. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi (EJOIR)*, 2, 17-30.
- Aker, G. (2014). *Öğretmen Adaylarının Kaynaştırma Eğitimi Hakkındaki Tutumları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Aksaray, P. D. S. (2011). Siber Zorbalık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 405-432.
- Aktepe, E. (2013). Ergenlerde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(1), 31-36.
- Alegria, M., Bijl, R. V., Lin, E., Walters, E. E. ve Kessler, R. C. (2000). Income Differences in Persons Seeking Outpatient Treatment for Mental Disorders. *Arch Gen Psychiatry*, 57, 383-391.
- Almeida, L., Correia, I., Garcia, S., Marinho, S., Gomes, S. ve Esteves, C. (2009). Are Moral Disengagement and Emphaty Related to Cyberbullying Practices? [http://www.gold.ac.uk/media/Abstract\\_book\\_1st\\_Workshop.pdf](http://www.gold.ac.uk/media/Abstract_book_1st_Workshop.pdf) adresinden 26.05.2014 tarihinde erişilmiştir.
- Altınay, D. (2009). *Psikodrama 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, (DSM-IV)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ang, R. P. ve Goh, D. H. (2010). Cyberbullying Among Adolescents: The Role of Affective and Cognitive Empathy, and Gender. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 387-397.
- Anlıak, Ş. ve Dinçer, Ç. (2005). Developing Interpersonal Cognitive Problem Solving Skills in Preschool Period. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 122-134.
- Arıcak, O. T. (2011). Siber Zorbalık: Gençlerimizi Bekleyen Yeni Tehlike. *Kariyer Penceresi*, 2(6), 10-12.

- Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric Symptomatology as a Predictor of Cyberbullying Among University Students. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 34(1), 169.
- Arıcak, O. T., Kınay, H. ve Tanrıku, T. (2012). Siber Zorbalık Ölçeği'nin İlk Psikometrik Bulguları. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 101-114.
- Arıcak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanoglu, A., Saribeyoglu, S., Ciplak, S., Yilmaz, N. ve Memmedov, C. (2008). Cyberbullying Among Turkish Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(3), 253-261.
- Arıcak, T. ve Ozbay, A. (2016). Investigation of the Relationship Between Cyberbullying, Cybervictimization, Alexithymia and Anger Expression Styles Among Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 278-285.
- Arıman, F. (2007). *İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Zorbalık Eğilimleri ile Okul İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Arslan, N. ve Akın, A. (2016). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Akran Zorbalığına Etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 72-84.
- Arslan-Cansever, B. (2013). Turkish Teacher Candidates' Perceptions of the "Media Literate Individual" Through Metaphors. *International Journal of Scientific Research in Education (IJSRE)*, 6(2), 204-213.
- Ateş, B. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi İle Başa Çıkmalarında Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Erzurum.
- Ayas, T. ve Horzum, B. (2010). Sanal Zorba/Kurban Ölçek Geliştirme Çalışması. *Akademik Bakış Dergisi*, 19, 1-17.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). Öğretmenlerin Sanal Zorbalık Algılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 619 -640.

- Ayas, T. (2011). Lise Öğrencilerinin Sanal Zorba Ve Mağdur Olma Yaygınlığı. 11. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş sözlü bildiri*. İzmir, 03-05.10.2011.
- Ayas, T. ve Horzum, B. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Sanal Zorba ve Mağdur Olma Durumu. *İlköğretim Online*, 11(2), 369-380.
- Ayas, T. (2014). Depresyon, Anksiyete ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Sanal Zorbalığa Maruz Kalma Düzeylerinin Yordanması. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying 1*, 1-17.
- Ayas, T., Aydın, F. ve Horzum, M. B. (2015). Cyberbullying Awareness Scale: A Validity and Realiablity Study. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 38-51.
- Ayas, T. (2016). An Examination of the Relationship Between Students Involved and Not Involved in Cyberbullying Incidents and Self-Esteem and Extroversion. *Education and Science*, 41(186), 205-216.
- Badiuk, B. B. (2006). Cyberbullying in the Global Village: The Worldwide Emergence of High-tech as a Weapon for Bullies. *Education Students' Anthology*, 9, 12-16.
- Baker, Ö. E. ve Tanrikulu, İ. (2010). Psychological Consequences of Cyberbullying Experiences Among Turkish Secondary School Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2771-2776.
- Balcı, A. (1995). *Sosyal Bilimlerde Araştırma*. Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Baldry, A. C. (2003). Bullying in Schools and Exposure to Domestic Violence. *Child Abuse & Neglect*, 27(7), 713-732.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Banks, J. A. (1997). *Educating Citizens in a Multicultural Society*. *Multicultural Education Series*. Teachers College Press, 1234 Amsterdam Avenue, New York, NY 10027 (paperback: ISBN-0-8077-3631-7; clothbound: ISBN-0-8077-3632-5)

- Baraldsnes, D. (2015). The Prevalence of Cyberbullying and the Views of 5-12 Grade Pupils and Teachers on Cyberbullying Prevention in Lithuanian Schools. *Universal Journal of Educational Research* 3(12), 949-959.
- Barg, J. A. ve McKenna, K. Y. A. (2004). Internet and Social Life. *Annu. Rev. Psychol.* 55, 573-590.
- Barlett, C. P. ve Gentile, D. A. (2012). Attacking Others Online: The Formation Of Cyberbullying in Late Adolescence. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 123.
- Barsky, A. J. (1992). Amplification, Somatization and the Somatoform Disorders. *Psychosomatics*, 33, 28-34
- Barsky, A. J. (1988). The Amplification of Somatic Symptoms. *Psychosom Med*, 50, 510-519.
- Baştak, G. ve Altınova, H. H. (2015). Lise Öğrencilerinde Yaratıcı Drama Yöntemiyle Siber Zorbalık Hakkında Duyarlılık Oluşturma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 91-102
- Batmaz, M. ve Ayas, T. (2013). İlköğretim İkinci Kademedeki Öğrencilerin Psikolojik Belirtilere Göre Sanal Zorbalık Düzeylerinin Yordanması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 43-53.
- Bayar, Y. (2010). *Okul Sosyal İklimi ile Geleneksel ve Sanal Zorbalık Arasındaki İlişkiler: Genellenmiş Akran Algısının Aracılığı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayar, Y. ve Uçanok, Z. (2012). Okul Sosyal İklimi ile Geleneksel ve Sanal Zorbalık Arasındaki İlişkiler: Genellenmiş Akran Algısının Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(70), 101.
- Bayraktar, F. (2009). *Ergenlerin Zorba ve Kurban Davranışlarında Birey, Aile, Akran ve Okula Dair Özelliklerin Rolü: Bütüncül bir Model Önerisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayzan, Ş. ve Özbilen, A. (2012). Application Examples Of Safer Use Of The Internet In The World And Investigation Of Awareness Activities In Turkey And Suggestions For Turkey. *Engineering Sciences*, 7(2), 521-531.

- Beale, A. V. ve Hall, K. R. (2007). Cyberbullying: What School Administrators (and parents) Can Do. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 81(1), 8-12.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beck, A. T. (1973). *The Diagnosis and Management of Depression*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. USA: BasicBooks.
- Belnap, A. (2011). Brigham Young University Law Review.
- Belsey, B. (2006). Bullying.org: A Learning Journey. *Bulletin–Newfoundland and Labrador Teachers Association*, 49(4), 20.
- Belsey, B. (2007). Cyberbullying: A Real and Growing Threat. *ATA Magazine*, 88(1), 14-21.
- Belsey, B. (2008). Cyberbullying. Erişim tarihi: 03.08.2012. <http://www.cyberbullying.org>.
- Beran, T. ve Li, Q. (2007). The Relationship Between Cyberbullying and School Bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 15-33.
- Beran, T. ve Li, Q. (2008). The Relationship Between Cyberbullying and School Bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16-33.
- Berg, I. K. ve Miller S. D. (1992). *Working With the Problem Drinker: A Solution-Focused Approach*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Berne, S., Frisén, A., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Naruskov, K., Luik, P. ve Zukauskienė, R. (2013). Cyberbullying Assessment Instruments: A Systematic Review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 320-334.
- Berner, S. (2009). Cyber-terrorism: Reality or Paranoia? *South Afr. J. Inf. Manage.* 5110.4102/sajim.v5i1.208

- Bilgiç, E. (2007). *İlköğretim 1. Kademedeki Görülen Zorba Davranışlarının Sınıf Değişkenleri ve Atmosferi Algılamalarına göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Bolter, K., Levenson, H. ve Alvarez, W. F. (1990). Differences in Values Between Short-term and Long-term Therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21(4), 285.
- Bowlby, J. (1966). *Maternal Care and Mental Health: A Report Prepared on Behalf of The World Health Organization as a Contribution to The United Nations Programme for The Welfare of Homeless Children*. (1st ed.). New York, NY: Schocken Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). Disruption of Affectional Bonds and Its Effects on Behavior. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2, 75-86.
- Brand, S., Felner, R., Shim, M., Seitsinger, A. ve Dumas, T. (2003). Middle School Improvement and Reform: Development and Validation of a School-level Assessment of Climate, Cultural Pluralism, and School Safety. *Journal of Educational Psychology*, 95, 570-578.
- Breuer, J. ve Freud, S. (1985). Studies on Hysteria. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vols. 6). London: Hogarth Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brown, B. B. ve Larson, J. (2009). *Peer Relationships in Adolescence*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp.74-103). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Bryce, J. ve Klong, M. (2009). Young People is Disclosure of Personal Information. *Technical Report. 14*, 160-166.
- Buck, R. (1994). Social and Emotional Functions in Facial Expression and Communication: The Readout Hypothesis. *Biol Psychol*, 38, 95-115

- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, S. S. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).
- Bulut, Y. ve Alcı, B. (2014). Cyberbullying Among Secondary School Students. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 45-64.
- Burgess-Proctor, A., Patchin, J. W. ve Hinduja, S. (2009). *Cyberbullying and Online Harassment: Reconceptualizing the Victimization of Adolescent Girls*. In V. Garcia & J. Clifford. *Female Crime Victims: Reality Reconsidered*.
- Burnukara, P. (2009). *İlk ve Orta Ergenlikte Geleneksel ve Sanal Akran Zorbalığına İlişkin Betimsel Bir İnceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, S., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Akademi.
- Campbell, M. A. (2005). Cyber Bullying: An Old Problem in a New Guise? *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15(1), 68-76.
- Campbell, M. A., Slee, P. T., Spears, B., Butler, D. ve Kift, S. (2013). Do Cyberbullies Suffer too? Cyberbullies' Perceptions of the Harm They Cause to Others and to Their Own Mental Health. *School Psychology International* 34(6), 613-629.
- Campfield, D. C. (2008). *Cyber bullying and Victimization: Psychosocial Characteristics of Bullies, Victims, and Bully/victims*. University of Montana.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being: Development of a Theory-based Cognitive-behavioral Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Card, N. A. ve Hodges, E. V. (2008). Peer Victimization Among Schoolchildren: Correlations, Causes, Consequences, and Considerations in Assessment and Intervention. *School Psychology Quarterly*, 23(4), 451.

- Carroll, D. C. (2008). *Cyber bullying and Victimization*. Psychosocial Characteristics of Bullies, Victims, and Bully/Victims.
- Cassidy, W., Jackson, M. ve Brown, K. N. (2009). Sticks and Stones Can Break My Bones, But How Can Pixels Hurt Me? Students' Experiences With Cyberbullying. *School Psychology International*, 30(4), 383-402.
- Catherine, M. C. (2009). Cyberbullying and Cybervictimization: Prevalence, Stability, Risk and Protective Factors, and Psychosocial Problems. Master Thesis. York University, Ontario.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of Problematic Internet Use on Turkish University Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 387-416.
- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Cicioğlu, M. (2014). *Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Davranışlarına İlişkin Görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Clark, D. A., Beck, A. T. ve Alford, B. A. (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory of Depression*. New York, NY: John Willey & Sons, Inc.
- Compton, M. T. (2003). Internet Delusions. *South Med. J.* 96, 61-63, 10.1097/01.SMJ.0000047722.98207.32
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). İstanbul: Metis
- Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the Self: Self-Construals and Gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Cross, S. E., Bacon, P. L. ve Morris, M. L. (2000). The Relational-Interdependent Self-Construal and Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 791-808.

- Çağrı, R. (2010). *Zorbalık Yapan ve Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Çelen, F. K., Çelik, A. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrim-İçi Riskler. *Akademik Bilişim*, 1-8.
- Çetin, B., Peker, A., Eroğlu, Y. ve Çitemel, N. (2011). Interpersonal Cognitive Distortions as a Predictor of Cyber Victimization and Bullying: A Preliminary Report in Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1064-1080.
- Çetin, B., Eroglu, Y., Peker, A., Akbaba, S. ve Pepsöy, S. (2012). The Investigation of Relationship Among Relational-Interdependent Self-Construal, Cyberbullying, and Psychological Disharmony in Adolescents: An Investigation of Structural Equation Modelling. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 646-653.
- 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.
- Çitemel, N. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Akran Zorbalığına Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Sakarya.
- Çetinkaya, S., Nur, N., Ayvaz, A., Özdemir, D. ve Kavakcı, Ö. (2009). Sosyoekonomik Durumu Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Akran Zorbalığının Depresyon ve Benlik Saygısı Düzeyiyle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 151-158.
- Çoruh, M. (1989). Üniversite Gençliğinin Uyum Sorunları. *Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu*. Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi. Ankara.
- Çubukcu, A. ve Bayzan, Ş. (2013). Türkiye’de Dijital Vatandaşlık Algısı ve Bu Algıyı İnternetin Bilinçli, Güvenli ve Etkin Kullanımı ile Artırma Yöntemleri. *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 5, 148-174.

- Davis, R. A. (2001). A Cognitive Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- De Shazer, S. (1985). Keys to Solution in Brief Therapy. New York, U.S. WW Norton.
- DeHue, F., Bolman, C. ve Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' Experiences and Parental Perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 217-223.
- Dempsey, A. G., Sulkowski, M. L., Nichols, R. ve Storch, E. A. (2009). Differences Between Peer Victimization in Cyber and Physical Settings and Associated Psychosocial Adjustment in Early Adolescence. *Psychology in the Schools*, 46(10), 962-972.
- Deniz, E., Avşaroğlu, S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-12*, 06-09.07.2004.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI Administration, Scoring And Procedures Manual-II*. USA, Clinical Psychometric Research Inc.
- Diamanduros, T., Downs, E. ve Jenkins, S. J. (2008). The Role of School Psychologists in the Assesment, Prevention, and Intervention of Cyberbullying. *Psychology in the Schools*, 45(8), 693-704.
- Dikme, E. (2014). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Dilmaç, B. (2009). Sanal Zorbalığı Yordayan Psikolojik İhtiyaçlar: Lisans Öğrencileri İçin Bir Ön Çalışma. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(3), 1291-1325.
- Dilmaç, B. ve Aydoğan, D. (2010). Parental Attidutes as a Predictor of Cyberbullying Among Primary School Childen. *International Journal of Human and Social Sciences*, 79, 547-553
- Doğan, S. (1999). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 28-38.
- Doğan, İ. (2000). *Sosyoloji/Kavramlar ve Sorunlar (3.Basım)*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Dollard, J. ve Miller, N. E. (1950). *Personality & Psychotherapy: An Analysis in Terms of Learning, Thinking, and Culture*. New York, NY: McGraw- Hill Book Company, Inc.
- Duggal, H. S., Jagadheesan K. ve Nizamie H. S. (2002). "Internet Delusion" Responsive to Cognitive Therapy. *Indian J. Psychiatry* 44, 293–296.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Dursun, Ö. Ö. ve Akbulut, Y. (2010). Investigation of Cyberbullying Victimization and Communication Styles in a Hybrid Learning Environment. *IODL & ICEM International Joint Conference and Media Days*. Eskisehir, Turkey.
- Eccles, J. S. ve Roeser, R. W. (2005). *School and Community Influences on Human Development*. In M. H. Bornstein & M. H. Lamb (Eds.). *Developmental Science: An Advanced Textbook* (pp. 513-555). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Association.
- Eksi, F. (2012). Examination of Narcissistic Personality Traits' Predicting Level of Internet Addiction and Cyber Bullying through Path Analysis. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1694-1706.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Values Education*, 11(25), 91-115.
- Elledge, L. C., Williford, A., Boulton, A. J., DePaolis, K. J., Little, T. D. ve Salmivalli, C. (2013). Individual and Contextual Predictors of Cyberbullying: The Influence of Children's Provictim Attitudes and Teachers' Ability to Intervene. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 698-710.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: Julian Press.

- Erdoğan, Ö. ve Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumu Algıları ile Atılganlık ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1),51-72.
- Erdur-Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 27, 31-42.
- Eroğlu, Y. (2011). *Koşullu Öz-değer, Riskli İnternet Davranışları ve Siber Zorbalık/Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Eroğlu, Y. (2014). *Ergenlerde Siber Zorbalık ve Mağduriyeti Yordayan Risk Etmenlerini Belirlemeye Yönelik Bütüncül Bir Model Önerisi*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Bursa.
- Eroğlu, Y. ve Güler, N. (2015). Koşullu Öz-değer, Riskli İnternet Davranışları ve Siber Zorbalık/Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 118-129.
- Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Siber Mağduriyet: Yapısal Eşitlik Modeliyle Bir İnceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 27(1), 20.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 129-155.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). An Investigation of Psycho-social Variables Inpredicting Internet Addiction Among Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 127-136.
- Eslea, M., Menesini, E., Morita, Y., O'Moore, M., Mora-Merchan, J. A., Pereira, B. ve Smith, P. K. (2004). Friendship and Loneliness Among Bullies and Victims: Data From Seven Countries. *Aggressive Behavior*, 30, 71-83.
- Feinberg, T. ve Robey, N. (2009). Cyberbullying. *The Education Digest*, 74(7), 26.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage: London.

- Flanagan, C. ve Levine, P. (2010). Civic Engagement and The Transition to Adulthood. *The Future of Children*, 20(1), 159-179.
- Foody, M., Samara, M. ve Carlbring, P. (2015). A Review of Cyberbullying and Suggestions For Online Psychological Therapy. *Internet Interventions*, 235-242.
- Ford, C. V. (1986). The Somatizing Disorders. *Psychosomatics*, 27, 335- 337.
- Franklin, C., Corcoran, J., Nowicki, J. ve Streeter, C. (2007). Using Client Self-Anchored Scales to Measure Outcomes in Solution-focused Therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 16(3), 246-265.
- Franklin, C., Moore, K. ve Hopson, L. (2008). Effectiveness of Solution-focused Brief Therapy in a School Setting. *Children & Schools*, 30(1), 15-26.
- Freeman, D. (2007). Suspicious Minds: The Psychology of Persecutory Delusions. *Clinical Psychol.* 27, 425–457.
- Freis, S. D. ve Gurung, R. A. R. (2013). A Facebook Analysis of Helping Behavior in Online Bullying. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 11-19.
- Frisen, A., Jonsson, A. ve Persson, C. (2007). Adolescents' Perception of Bullying: Who is The Victim? Who is The Bully? What Can Be Done to Stop Bullying? *Adolescence*, 42(168), 749-761.
- Furman, W. (1996). The Measurement of Friendship Perceptions: Conceptual and Methodological Issues. The Company They Keep. *Friendship in Childhood and Adolescence*, 41-65.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K. ve Calvete, E. (2013). Longitudinal and Reciprocal Relations of Cyberbullying with Depression, Substance Use, and Problematic Internet Use Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53(4), 446-452.
- Geçtan, E. (1996). Günümüzün Sekonder Narsisizmi. *Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1(3), 361-366.
- Geçtan, E. (1998). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Gençdoğan, B. (2014). *Psikoterapi Pratiği, Bireyle Psikolojik Danışma*. Eser Ofset Matbaacılık: Erzurum.

- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step. A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Gezgin, D. M. ve Çuhadar, C. (2012). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 93-104.
- Gibb, Z. G. ve Devereux, P. G. (2014). Who Does That Anyway? Predictors and Personality Correlates of Cyberbullying in College. *Computers in Human Behavior*, 38, 8-16.
- Gingerich, W. J. ve Eisengart, S. (2000). Solution-Focused Brief Therapy: A Review of the Outcome Research. *Family Process*, 39(4), 477-498.
- Gingerich, W. J., ve Wabeke, T. (2001). A Solution Focused Approach to Mental Health Intervention in School Setting. *Children and Schools*, 23(1), 33-47.
- Glasser, W. (1999). *Reality Therapy and Choice Theory*. Favourite Counseling and Therapy Techniques. Washington, DC: Accelerated Development.
- Gradinger, P., Yanagida, T., Strohmeier, D. ve Spiel, C. (2015). Prevention of Cyberbullying and Cyber Victimization: Evaluation of the ViSC Social Competence Program. *Journal of School Violence*, 14(1), 87-110.
- Grigg, D. W. (2010). Cyber-Aggression: Definition and Concept of Cyberbullying. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(2), 143-156.
- Gökalp, M. (2010). *Bakıma Muhtaç Çocukların Ailelerinde Karşılaştıkları Sosyal Psikolojik Sorunlar ve Psikolojik Belirtiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gökler, R. (2009). Okullarda Akran Zorbalığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 511-537.
- Gürün, O. A. (1991). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Hamarta, E. (2009). A Prediction of Self-esteem and Life Satisfaction by Social Problem Solving. *Social Behavior and Personality*, 37, 73–82.
- Hançerlioğlu, O. (1988). *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hawkes, D., Marsh, T. I. ve Wilgosh, R. (1998). *Solution Focused Therapy: A Handbook for Health Care Professionals*. Butterworth-Heinemann Medical.

- Higgins, M. D. (1996). Crystal Size Distributions and Other Quantitative Textural Measurements in Lavas and Tuff from Egmont Volcano (Mt. Taranaki), New Zealand. *Bulletin of Volcanology*, 58(2), 194-204.
- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2009). *Bullying Beyond The Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Sage Publications (Corwin Press).
- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2012). Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129-156.
- Hisli, N. (1989). Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 23(3), 4-13.
- Holfeld, B. (2014). Perceptions and Attributions of Bystanders to Cyber bullying, *Computers in Human Behavior*, 38, 1-7.
- Hoff, D. L. ve Mitchell, S. N. (2009). Cyberbullying: Causes, Effects, and Remedies. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 652-665.
- Holt, M. K. ve Espelage, D. L. (2005). Social Support as a Moderator Between Dating Violence Victimization and Depression/Anxiety Among African American and Caucasian Adolescents. *School Psychology Review*, 34(3), 309.
- Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerin Psikolojik Belirtilere göre Sanal Zorba ve Sanal Mağdur Düzeylerinin Yordanması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2, 21-36.
- Howatt, W. A. (2001). The Evolution of Reality Therapy to Choice Theory. *International Journal of Reality Therapy*, 21(1), 7-11.
- Hoy, W. K., Smith, P. A. ve Sweetland, S. R. (2002). *A Test of a Model of School Achievement in Rural Schools: The Significance of Collective Efficacy*. In W. K. Hoy & C. Miskel (Eds.), *Theory and Research in Educational Administration* (pp. 185-202). Greenwich, CT: Information Age.

- Insel, T. R. (1990). Phenomenology of Obsessive Compulsive Disorder. *J Clin Psychiatry*, 51(2), 4-8.
- Iveson, C. (2002). Solution-Focused Brief Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 149, 157.
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal Medyanın Tüketici Davranışlarına Etkileri Türkiye'deki Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Karaman.
- Johnson, W. L. ve Johnson, M. (1993). Validity of the Quality of School Life Scale: A Primary and Second-order Factor Analysis. *Educational & Psychological Measurement*, 53(1), 145-153.
- Juhnke, G. A. (1996). Solution-focused Supervision: Promoting Supervise Skills and Confidence Through Successful Solutions. *Counselor Education and Supervision*, 36, 48-57.
- Jung, C. G. (2014). *Psychological Types*. Routledge.
- Juvonen, J. ve Gross, E. F. (2008). Extending the School Grounds? Bullying Experiences in Cyberspace. *Journal of School health*, 78(9), 496-505.
- Kahn, B. B. (2000). A Model of Solution-focused Consultation for School Counselors. *Professional School Counseling*, 3, 248-254.
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of Interpersonal Cognitive Distortions on University Students' Problematic Internet Use. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1305-1308.
- Kalyon, A., Balcı, İ. ve Şahin, M. (2016). The Reflection of Internet Addiction in the Media. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2520-2532.
- Karabekir, N. (2008). *Psikodrama Uygulamaları. Psikodrama Ders Notları*. İstanbul Psikodrama Enstitüsü. İstanbul.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.

- Karatzias, A. Power, K. G. ve Swanson, V. (2002). Bullying and Victimization in Scottish Secondary Schools: Same or Separate Entities? *Aggressive Behavior*, 28, 45–61.
- Katzer, C., Fetchenhauer, D. ve Belshak, F. (2009). Cyberbullying: Who Are the Victims? A Comparison of Victimization in Internet Chatrooms and Victimization in School. *Journal of Psychology*, 217(4), 222-223.
- Kavuk, M. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Sanal Zorba ve Sanal Kurban Olma Durumlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Relationships Gender and Psychiatric Symptoms with Duration of Internet Use Among High School Students. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(3), 223-230.
- Kellner, R. (1990). Somatization: Theories and Research. *J Nerv Ment Dis*, 178, 150-160.
- Kıvırcık, C. (2013). *Telekom Dünyası*. <http://www.telekomdunyasi.com/internet-gelistirme-kurulu-onculugunde-siberguven-408.html>. Erişim Tarihi: 15.06.2013.
- Kim, H. ve Davis, K. E. (2009). Toward a Comprehensive Theory of Problematic Internet Use: Evaluating The Role of Self-esteem, Anxiety, Flow, and The Self-Rated Importance of Internet Activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
- Kirby, E. (2008). Eliminate Bullying A Legal Imperative. *A Legal Memorandum*, 8(2), 1–6.
- Kocatürk, U. (1986). *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Hacettepe Yayıncılık.
- Koç, M., Horzum, B., Ayas, T., Aydın, F., Özbay, A., Uğur, E. ve Çolak, S. (2016). Sanal Zorbalıkla Baş Etme Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 116-128.
- Kowalski, R. M. ve Limber, S. P. (2007). Electronic Bullying Among Middle School Students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 22-30.

- Kowalski, R. M., Limber, S. ve Agatston, P. (2008). *Cyberbullying*. Malden, Ma: Blackwell Publishing.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P. ve Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying Bullying in the Digital Age*. Blackwell Publishing. UK.
- Kowalski, R. M. ve Limber, S. P. (2013). Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health, 53(1)*, 13-20.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. ve Bayraktar, S. (2007). *Kişilik bozuklukları*. HYB basım yayın.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-being? *American Psychologist, 53(9)*, 1017.
- Kuperminc, G. P., Leadbeater, B. J. ve Blatt, S. J. (2001). School Social Climate and Individual Differences in Vulnerability to Psychopathology Among Middle School Students. *Journal of School Psychology, 39(2)*, 141-159.
- Küey, L., Üstün, T. B. ve Güleç, C. (1987). Türkiye’de Ruhsal Bozukluklar Epidemiyolojisi Araştırmaları Üzerine Bir Gözden Geçirme Çalışması. *Toplum ve Hekim, 44*, 12-16.
- Ladd, G. W. ve Troop-Gordon, W. (2003). The Role of Chronic Peer Difficulties in the Development of Children’s Psychological Adjustment Problems. *Child Development, 74(5)*, 1344–1367.
- Lambert, M. J., Okiishi, J. C., Finch, A. E. ve Johnson, L. D. (1998). Outcome Assessment: From Conceptualization to Implementation. *Research and Practise, 29(1)*, 63-70.
- Lee, D. ve Gavine, D. (2003). Goal-Setting and Self-Assessment in Year 7 Students. *Journal of Educational Research, 45(1)*, 49-59.
- Lei, L. ve Wu, Y. (2007). Adolescents’ Paternal Attachment and Internet Use. *Cyberpsychology & Behavior, 10*, 633-639.

- Leishman, J. (2002). *Cyber-bullying*. The National. Toronto, ON: Canadian Broadcasting Corporation.
- Lenhart, Amanda, Lee Rainie ve Oliver Lewis. (2001). *Teenage Life Online: The Rise of Instant-Messaging Generation and The Internet's Impact on Friendships and Family Relationships*. Pew Internet and American Life Project. Washington, DC.
- Lerner V., Libov I. ve Witztum E. (2006). "Internet Delusions": the Impact of Technological Developments on the Content of Psychiatric Symptoms. *Isr. J. Psychiatry Relat. Sci.*, 43, 47–51.
- Leung, A. N. ve Chang, C. (2013). Game On? Online Friendship, Cyberbullying, and Psychosocial Adjustment in Hong Kong Chinese Children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 159-185.
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in Schools. A research of Gender Differences. *School Psychology International*, 27, 157–170.
- Li, Q. (2007). Bullying in the New Playground: Research into Cyberbullying and Cybervictimization. *Australasian Journal of Educational Technology*, 23(4), 435-454.
- Li, Q. (2008). A Cross-cultural Comparison of Adolescents' Experience Related to Cyberbullying. *Educational Research*, 50, 223–234.
- Li, C. (2010). Groundswell. Winning in a World Transformed by Social Technologies. *Strategic Direction*, 26(8), 372-392.
- Liau, A. K., Khoo, A. ve Ang, P. H. (2008). Parental Awareness and Monitoring of Adolescent Internet Use. *Current Psychology*, 27(4), 217-233.
- Limber, S. P., Kowalski, R. M. ve Agatston, P. W. (2008). Cyber bullying: A Prevention Curriculum for Grades 6-12. *Hazelden Publishing*, 1-10.
- Lipowski, Z. J. (1987). Somatization: Medicine's Unsolved Problem. *Psychosomatics*, 28.

- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. ve Olafsson, K. (2011). *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children: Full Findings and Policy Implications from The EU Kids Online Survey of 9-16 Year Olds and Their Parents in 25 Countries*. EU Kids Online, Deliverable D4. EU Kids Online Network, London, UK.
- Loukas, A., Suzuki, R. ve Horton, K. D. (2006). Examining School Connectedness as a Mediator of School Climate Effects. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 491–502.
- Lowenstein, L. F. (1978). The Bullied and Non-bullied Child. *Bulletin of the British Psychological Society*, 31, 316–318.
- Mahoney, M. J. (1977). Reflections on The Cognitive-learning Trend in Psychotherapy. *American Psychologist*, 5-13.
- Malecki, C. K. ve Elliot, S. N. (2002). Children's Social Behaviors as Predictors of Academic Achievement: A Longitudinal Analysis. *School Psychology Quarterly*, 17(1), 1.
- Mann, D. (2010). *Emotional Troubles for “Cyberbullies” and “Victims”*. WebMD Health News.
- Mare' es, N. V. ve Petermann, F. (2012). Cyberbullying: An Increasing Challenge for Schools. *School Psychology International*, 33(5), 467–476.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and The Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Martin, E. A., Bailey D. H., Cicero D. C. ve Kerns J. G. (2012). Social Networking Profile Correlates of Schizotypy. *Psychiatry Res.*, 200, 641-646.
- MacDonald, A. J. (2007). *Solution-focused Therapy: Theory, Research and Practice*. London: Sage Publications Inc
- Mason, L. K. (2008). Cyberbullying: A Preliminary Assessment for School Personnel. *Psychology in the Schools*, 45(4), 323-348.
- Mckinnon, E. J. (2001). *An Examination of Bullying From A Group Dynamic Perspective: The Third Party Role of Peers in Bullying Incidents*. Doctor Thesis, Canada.

- Meier, S. T. ve Davis, S. R. (2010). *The Elements of Counseling (7. Ed.)*. Nelson Education. Belmont, US.
- Melo-Carrillo, A., Oudenhove, L. V. ve Avila, A. (2012). Depressive Symptoms Among Mexican Medical Students: High Prevalence and the Effect of a Group Psychoeducation Intervention. *Journal of Affective Disorders*, 136, 1098-1103.
- Memduhoğlu, H. B. ve Taştan, M. (2007). Okul ve Öğrenci Güvenliği: Kavramsal Bir Çözümleme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34(3), 69-83.
- Meriç, B. (1999). *Grup İçinde Popüler Olan Gençlerin Bazı Kişilik Özellikleri Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mesch, G. S. (2009). Parental Mediation, Online Activities, and Cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 387-393.
- Metcalf, L. (2010). *Teaching Toward Solutions*. Williston, VT: Crown House Publishing.
- Meydan, B. (2013). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma: Okullardaki Etkililiği Üzerine Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 120-129.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2005). Attachment Theory and Emotions in Close Relationships: Exploring the Attachment-related Dynamics of Emotional Reactions to Relational Events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Mishna, F., Saini, M. ve Solomon, S. (2009). Ongoing and Online: Children and Youth's Perceptions of Cyberbullying. *Children and Youth Services Review* 31, 1222-1228
- Mitchell, K. J., Ybarra, M. ve Finkelhor, D. (2007). The Relative Importance of Online Victimization in Understanding Depression, Delinquency, and Substance Use. *Child Maltreatment*, 12(4), 314-324.
- Moessner, C. (2007). Cyberbullying. *Trend Tudes*, 6, 1-4.

- Montemayor, R. (1986). Family Variation in Parent-adolescent Storm and Stress. *Journal of Adolescent Research, 1*, 15-31.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior, 16(1)*, 13-29.
- Morokuma, I., Shimodera, S., Fujita, H., Hashizume, H., Kamimura, N., ... Inoue, S. (2013). Psychoeducation for Major Depressive Disorders: A Randomised Controlled Trial. *Psychiatry Research, 210*, 134-139.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (2. Baskı), Akkoyun, F. (Çev.). Nobel Yayınları: Ankara.
- Murphy, J. J. (1997). *Solution-Focused Counseling in Middle and High Schools*. Alexandria, VA, American Counseling Association.
- Mynard, H. ve Joseph S. (2000). Development of the Multidimensional Peer Victimization Scale. *Aggressive Behavior, 26*, 169-178.
- Nansel, T., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B. ve Scheidt, P. (2001). Bullying Behaviors Among US Youth Prevalence and Association with Psychosocial Adjustment. *JAMA, 285(16)*, 2094-2100.
- Newman, C. F. (2007). *Madde Kullanımı*. R. L. Leahy (Eds.). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları içinde* (s.239-247). (H. Hacak, M. Macit, F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera yayıncılık.
- Newsome, D. W. ve Gladding, S. T. (2014). *Clinical Mental Health Counseling in Community and Agency Settings*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Nichols, B. J. ve Schwartz, J. L. (2001). Endocytosis Without Clathrin Coats. *Trends in Cell Biology, 11(10)*, 406-412.
- Nishina, A., Juvonen, J. ve Witkow, M. R. (2005). Sticks and Stones May Break My Bones, but Names Will Make Me Feel Sick: The Psychosocial, Somatic, and Scholastic Consequences of Peer Harassment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34(1)*, 37-48.

- Nitzan U., Shoshan E., Lev-Ran S. ve Fennig S. (2011). Internet-related Psychosis a Sign of The Times? *Isr. J. Psychiatry Relat. Sci.*, 48, 207–211.
- Nixon, C. L. (2014). Current Perspectives: The Impact of Cyberbullying on Adolescent Health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143-158.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Abnormal Psychology* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.
- Olweus, D. (1994). Annotation: Bullying at School: Basic Facts and Effects of A School Based Intervention Programme. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 1171-1190.
- Olweus, D. (1996). *The Revised Bully/Victim Questionnaire*. Mimeo HEMIL Center. Bergen, Norway: University of Bergen.
- Olweus, D. (1988). Environmental and Biological Factors in The Development of Aggressive Behaviour. *Explaining criminal behaviour*, 90-120.
- Olweus, D. (1999). *Bullying Prevention Program*. Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence, Institute of Behavioral Science, University of Colorado at Boulder.
- Olweus, D. (2010). *Understanding and Researching Bullying*. Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective. New York: Routledge, 9-33.
- Ozdemir, C. (2012). *Inverse Synthetic Aperture Radar Imaging with MATLAB Algorithms*. ISBN: 978-0-470-28484-1
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Özdemir, S. ve Sezgin, F. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Yönetici ve Öğretmen Desteği Algılanan Şiddet ve Okul Memnuniyetine İlişkin Görüşleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 181-199.

- Özdemir, M. ve Akar, F. (2011). Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalığa İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 4(4), 605-626.
- Özer, Z. (1997). Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 354, 80-84.
- Özmen, A. (2006). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerine Etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30 (2), 175-185
- Özmen, S. K. (2004). *Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(2), 27-39.
- Özmen, E., Aydemir, Ö. ve Bayraktar, E. (1997). *Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztürk, E. ve Akcan, G. (2016). Preventing and Coping Strategies for Cyber Bullying and Cyber Victimization. *Poster, ICFSC 2016: 18th International Conference on Forensic Sciences and Criminology*, Berlin, 19-20.05.2016.
- Öztürk, O. (1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (6. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Parman, T. (1996). Narsisistik Süreç Olarak Ergenlik: Bir Giriş Yazısı. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1(3), 431-436.
- Papatraianou, L. H., Levine, D. ve West, D. (2014). Resilience in The Face of Cyberbullying: An Ecological Perspective on Young People's Experiences of Online Adversity. *Pastoral Care in Education*, 32(4), 264-283.
- Patchin, J. W. ve Hinduja, S. (2006). Bullies Move Beyond The Schoolyard a Preliminary Look at Cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148-169.
- Patterson, G. R., DeBaryshe, B. D. ve Ramsey, E. (1989). A Developmental Perspective on Antisocial Behavior. *American Psychologist*, 44, 329-335.

- Pauls, D. L., Alsobrook, J. P., Goodman, W., Rasmussen, S. ve Leckman, J. F. (1995). A family Study of Obsessive-Compulsive Disorder. *Am J Psychiatry*, 152, 76-84.
- Pearce, N., Cross, D., Monks, H., Waters, S. ve Falconer, S. (2011). Current Evidence of Best Practice in Whole-School Bullying Intervention and Its Potential to Inform Cyberbullying Interventions. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 1(21), 1-21.
- Peker, A. (2013). *İnsani Değerler Yönelimli Psiko-eğitim Programının Problemlili İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi*. University of Sakarya, Educational Science Institute, Sakarya.
- Peker, A., Eroğlu, Y. ve Çitemel, N. (2012). Boyun Eğici Davranışlar ile Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Aracılığının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 205-221.
- Pellegrini, A. D. ve Bartini, J. D. (2002). A Longitudinal Study of Bullying, Dominance, and Victimization during The Transition from Primary School through Secondary School. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 259-280.
- Penn, J. V., March, J. ve Leonard, H. L. (1997). Obsessive-Compulsive Disorder in Childhood and Adolescents. *In The American Psychiatric Press Review of Psychiatry*, 16, 1-23,
- Pereg, D. ve Mikulincer, M. (2004). Attachment Styles and The Regulation of Negative Affect: Exploring Individual Differences in Mood Congruency Effects on Memory and Judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(1), 67-80.
- Perren, S. ve Hornung, R. (2005). Bullying and Delinquency in Adolescence: Victims' and Perpetrators' Family and Peer Relations. *Swiss Journal of Psychology*, 64, 51-64.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children (M. Cook, Trans.)*. New York, NY: International University Press.

- Pornari, C. D. ve Wood, J. (2010). Peer and Cyber Aggression in Secondary School Students: The Role of Moral Disengagement, Hostile Attribution Bias, and Outcome Expectancies. *Aggressive Behavior*, 36(2), 81-94.
- Price, M. ve Dalgleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, Impacts and Coping Strategies as Described by Australian Young People. *Youth Studies Australia*, 29(2), 51.
- Raskauskas, J. ve Stoltz, A. D. (2007). Involvement in Traditional and Electronic Bullying Among Adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3), 564.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 150-165.
- Rhodes, J. ve Jakes, S. (2002). Using Solution-Focused Therapy During a Psychotic Crisis: A Case Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 139-148.
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583-590.
- Rivers, I. ve Noret, N. (2010). "I h8 u": Findings from a Five-year Study of Text and Email Bullying. *British Educational Research Journal*, 36(4), 643-671.
- Rosen, L. D. (2007). *Me, Myspace, and I. Parenting The Net Generation*. New York.
- Rummel-Kluge, C., Pitschel-Walz, G. ve Kissling, W. (2009). Psychoeducation in Anxiety Disorders: Results of a Survey of All Psychiatric Institutions in Germany, Austria and Switzerland. *Psychiatry Research*, 169, 180–182.
- Russell, J. A. ve Mehrabian, A. (1977). Evidence for a Three-factor Theory of Emotions. *Journal of Research in Personality*, 11, 273–294
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K. ve Kaukiainen, A. (1996). Bullying as A Group Process: Participant Roles and Their Relations To Social Status Within The Group. *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.
- Salmivalli, C., Huttunen, A. ve Lagerspetz, K. M. J. (1997). Peer Networks and Bullying in Schools. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 305–312

- Salmivalli, C., Kärnä, A. ve Poskiparta, E. (2010). *From Peer Putdowns to Peer Support: A Theoretical Model and How It Translated Into A National Anti-Bullying Program*. Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sarak, Ö. (2012). *Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıcı-Bulut, S. (2008). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Terapinin Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımaya Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerinde Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Sakarya.
- Sayar, K. (2006). *Ruh hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2002). Tıbben Açıklanamayan Belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 222-231.
- Scaglione, J. ve Scaglione, A. R. (2006). *Bully-Proofing Children: A Practical, Hands-On Guide to Stop Bullying*. Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers.
- Schenk, A. M. ve Fremouw, W. J. (2012). Prevalence, Psychological Impact, and Coping of Cyberbully Victims Among College Students. *Journal of School Violence*, 11(1), 21-37.
- Schenk, A. M., Fremouw, W. J. ve Keelan, C. M. (2013). Characteristics of College Cyberbullies. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2320-2327.
- Selekman, M. D. (2010). Collaborative Strengths-Based Brief Therapy With Self-Injuring Adolescents and Their Families. *Prev. Res.*, 17, 18–20.
- Serin, H. (2012). *Ergenlerde Siber Zorbalık/Siber Mağduriyet Yaşantıları ve Bu Davranışlara İlişkin Öğretmen ve Eğitim Yöneticilerinin Görüşleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267- 272.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases*. (2nd Ed). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Sheffield, J. K., Fiorenza, E. ve Sofronoff, K. (2004). Adolescents' Willingness to Seek Psychological Help: Promoting and Preventing Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 495-507.
- Siegan, A. W. ve Snow, S. C. (1997). The Outward Expression of Anger, The Inward Experience of Anger and CVR: The Role of Vocal Expression. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 29-45.
- Sinangil ve C. Viswesvaran (Ed.). *Handbook of Industrial Work and Organizational Psychology*. London, SAGE Publication.
- Siyez, D. M. ve Tuna, D. T. (2014). Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-eğitim Programının Etkisi. *Türk PDR Dergisi*, 5(41), 11-22.
- Sklare, G. B. (1997). *Brief Counseling That Works: A Solution-focused Approach for School Counselors*. California: Corwin Pres, Inc
- Slee, P. T. ve Rigby, K. (1993). Australian School Children's Self-appraisal of Interpersonal Relations: The Bullying Experience. *Child Psychiatry and Human Development*, 23, 273-281.
- Slonje, R. ve Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another Main Type of Bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- Slonje, R., Smith, P. ve Frisen, A. (2012). Processes of Cyberbullying, and Feelings of Remorse by Bullies: A Pilot Study. *European Journal of Developmental Psychology*, 9, 244-259.
- Slonje, R., Smith, P. ve Frisen, A. (2013). The Nature of Cyberbullying, and Strategies for Prevention. *Computers in Human Behavior*, 29, 26-32.

- Smith, J. D., Schneider, B. H., Smith, P. K. ve Ananiadou, K. (2004). The Effectiveness of Whole-school Antibullying Programs: A Synthesis of Evaluation Research. *School Psychology Review*, 33(4), 547.
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M. ve Tippett, N. (2006). *An Investigation into Cyberbullying, Its Forms, Awareness, and Impact, the Relationship Between Age and Gender in Cyberbullying*. Research Brief No. RBX03-06. London: Department for Education and Skills.
- Smith, P., Mandavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. ve Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its Nature and Impact in Secondary School Pupils. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 376-385.
- Smock, S. A., Trepper, T. S., Wetchler, J. L., Ray, R., Pierce, K. ve McCollum, E. E. (2008). Solution-Focused Group Therapy for Level 1 Substance Abusers. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34, 107-120.
- Solberg, M. E. ve Olweus, D. (2003). Prevalence Estimation of School Bullying Withthe Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29, 239-268.
- Sönmez, S. (2009). *Şizofreni Hastalarında Psiko-eğitim Grup Çalışmasının Pozitif ve Negatif Belirtiler, Sosyal İşlevsellik, Yeti Yitimi, İçgörü ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin Araştırılması*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Spinhoven, P. ve Does, V. D. (1997). Somatization and Somatosensory Amplification in Psychiatric Outpatients: An Explorative Study. *Compr Psychiatry*, 38, 93-97.
- Sticca, F. ve Perren, S. (2013). Is Cyberbullying Worse than Traditional Bullying? Examining the Differential Roles of Medium, Publicity and Anonymity for the Perceived Severity of Bullying. *J Youth Adolescence*, 42, 739-750.
- Sulistyawati, K., Wickens, C. D. ve Chui, Y. P. (2011). Prediction in Situation Awareness: Condidence Bias and Underlying Cognitive Abilities. *The International Journal of Aviation Psychology*, 21(2), 153-174.
- Sungur, M. Z. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.

- Şahin, H. N., Batıgün, A. D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-569.
- Şahin, M., Aydın, B. ve Sari, S. V. (2012). Cyberbullying, Cybervictimization and Psychological Symptoms: A Study in Adolescents. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(1), 53-59.
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Konya.
- Taçyıldız, Ö. (2010). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tamer, N. (2014). *Ergenlerin Teknolojik Zorbalık Alguları ve Buna Yönelik Teknolojik Zorbalık Farkındalığı Eğitimi: Pilot Uygulama*. Bahçeşehir Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tani, F., Greenman, P. S., Schneider, B. H. ve Fregoso, M. (2003). Bullying and The Big Five: A Study of Childhood Personality and Participant Roles in Bullying Incidents. *School Psychology International*, 24(2), 131-146.
- Tanrikulu, T., Kınay, H. ve Arıca, T. (2015). Sensibility Development Program Against Cyberbullying. *New Media and Society*, 17(5), 708-719.
- Tanrikulu, T. (2013). *Siber Zorbalıkla İlgili Değişkenlerin İncelenmesi ve Gerçeklik Terapisi Yönelimli Bir Müdahale Programının Siber Zorbaca Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Taş, İ. (2015). *Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Thompson-Hollands, J., Abramovitch, A., Tompson, M. C. ve Barlow, D. H. (2015). A Randomized Clinical Trial of a Brief Family Intervention to Reduce Accommodation in Obsessive-Compulsive Disorder; A Preliminary Study. *Behavior Therapy*, 46, 218-229.
- Tınar, M. Y. (1999). *Çalışma Yaşamı ve Kişilik*. İstanbul: Mess Yayınları.
- 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.
- Topçu, Ç. (2008). *The Relationship of Cyberbullying to Empathy, Gender, Traditional Bullying, Internet Use and Adult Monitoring*. Unpublished Master Dissertation, Middle East Technical University, Ankara
- Totan, T. (2008). *Ergenlerde Zorbalığın Anne Baba ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Triantafyllou, N. (1997). A Solution-Focused Approach to Mental Health Supervision. *Journal of Systemic Therapies*, 16(4), 305-328.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Turnalar Kurtaran, G. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Uysal, R. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ergenlerde Risk Alma Davranışına Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Sakarya.
- Vandebosch, H. ve Van Cleemput, K. (2008). Defining Cyberbullying: A Qualitative Research into The Perceptions of Youngsters. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 499-503.

- Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C. ve Ormel, J. (2005). Bullying and Victimization in Elementary Schools: A Comparison of Bullies, Victims, Bully/Victims, and Uninvolved Preadolescents. *Developmental Psychology*, *41*(4), 672-682.
- Von Marees, N. ve Petermann, F. (2012). Cyberbullying: An Increasing Challenge For Schools. *School Psychology International*, *33*(5), 467-476.
- Wahab, N. A. Jaafar, W. A., Yahaya, W. ve Muniandy, B. (2015). The Use of Multimedia in Increasing Perceived Knowledge and Awareness of Cyberbullying Among Adolescents: A Pilot Study. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, *176*, 745-749.
- Walker, H. M. (2010). Relational Aggression in Schools: Implications for Future Research on Screening Intervention and Prevention. *School Psychology Review*, *39*, (4), 594-600.
- Warman, D. M., Phalen, P. L. ve Martin, J. M. (2015). Impact of a Brief Education About Mental Illness on Stigma of OCD and Violet Thoughts. *Journal of Obsessive-Compulsive Related Disorders*, *5*, 16-23.
- Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., Greenwald, S., Hwu, H. G. ve Lee, C. K. (1994). The Cross National Epidemiology of Obsessive Compulsive Disorder. *J Clin Psychiatry*, *55*, 5-10
- Welsh, W. N. (2000). The Effects of School Climate on School Disorder. *The Annals of the American Acedemy of Political and Social Science*, *567*, 88-107.
- Willard, N. (2005). *Educator's Guide to Cyber-Bullying: Addressing The Harm Caused by Online Social Cruelty*.
- Williams, K. R. ve Guerra, N. G. (2007). Prevalence and Predictors of Internet Bullying. *Journal of Adolescent Health*, *41*(6), 14-21.
- 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*(6), 51-58.
- Worthen, M. (2007). Education Policy Implication From The Expert Panel on Electronic Media and Youth Violence. *Journal of Adolescent Health*, *41*, 61-63.

- Wright, V. H., Burnham, J. J., Christopher, T. I. ve Heather, N. O. (2009). Cyberbullying: Using Virtual Scenarios to Educate and Raise Awareness. *SO-Journal of Computing in Teacher Education*, 26, 35-42.
- Yaman, E., Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). *Okul Zorbalığı ve Siber Zorbalık*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ybarra, M. L. ve Mitchell, K. J. (2004). Online Aggressor/Targets, Aggressors, and Targets: A Comparison of Associated Youth Characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1308-1316.
- Ybarra, M. L. (2004). Linkages Between Depressive Symptomatology and Internet Harassment Among Young Regular Internet Users. *CyberPsychology & Behavior*, 7(2), 247-257.
- Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Wolak, J. ve Finkelhor, D. (2006). Examining Characteristics and Associated Distress Related to Internet Harassment: Findings From the Second Youth Internet Safety Survey. *Pediatrics*, 118(4), 1169-1177.
- Ybarra, M. L., Espelage, D. L. ve Mitchell, K. J. (2007). The Co-occurrence of Internet Harassment and Unwanted Sexual Solicitation Victimization and Perpetration: Associations with Psychosocial Indicators. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 31-41.
- Ybarra, M. L., Diener-West, M., Markow, D., Leaf, P. J., Hamburger, M. ve Boxer, P. (2008). Linkages Between Internet and Other Media Violence with Seriously Violent Behavior by Youth. *Pediatrics*, 122(5), 929-937.

## EKLER

### EK- I

#### Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş: .....
2. Cinsiyet: Kız ( ) Erkek ( )
3. Okul Türü: Meslek Lis. ( ) Fen Lis. ( ) Anadolu Lis. ( )
4. Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz? 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )
5. Baba Eğitim Düzeyi:  
Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
6. Anne Eğitim Düzeyi:  
Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
7. Gün içerisinde internet kullanım süreniz nedir?  
( ) Hiç ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ve üzeri
8. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?  
( ) Ders Çalışmak  
( ) Film izlemek  
( ) Sosyal medya  
( ) Oyun oynamak  
( ) Alış-veriş yapmak  
( ) Müzik dinlemek  
( ) e-mail alıp göndermek  
( ) Haber edinmek  
( ) Diğer.....
9. Kendinizin okul başarısını nasıl görüyorsunuz?  
( ) Çok iyi ( ) İyi ( ) Orta ( ) Düşük ( ) Çok düşük
10. Ailenizin ekonomik durumunu genel olarak nasıl görüyorsunuz?

( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

11. Daha önce psikolojik anlamda tedavi geçmişiniz oldu mu? ( ) Evet ( ) Hayır



## EK- II

### Siber Mağduriyet Ölçeği

Sevgili Öğrenciler,

Bu anket bilimsel bir çalışma için uygulanmaktadır. Sonuçlar sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Lütfen kağıdın üzerine adınızı ya da numaranızı yazmayın. Yanıtlarınızın samimi olması araştırmamızın güvenilir olması için önemlidir. Bu yüzden eğer anketi doldurmak istemiyorsanız lütfen bunu öğretmeninize söyleyin. Eğer dolduracaksanız tüm yazıları okuyup yanıtlayınız. Aşağıda günlük yaşamda internet ve cep telefonları üzerinde gençlerin yaşayabildiği bazı davranışlar yazılmıştır. Lütfen bu davranışları tek tek okuyunuz. Bu yazılarda “**bir başkası**” şeklinde tanımlanan kişi sizin arkadaşınız olabilir ya da o kişiyi hiç tanımıyor da olabilirsiniz. Eğer okuduğunuz davranış “bana hiçbir zaman yapılmadı” diyorsanız “**Hayır**” yazısını işaretleyin. Okuduğunuz davranış “bana daha önce yapıldı” diyorsanız “**Evet**” yazısını işaretleyin. Araştırmamıza destek olduğunuz için teşekkür ederiz.

1	İnternette bir başkası benim adımlı kullanarak kendisine e-mail hesabı (MSN, Yahoo, Gmail, Mynet gibi) açtı.	EVET	HAYIR
2	Facebook, Twitter gibi sitelerinde bir başkası gizlice benim adımlı kullanarak hesap açtı.	EVET	HAYIR
3	İnternette arkadaşlarım ya da başka kişiler benim kişisel bilgilerimi kullandı.	EVET	HAYIR
4	İnternette arkadaşlarım ya da başka kişiler bana virüslü mesaj (e-mail) gönderdi.	EVET	HAYIR
5	Arkadaşlarım ya da başka kişiler benim haberim olmadan internette benim şifrelerimi kullandı.	EVET	HAYIR
6	Arkadaşlarım ya da başka kişiler internette benim şifrelerimi kullanarak gizlice e-mail (MSN, Yahoo, Gmail, Mynet gibi) adreslerime girmeye çalıştılar.	EVET	HAYIR
7	İnternette şifrelerimi kullanarak gizlice oyunlarım girmeye çalıştılar.	EVET	HAYIR

8	İnternette beni tehdit ettiler.	EVET	HAYIR
9	İnternette bana hoşlanmayacağım mesajlar gönderdiler.	EVET	HAYIR
10	İnternette benim iznim olmadan fotoğraflarımı bazı sitelerde yayınladılar.	EVET	HAYIR
11	İnternette fotoğraflarımı benim iznim olmadan mesaj (e-mail) ile diğer kişilere gönderdiler.	EVET	HAYIR
12	İnternette benimle ilgili hoşuma gitmeyen haberler yayınladılar.	EVET	HAYIR
13	İnternette benimle ilgili gerçek olmayan söylentiler yaydılar.	EVET	HAYIR
14	İnternette bana hakaret eden mesajlar gönderdiler.	EVET	HAYIR
15	İnternette benimle alay ettiler.	EVET	HAYIR
16	İnternette bana kötü isim ya da lakap taktılar.	EVET	HAYIR
17	Yüzüme karşı söylemedikleri şeyleri internette ya da cep telefonunda rahatlıkla bana söylediler.	EVET	HAYIR
18	Cep telefonundan bana tehdit eden mesajlar gönderdiler.	EVET	HAYIR
19	Cep telefonundan benim fotoğraflarımı izinsiz diğer kişilere	EVET	HAYIR

	gönderdiler.		
20	Cep telefonundan bana hoşuma gitmeyen mesajlar gönderdiler.	EVET	HAYIR
21	Cep telefonunu kullanarak benimle ilgili gerçek olmayan söylentiler yaydılar.	EVET	HAYIR
22	Cep telefonundan bana hakaret eden mesajlar gönderdiler.	EVET	HAYIR
23	Cep telefonunu kullanarak benimle alay ettiler.	EVET	HAYIR
24	Telefonla beni arayarak rahatsız ettiler.	EVET	HAYIR

### EK- III

#### Kısa Semptom Envanteri (SCL-53)

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin SİZDE BUGÜN DÂHİL, SON BİR AYDIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölççeğe göre değerlendirin:

Bu belirtiler son bir aydır sizde ne kadar var?

1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
2	Baygınlık, baş dönmesi	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
5	Olayları hatırlamada güçlük	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
6	Çok kolay kızıp öfkelenme	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
7	Göğüs(kalp)bölgesinde ağrılar	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var

8	Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
9	Yaşamınıza son verme düşünceleri	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
10	İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
11	İştahta bozukluklar	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
16	Yalnızlık hissetmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
17	Hüzünlü, kederli hissetmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var

18	Hiçbir şeye ilgi duymamak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
19	Ağlamaklı hissetmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
20	Kolayca incinebilme, kırılmak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
21	İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
22	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
23	Mide bozukluğu, bulantı	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
24	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
25	Uykuya dalmada güçlük	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
26	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
27	Karar vermede güçlükler	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var

28	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
29	Nefes darlığı, nefessiz kalmak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
30	Sıcak soğuk basmaları	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
32	Kafanızın bomboş kalması	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
34	Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
36	Konstrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
37	Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var

38	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
40	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
41	Bir şeyleri kırma, dökme isteği	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
42	Diğerlerinin yanındaiken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
43	Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
44	Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
45	Dehşet ve panik nöbetleri	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
46	Sık sık tartışmaya girmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
47	Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var

48	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
49	Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
50	Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
51	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
52	Suçluluk duyguları	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var

## **EK-IV**

### **Sanal Zorbalığa Maruz Kalan Ergenlerin Psikolojik Belirtilerine Yönelik Çözüm Odaklı Terapi Yönelimli Psikoeğitim Programı**

#### **PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI**

Bu program sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerde ortaya çıkan psikolojik belirtilerin azaltılmasına yönelik olarak yaşadıkları durum hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu durumla baş etme becerileri geliştirmeleri genel amacıyla hazırlanmıştır. Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet hakkında bilgi sahibi olmaları, sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkan psikolojik belirtilerle ilgili bilgi sahibi olmaları ve baş etme becerileri geliştirebilmeleri amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda programın temel hedefleri şunlardır:

Sanal Zorbalığa Maruz Kalan Bireyler;

- 1.Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet kavramlarını ifade ederler
- 2.Sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkabilecek psikolojik belirtileri bilir
- 3.Ortaya çıkabilecek psikolojik belirtilerle nasıl baş edebileceklerine yönelik farklı yollar geliştirir
- 4.Ortaya çıkabilecek psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik belirledikleri hedeflere ulaşabilecekleri bir yol haritası belirler ve bunu ifade eder
- 5.Hedeflerine ulaşmada ortaya çıkabilecek sorunlarla nasıl baş edebileceklerine yönelik stratejiler belirler
- 6.Alternatif çözüm yolları üretebilir ve bunu ifade eder
- 7.Alternatif problem çözme yöntemleri geliştirir
- 8.Farklı baş etme becerilerini öğrenir ve ihtiyaç duyduklarında bu baş etme becerilerini kullanır

Belirtilen bu hedeflere ulaşmak için çözüm odaklı kısa süreli terapinin metotlarının yanı sıra bilgilendirme, anlatım, ısınma oyunları, tartışma, küçük grup etkinlikleri uygulanacaktır.

Bu çalışma 90 dakikalık 8 oturum şeklinde planlanmıştır.

## I. OTURUM

“Başlama ve Isınma”

### OTURUMUN AMAÇLARI:

- 1.Grup üyeleri ve grup lideri birbirleriyle tanışır
- 2.Üyeler grup programı ve yapılacak etkinlikler hakkında bilgilenir
- 3.Grubun kurallarını bilirler

Uygulama Süreci:

- 1.Grup üyeleri ve grup liderinin birbirleriyle tanışması

Lider öncelikle kendini tanıtır. Daha önce birbirini tanıyan insanlardan oluşan grubunda hem liderle tanışması hem de birbirlerinin çokta bilmedikleri yanlarıyla ilgili tanışmalarını sağlamak amacıyla iki farklı etkinlik uygulanır.

·Etkinlik adı: Yürürken İlişki Kur (Altınay, 2009) - uyarlama

·Gerekli materyal: yok

Uygulama: Lider grup üyelerinin ayağa kalkmasını ve odanın içinde yürümesini ister. Yürürken herkes gruptaki diğer herkesle bir kez tokalaşacak ve tokalaşırken isimlerini - sevdikleri rengi söyleyecektir. Her üyenin diğer her üyeye iletişimi tamamlamasıyla ısınma çalışması sonlandırılır.

·Etkinlik adı: Eşleme Çalışmaları (Altınay, 2009) - uyarlama

·Gerekli materyal: yok

·Uygulama: Lider grup üyelerinin ikişerli olarak eşleşmelerini ve daha önce kendileriyle ilgili bahsetmedikleri yönlerini 5 dk. boyunca eşyle konuşmasını ister. Daha sonra eşler sırayla grubun karşısına geçerek birbirlerinin yerine birbirlerini tanıtır. Üyeler kendileriyle ilgili arkadaşlarının söylemediği ve eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve çalışma sonlandırılır.

- 2.Üyelerin grup programı ve yapılacak etkinlikler hakkında bilgilendirilmesi

Lider üyelere bu çalışmanın gerekliliği ve neden böyle bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğu ile ilgili bilgi verir.

Sürece ilişkin üyelerin beklentileri ve soruları varsa dinlenir.

### 3. Grubun kurallarının belirlenmesi

·Üyelere grupta dikkat edilmesi gereken kurallar lider tarafından aktarılır. Eğitimin günü ve saati, devam etme durumu, grupta söz alma ve konuşma, grupta yapılan özel paylaşımların grupta kalması, etkinliklere katılım durumu gibi belirlenen kurallar grup lideri tarafından grup üyeleriyle paylaşılır. Üyelerinde eklemek istedikleri kurallar olup olmadığı sorulur.

### 4. Oturumun Sonlandırılması

Grup lideri tarafından oturumun genel özeti yapılır, üyelerin eklemek istedikleri olup olmadığı sorulur. Üyeler dinlenir ve oturum sonlandırılır.

## II. OTURUM

“Sanal Zorbalık - Sanal Mağduriyet”

Oturumun Amaçları

1. Üyeler teknolojinin insan davranışları üzerindeki etkisiyle ilgili bilgi sahibi olurlar
2. Üyeler “Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet” ile ilgili bilgi sahibi olurlar
3. Üyeler kendi yaşantılarındaki “sanal mağduriyet” durumunu fark ederler ve ifade ederler

Uygulama Süreci:

Lider bir önceki oturuma dair üyelerin neleri hatırladıklarını sorar ve her üyenin geçen oturumla ilgili paylaşım yapması noktasında grubu destekler. Söylenenleri genel olarak birleştirir. İlk oturumla ilgili eklemek istediklerini ifade eder ve ikinci oturuma geçilir.

1. Üyelerin teknolojinin insan davranışları üzerindeki etkisiyle ilgili bilgi sahibi olmalarının sağlanması

Lider tarafından “teknoloji hayatımızı nasıl etkilemekte” konulu kısa bir bilgilendirme yapılır. Soru - cevap yöntemiyle üyelerin konuyla alakalı bilgi sahibi olmaları sağlanır.

2. Üyelerin “Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet” ile ilgili bilgi sahibi olmalarının sağlanması

Lider tarafından hazırlanan el kitapçığı üyelere dağıtılır. Öncelikle kavramlar hakkında üyelerin ne düşündükleri sorulur. Bilgileri alınır. Sonrasında sunum yapılır. Soru- cevap ve üyelerin verdikleri örneklerle süreç tamamlanır.

3. Üyelerin kendi yaşantılarındaki “sanal mağduriyet” durumunu fark etmeleri ve ifade edebilmeleri Etkinlik adı: Rol Farkındalığı

·Gerekli materyal: yok

·Her üye sırayla sanal mağduriyetle ilgili yaşantısının kendini nasıl etkilediğini paylaşır. İsteyen üyeler yaşadıkları olayı da paylaşır.

·Gruptaki herkesin paylaşım yapmasıyla lider tarafından oturumun genel bir özeti yapılır. Üyelere bu oturumla ilgili eklemek istedikleri bilgilerin olup olmadığı sorulur, üyeler dinlenir ve grup sonlandırılır.

### **III. OTURUM**

“Psikolojik Belirtiler”

Oturumun Amaçları

1.Üyeler sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkan psikolojik belirtileri öğrenir ve ifade eder

2.Kendilerinde var olduğunu düşündükleri psikolojik belirtilerle ilgili bilgi sahibi olurlar

3.Varolan psikolojik belirtilerle baş etmelerine yardımcı olacak güçlü ve zayıf yanlarını fark ederler

· Etkinlik adı: Spektogram (Altınay, 2009)

·Gerekli materyal: Psikolojik belirtilerle ilgili bilgilendirici materyal

·Uygulama: Öncelikle psikolojik belirtiler kavramı açıklanır. Sonrasında ısınma oyununa geçilir.

Bu psikodrama oyunu grup süreci içinde zaman zaman bir değerlendirme çalışması, zaman zaman da durum belirleme, direnç çözme ve yeni konulara yol açma çalışması olarak kullanılabilir.

Lider sahne de 0- 50- 100 noktaları olan bir hattı tanımlar ve grup üyelerinin bu hat üzerinde belli konuları esas alarak yerleşmelerini ister.

Sırayla sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkabilecek psikolojik belirtiler söylenir ve üyelerin kendilerinde ne ölçüde bu durumu hissettiklerini hat üzerinde göstermeleri istenir. Üyeler kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri ‘0’ hiç yok, ‘100’ en yüksek seviye olarak düşünüp kendileriyle ilgili farkındalık kazanmaları sağlanır.

3.Varolan psikolojik belirtilerle baş etmelerine yardımcı olacak güçlü ve zayıf yanlarını fark etmeleri Etkinlik adı: Role seçme (Altınay, 2009)

·Gerekli materyal: yok

·Uygulama: Yönetici, grup üyelerinin tümünü sahneye davet ederek bazı seçimler yapmalarını isteyeceğini söyler. Üyeler sahne de dolaşarak buldukları en uygun kişiyi seçecekler ve seçtikleri kişinin sağ omzuna dokunacaklardır. Bir kişi birden fazla kişi tarafından seçilebilecektir. Yönergeden sonra sıra seçme işlemine gelir. Yönetici herkesin sıra ile ve yeteri kadar zaman kullanarak sanal mağduriyet sonucu kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtilerle baş etmelerinde güçlü yanlarının ne olduğunu ve gruptan seçmelerini, baş etmede kendilerini zorlayan zayıf yanlarının ne olduğunu ve gruptan seçmelerini ister. Üyelerin kaç kişi tarafından seçildiklerine, seçim yapanların ise kimleri hangi role seçtiklerine dikkat etmelerini ister.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte görüşme aşamasına geçilir.

#### **IV. OTURUM**

“Sorunu tanımlama ve hedef belirleme”

Oturumun Amaçları

1.Üyeler sanal mağduriyet yaşantıları sonucu kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtilerin hayatlarını nasıl etkilediğini anlarlar

2.Üyeler var olan bu durumla ilgili nasıl bir mutlu sona ulaşmak istediklerini ifade ederler

Etkinlik adı: Sorun Tanımlama

·Gerekli materyal: yok

·Uygulama: Üyeler sırayla “kendilerinde sanal mağduriyet yaşantıları sonucu kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtilerin hayatlarını nasıl etkilediğini” yani sorunlarını tanımlarlar.

Etkinlik adı: Koruyucu Ağ (Altınay, 2009)

-Uygulama: Üyelerin hedef belirlerken kendi sözcükleriyle, ulaşılabilir, eyleme yönelik, somut, öznel, kendi kontrollerinde, açık, net ve anlaşılır hedef belirlemeleri gerektiği ifade edildikten sonra etkinliğe geçilir.

Bu ısınma oyunuyla “süper kahraman” olmadığımız ve insan olduğumuz bu yüzden hedef belirlerken daha gerçekçi olmamızla ilgili farkındalık kazanmaları hedeflenir.

Lider grup üyelerini iki eşit alt gruba ayırır. Bu ayırımı çeşitli şekillerde yapılabilir. Sahnenin sağ ve sol tarafında üyeler karşılıklı iki sıra halinde yerlerini alırlar. Lider mümkünse iki grup arasında 3– 4 m. mesafe olmasını sağlamalıdır. Lider sırayla gruptaki tüm üyelerin tek, ikili ya da üçlü gruplar halinde “koruyucu ağ” rolünü almalarını ister. Koruyucu ağ olan üyeler iki grubun ortasına geçerek liderin komutunu beklemeye başlarlar. Liderin işaretiyle beraber sağ ve sol tarafta birbirlerine karşı durmakta olan grup üyeleri normal bir tempoyla yürümeye başlarlar. Birbirlerine ya da herhangi bir objeye çarpmaları durumunda öleceklerdir. Koruyucu ağ rolünde olan üyeler onların yürüyüş doğrultularını değiştirerek çarpmalarını ve ölmelerini engellemeye çalışırlar. Çarpan ve ölen üyeler o noktada donup kalırlar. Lider yürüme hızını artırabilir ve birçok üyenin farklı kombinezonlarda birden fazla kez koruyucu ağ olmalarını isteyebilir.

Çalışmanın sonlanmasıyla birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasında üyelere tüm rollerde neler hissettikleri ve nasıl davrandıkları sorulur. Üyelerin bu çalışmayı hedef belirlerken kendi sınırlarımız içinde hedef belirlememiz gerektiği vurgulanarak yorumlamaları ve paylaşımında bulunmaları sağlanır.

Etkinlik adı: Geleceği Yansıtma (Altınay, 2009) - uyarılama

·Gerekli materyal: yok

·Uygulama: Üyeler yaşadıkları bu sorunla ilgili ulaşmak istedikleri mutlu sonu tanımladıktan sonra lider grubu ikiye böler. Her mutlu son grup üyeleri tarafından

canlandırılır. Canlandırmayı yapmayan diğer grup üyeleri bu mutlu sona ulaşmak için üyenin nelere ihtiyacı olabileceğiyle ilgili geribildirim verir. Her mutlu son canlandırıldıktan ve geribildirimler verildikten sonra sırayla her üye diğer üyeler tarafından alkışlanır ve bu mutlu sona ulaşması için cesaretlendirilir.

Üyelere birbirlerine verdikleri destek ve cesaret için kendileri alkışlatılarak çalışma sonlandırılır.

## **V.OTURUM**

“Mucize Soru - Alternatif Yollar”

Oturumun Amaçları

- 1.Üyeler kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri azaltmak için ihtiyaçlarını fark eder ve ifade eder
- 2.Üyeler kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri azaltmak için alternatif çözüm yolları geliştirir ve bunu ifade eder

Etkinlik adı: Mucize Soru

Gerekli materyal: yok

Uygulama: Lider üyelere bu oturuma kadar her bir üyede gördüğü olumlu davranışlarla ilgili geribildirim vererek başlar. Üyelerinde birbirlerinde gördükleri olumlu özelliklerle ilgili geri bildirim vermeleri konusunda teşvik eder. Olumlu havada başlayan çalışma liderin şu yönergesiyle devam eder: ‘Eğer bir mucize olsaydı ve sorununuz gece uyuduğunuzda çözülsedydi bu sorunun çözüldüğünü nasıl anlardınız? Değişen ne olurdu? Bunu ilk olarak kim ya da kimler fark ederdi? Bu mucizenin gerçekleştiğini gösteren ilk küçük işaret ne olur?’

Her üyenin düşünmesi için biraz süre verilir. Sonrasında sırayla üyelerin bu sorulara cevap vermesi istenir.

Etkinlik adı: Alternatif Yollar

Gerekli materyal: Kâğıt - Kalem

Uygulama: Lider üyeleri dörderli şekilde gruplara ayırır. Her üye kendi mucize sorusunun cevabını tekrar küçük grubuyla paylaşır. Küçük grup üyeye alternatif çözüm yolları için önerilerde bulunur. Üye kendine gelen önerileri bir kâğıda yazar.

Daha sonra her bir üye büyük grubun önünde bu önerilerden birini seçer ve paylaşır. Seçtiği alternatif yolu dinleyen büyük grup üyeyi cesaretlendirmesi için yönlendirilir. Tüm üyelerin paylaşımıyla çalışma sonlandırılır.

## VI. OTURUM

“Mayın Tarlası - Basic PH”

Oturumun Amaçları

1. Üyeler mutlu sona ulaşmada önüne çıkabilecek engellerin farkına varır ve ifade eder
2. Üyeler var olan baş etme becerileri ve rahatlama kanallarının farkına varır ve kullanmadıkları rahatlama kanallarıyla ilgili tepkide bulunur

1. Etkinlik adı: Kördüğüm (Altınay, 2009)

·Gerekli materyal: yok

·Uygulama: Bu çalışma da lider, grubun ortada ayağa kalkarak daire şeklinde birbirlerine mümkün olduğu kadar yaklaşmalarını ister. Üyeler ellerini ortaya uzatarak tüm ellerin birbirlerine değmesini sağlar, daha sonra gözlerini kapatarak sağ ve sol elleri ile görmedikleri bir kişinin birer elini aynı anda tutarlar. Her üyenin iki elinin bir diğer iki eli tuttuğu görüldükten sonra lider hiçbir üyenin ellerini bırakmadan çözümlerini ve yan yana el ele tutuşarak duran büyük bir daire yapmalarını söyler. Bu yönergenin üzerine üyeler bir beraber çalışma sürecine girerler. Çalışma çeşitli şekillerde sonuçlanır; çözüm sağlanır ya da çözülemeyen grup pes edebilir veya yeniden dener. Çözüme kolay ulaşan gruplar bir kez daha çalışmayı deneyebilir.

Çalışmanın bitiminde paylaşım aşamasına geçilir ve her üye kendini ve başkalarını nasıl algıladığından söz edebilir. Bu düğümü çözmelerinde nelerin engel olduğu sorulur. Çözüm için neyin işe yaradığı sorulur ve üyelerin sırayla bu soruları cevaplaması istenir.

Ardından kendi mutlu sonlarına ulaşmalarında nelerin engel olduğu sorulur ve her üyenin sırayla cevaplaması istenir.

Etkinlik adı: 6 Parçalı Hikâye / Basic –Ph (Güner ve Soysal, 2010)

·Gerekli materyal: üye sayısınca A4 kâğıt ve kalem

·Uygulama: kâğıtlar 6 eşit parçaya bölünür. Her bir parçaya bir numara verilir. 1. kareye kahramanımız kim?

2.kareye bu kahramanın görevi ne?

3. kareye bu görevi gerçekleştirmesine bir engel var mı?

4. kareye bu engeli aşmasına kimler ya da neler yardımcı olur?

5. kareye o engeli nasıl aşıyor?

6. kareye hikâyenin sonu ne?

Sorularının cevabını sırayla karelere resmedebilir ya da yazabilir. Dördüncü kare üyelerin kendi rahatlama kanalını gösterir. Üyelere önce rahatlama kanallarıyla ilgili genel bir bilgilendirme, ardından kendi rahatlama kanallarıyla ilgili bilgilendirme yapılır.

Üyelere bu rahatlama kanallarını kullanarak mutlu sona ulaşmalarının daha kolay olacağıyla ilgili geribildirim verilir ve oturum sonlandırılır.

## **VII. OTURUM**

“Eylem Planı ve Planı Değerlendirme”

Oturumun Amaçları

1.Üyeler kendi eylem planlarını geliştirir

2.Üyeler hazırladıkları eylem planlarını değerlendirir

Etkinlik adı: Bir Eylem Planı Hazırlama - Değerlendirme

Gerekli materyal: Kâğıt - kalem

Uygulama: Lider grubu dörderli gruplara ayırır ve her bir üyenin grubuyla kendi için planladığı, ulaşmak istediği mutlu sonu paylaşmasını ister. Her üye kağıda mutlu sonunu yazar ve sırayla her üye için bir eylem planı küçük grup tarafından hazırlanır. Eylem planı hazırlanan üye kendine uygun olan ve olmayan yanlarını küçük grubuyla paylaşır.

Son olarak her üye planını bir kâğıda yazar ve duvara asar. Tüm grup üyeleriyle planlara bakılır ve üye alkışlanır. Lider her üyeye bu planı gerçekleştirme ödevi verir ve son oturuma paylaşım yapacak şekilde gelmelerini ister.

Her üye tüm gruba katkılarından ötürü teşekkür eder ve çalışma sonlandırılır.

## **VIII. OTURUM**

“Değerlendirme ve Sonlandırma”

Oturumun Amaçları

1. Grup oturumlarını genel olarak değerlendirir

2. Üyeler grup süreci kazanımlarıyla ilgili geribildirim verir

3. Üyeler olumlu duygularla gruptan ayrılır

·Uygulama Süreci

·1. Grup oturumlarının genel olarak değerlendirilmesi

·Lider önce eğitimin başından bu yana hangi temaların işlendiği, hangi konuların ele alındığıyla ilgili genel bir bilgilendirme yapar. Üyelerden eğitim çalışmasının genel olarak değerlendirecek geribildirimler vermeleri istenir. Bu süreçte neler öğrendiler? Hayatlarında neleri değiştirdiler? Hangi konularda farkındalık kazandılar?

Üyelerin paylaşımları dinlenir.

2. Üyelerden grup süreci kazanımlarıyla ilgili geribildirim alınması

Etkinlik Adı: Eylem Planı Geribildirim

Gerekli Materyal: yok

Uygulama: Lider bir önceki oturumda verdiği ödevle ilgili hatırlatma yapar ve eylem planlarını uygulamaya geçirip geçirmediğiyle ilgili geribildirim alır. Henüz bir adım atmamış üyeler cesaretlendirilir. Grup içinde canlandırma yoluyla deneme yapmaları sağlanır.

Etkinlik adı: Geribildirim (Karabekir, 2008)

·Gerekli materyal: yok

·Uygulama: ortaya 2 sandalye konur. Birinci sandalye eğitime başlamadan önce nasıl bir duygu içinde oldukları ve nasıl kaygılarını geride bıraktıklarını ifade etmeleri; ikinci sandalye bu eğitimin sonunda ne kazandıklarını ifade etmeleri içindir. Her üye sırayla gelirken getirdikleri ve burada bıraktıkları duyguları ve giderken buradan ne götürdüklerini ifade eder.

Etkinlik: Bir Defada El Sıkışma (Altnay, 2009)

Gerekli materyal: Yok

Uygulama: Tüm grup birbirlerine çok yakın olarak daire şeklinde durur. Lider parmağını yere dik durumda dairenin ortasına uzatır. Grup üyeleri sağ ellerinin parmak uçlarını liderin parmağına değecek şekilde ellerini ortaya uzatırlar. Bu durumda tüm eller daire şeklinde birbirlerine değmektedir. Tüm üyelerin ellerini yavaşça içe bükmeleriyle tüm grup aynı anda el sıkışacak duruma gelir. Grup çalışması böylece sonlandırılır.

## EK-V

### İŞLEM

#### I. OTURUM- DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Grup üyeleri ve grup liderinin birbirleriyle tanışması, üyelerin grup programı ve yapılacak etkinlikler hakkında bilgilendirilmesi ve grubun kurallarının belirlenmesi hedeflerine ulaşmıştır.

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Lider öncelikle kendini tanıtmış ve daha önce birbirini tanıyan insanlardan oluşan grubunda hem liderle tanışması hem de birbirlerinin çokta bilmedikleri yanlarıyla ilgili tanışmalarını sağlamak amacıyla iki farklı etkinlik uygulanmıştır.

Lider grup üyelerinin ayağa kalkmasını ve odanın içinde yürümesini istemiştir. Yürürken herkes gruptaki diğer herkesle bir kez tokalaşmış ve tokalaşırken isimlerini -sevdikleri rengi söylemişlerdir. Her üyenin diğer her üyeyle iletişimi tamamlamasıyla ısınma çalışması sonlandırılmıştır.

Lider grup üyelerinin ikişerli olarak eşleşmelerini ve daha önce kendileriyle ilgili bahsetmedikleri yönlerini 5 dk. boyunca eşiyile konuşmasını istemiştir. Daha sonra eşler sırayla grubun karşısına geçerek birbirlerinin yerine birbirlerini tanıtmışlardır. Üyeler kendileriyle ilgili arkadaşlarının söylemediği ve eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulmuş bazı üyelerin kendileriyle ilgili bilgileri dinlenmiş ve çalışma sonlandırılmıştır.

Lider üyelere bu çalışmanın gerekliliği ve neden böyle bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğu ile ilgili bilgi vermiştir.

Sürece ilişkin üyelerin beklentileri ve soruları dinlenmiştir. Üyelerden bir tanesi çalışmanın sonunda kendisinde nelerin değişeceğini sormuştur. Lider üyelere grubun genel amaçlarını tekrar etmiş, her üyenin aslında kendisi için bir amaç belirlemesinin önemini vurgulamıştır. “bunlar bu grup çalışmasının genel amaçları, bunların doğrultusunda sen kendinde neleri değiştirebilirsin, neleri değiştirmek istersin” şeklinde bir soru yöneltmiştir. Her üyenin de kendi içinde bunu düşünmesini ve ifade etmesini istemiştir. Genel olarak üyeler bu konudaki düşüncelerini paylaşmışlardır.

Üyelere grupta dikkat edilmesi gereken kurallar lider tarafından aktarılmıştır. Eğitimin günü ve saati, devam etme durumu, grupta söz alma ve konuşma, grupta yapılan özel paylaşımların grupta kalması, etkinliklere katılım durumu gibi belirlenen kurallar grup lideri tarafından grup üyeleriyle paylaşılmıştır. Üyelerin de eklemek istedikleri kurallar olup olmadığı sorulmuştur. Üyelerden hiçbiri yeni bir kural eklemek istememiştir.

Grup lideri tarafından oturumun genel özeti yapılmış, üyelerin eklemek istedikleri olup olmadığı sorulmuştur. Üyeler eklemek istedikleri bir şey olmadığını ifade etmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

## II. OTURUM- DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Üyelerin teknolojinin insan davranışları üzerindeki etkisiyle ilgili bilgi sahibi olmalarının sağlanması, üyelerin “Sanal Zorbalık ve Sanal Mağduriyet” ile ilgili bilgi sahibi olmalarının sağlanması, üyelerin kendi yaşantılarındaki “sanal mağduriyet” durumunu fark etmeleri ve ifade edebilmeleri hedeflerine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Lider bir önceki oturuma dair üyelerin neleri hatırladıklarını sorarak grup çalışmasına başlamıştır. Her üyenin geçen oturumla ilgili paylaşım yapması noktasında da grubu desteklemiştir. Genel olarak üyelerin grubun ne için oluşturulduğunu, grup çalışmasında gerekli kuralları ifade etmişlerdir. Lider söylenenleri özetlemiş ve ikinci oturuma geçilmiştir.

Lider tarafından “teknoloji hayatımızı nasıl etkilemekte” konulu kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Üyelere sorular sorulmuş ve konuyla alakalı bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır.

Lider tarafından hazırlanan el kitapçığı üyelere dağıtılmıştır. Öncelikle kavramlar hakkında üyelerin ne düşündükleri sorulmuştur. Sonrasında sunum yapılmış, üyelerin verdikleri örneklerle süreç tamamlanmıştır.

Daha sonra etkinliğe geçilmiştir. Her üye sırayla sanal mağduriyetle ilgili yaşantısının kendini nasıl etkilediğini paylaşmıştır. Bir üye yaşantısını paylaşmıştır. Üyelerin bu üyenin paylaşımından sonra paylaşım noktasında cesaretlendiği

gözlenmiştir. Her üye benzer yaşantılarını paylaşmıştır. Lider üyelere paylaşma noktasında gösterdikleri cesaret için teşekkür etmiştir.

Oturumun lider tarafından özeti yapılmış ve grup sonlandırılmıştır.

### III. OTURUM-DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Üyelerin sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkan psikolojik belirtileri öğrenmeleri ve ifade etmeleri, kendilerinde var olduğunu düşündükleri psikolojik belirtilerle ilgili bilgi sahibi olmaları ve var olan psikolojik belirtilerle baş etmelerine yardımcı olacak güçlü ve zayıf yanlarını fark etmeleri hedeflerine ulaşıldığı gözlemlenmiştir.

Üyelere öncelikle “psikolojik belirtiler” kavramı açıklanmıştır. Sonrasında etkinliğe geçilmiştir.

Lider sahnede 0- 50- 100 noktaları olan bir hattı tanımlamış ve grup üyelerinin bu hat üzerinde belli konuları esas alarak yerleşmelerini istemiştir.

Sırayla sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkabilecek psikolojik belirtiler söylenmiş ve üyelerin kendilerinde ne ölçüde bu durumu hissettiklerini hat üzerinde göstermeleri istenmiştir. Üyeler kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri ‘0’ hiç yok, ‘100’ en yüksek seviye olarak düşünerek hat üzerinde kendilerine yerler belirlemişlerdir. Üyelerin hareketli olmaları, her ifade sonrasında hat üzerinde yeni bir yer belirleme telaşları kendileriyle düşünmeleri, kendileriyle ilgili düşünürken arkadaşlarını da aynı zamanda gözlemlenmeleri ve etkinlik esnasında yaptıkları paylaşımlarla üyelerin farkındalıklarının arttığı gözlenmiştir. Aynı zamanda üyelerin bu etkinlikten keyif aldıkları da gözlenmiştir.

Lider, grup üyelerinden ayağa kalkmalarını istemiş ve bazı seçimler yapacaklarını söylemiştir. Üyeler hemen bir arkadaş seçmeye başlamışlardır. Lider seçimin böyle olmayacağını kendi yönergeleri doğrultusunda seçimler yapacaklarını ifade etmiştir. Lider herkesin sıra ile ve yeteri kadar zaman kullanarak sanal mağduriyet sonucu kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtilerle baş etmelerinde güçlü yanlarının ne olduğunu düşünmelerini istemiştir. Üyelerin hepsinin kendilerinde var olan güçlü yönü bulduklarını ifade etmelerinin ardından “ grupta kimde bu güçlü yönü görüyorsanız onu seçin” demiştir ve her üye bir arkadaşını seçmiştir. Bir üyenin üç

kişi tarafından seçildiği, iki üyenin kimse tarafından seçilmediği gözlenmiştir. Seçim yapanlar kimi neden seçtiklerini grupla paylaşmışlardır. Daha sonra üyelere psikolojik belirtilerle baş etmede kendilerini zorlayan zayıf yanlarının ne olduğunu düşünmeleri söylenmiştir. Her üye düşündüğünü ifade ettikten sonra grupta bunu kimde görüyorlarsa onu seçmeleri istenmiştir. Yine bazı üyelerin hiç seçilmediği, bazı üyelerin iki kişi tarafından seçildiği gözlenmiştir. Üyelerin seçme nedenleri ve zayıf yönleri dinlenmiştir.

Grup üyelerinden yerlerine oturmaları istenmiş, paylaşımları dinlenmiştir. Üyelere “seçerken ne düşündükleri ve seçtikleri zaman ne hissettikleri” sorulmuştur. Bir üye grupta birçok arkadaşında kendine benzer zayıf ve güçlü yanlar gördüğünü ama sadece bir kişi seçmek zorunda olduğu için zorlandığını ifade etmiştir. Diğer üyelere arkadaşlarına katıldıklarını ifade etmişlerdir. Lider o halde herkesin kendindeki güçlü yanlarını başka kimlerde gördüklerini söylemelerini istemiştir. Her üye genel olarak tüm üyelerin adlarını söylemiştir.

Çalışma olumlu duygularla sonlandırılmıştır.

#### IV. OTURUM-DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Üyelerin sanal mağduriyet yaşantıları sonucu kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtilerin hayatlarını nasıl etkilediğini tanımlamaları ve var olan bu durumla ilgili nasıl bir mutlu sona ulaşmak istediklerini ifade etmeleri hedeflerine ulaşılmıştır.

Lider üyelerden öncelikle “kendilerinde sanal mağduriyet yaşantıları sonucu ortaya çıkan psikolojik belirtilerin hayatlarını nasıl etkilediğini” ifade etmelerini istemiştir. Yani üyeler sorunlarını tanımlamışlardır.

Üyelerin hedef belirlerken kendi sözcükleriyle, ulaşılabilir, eyleme yönelik, somut, öznel, kendi kontrollerinde, açık, net ve anlaşılır hedef belirlemeleri gerektiği lider tarafından ifade edilmiştir.

Etkinliğe geçilmeden “süper kahraman” olmadığımız ve insan olduğumuz bu yüzden hedef belirlerken gerçekçi olmamız gerektiği lider tarafından vurgulanmıştır.

Lider grup üyelerini iki eşit alt gruba ayırmıştır. Sonra ayırdığı birinci grubun birkaçının sınıfın bir tarafına birkaçının sınıfın diğer tarafına geçmesini istemiştir.

İkinci grupta ortaya geçmiştir. Kenarda duran grup koruyucu ağ görevini üstlenmiştir. Lider “işaret verdiğimde ortada duran arkadaşlar bir robot gibi hareket edecek, birbirlerine ya da bir yere dokunurlarsa öleceklerdir” demiş, kenarda duranların onların birbirlerine ya da herhangi bir yere dokunmasını engellemesini istemiştir. Etkinliğin başlamasıyla koruyucu ağ rolündeki üyelerin ortadaki arkadaşlarını kurtarmak için koşturmaları, ortadaki öğrencilerinde ölmek için arkadaşlarına seslendikleri gözlenmiştir. Her iki grubunda koruyucu ağ rolünü üstlenmesiyle oyun sonlandırılmıştır. Üyelerin ortada olan tüm üyeleri kurtaramadıklarını, koruyucu ağ rolünde zorlandıklarını ifade etmişlerdir.

Üyelere hedef belirlerken kendi sınırlarımız içinde hedef belirlememiz gerektiği vurgulanarak yorumlamaları ve paylaşımında bulunmaları sağlanmıştır. “Hiçbirimiz süper kahraman değiliz, sınırlarımız var” vurgusu lider tarafından yapılmıştır.

Daha sonra üyeler yaşadıkları bu sorunla ilgili ulaşmak istedikleri mutlu sonu ifade etmeleri istenmiştir. Lider grubu ikiye bölmüş ve her mutlu son grup üyeleri tarafından canlandırılmıştır. Canlandırma esnasında üyelerin oldukça olumlu duygular yaşadığı gözlenmiştir. Canlandırmayı yapmayan diğer grup üyeleri bu mutlu sona ulaşmak için üyenin nelere ihtiyacı olabileceğiyle ilgili geribildirim vermiştir. Her mutlu son canlandırıldıktan ve geribildirimler verildikten sonra sırayla her üye diğer üyeler tarafından alkışlanmış ve bu mutlu sona ulaşması için cesaretlendirilmiştir.

Üyelere birbirlerine verdikleri destek ve cesaret için kendileri alkışlatılmış çalışma sonlandırılmıştır. Üyelerin bu oturumda enerjilerinin çok yüksek olduğu, olumlu duygularla gruptan ayrıldıkları gözlenmiştir.

## V.OTURUM-DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Üyeler kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri azaltmak için ihtiyaçlarını fark etmeleri ve ifade etmeleri ve aynı zamanda kendilerinde ortaya çıkan psikolojik belirtileri azaltmak için alternatif çözüm yollarını fark etmeleri ve ifade etmeleri hedeflerine ulaşılmıştır.

Lider ‘arkadaşlar, çalışmamızın 4 haftasını birlikte tamamladık. Sizlerde çok güzel ve olumlu değişimler görüyorum. Her biriniz kendinizi etkin bir dille ifade ediyorsunuz. Birbirinizle konuşurken daha saygılı, daha yapıcısınız. Birbirinizi dinleme konusunda da daha başarılısınız. Sınıf öğretmenlerinizde sınıf içerisinde benim gördüğüm olumlu davranışları gördüklerini bana ifade ettiler. Bu beni çok sevindirdi. Gruba katılım ve değişim konusunda bu kadar istekli olduğunuz için teşekkür ederim. Şimdi sizden birbirinizde gördüğünüz olumlu değişimleri de ifade etmenizi istiyorum.’ Diyerek gruba başladı. Her bir üye hakkında olumlu değişimlerin ifade edilmesi için grubu cesaretlendirdi. Liderde mutlaka her bir üye hakkında olumlu ifadeler kullandı.

Olumlu ve pozitif bir havada başlayan çalışma liderin şu yönergesiyle devam eder: ‘Evet her birimizde olumlu güzel değişimler var. Bu sorunlarımızın tamamen bittiği anlamına gelmiyor. Hala rahatsızlık duyduğunuz şeyler olabilir hayatınızda, kendinizle ilgili. Bu tabii ki de normal. Liderin bu söylemini üyelere destekledi.

Ve lider şu yönergeyle devam etti. ‘Eğer bir mucize olsaydı ve sorunuzun gece uyuduğunuzda çözülsüydi bu sorunun çözüldüğünü nasıl anlardınız? Değişen ne olurdu? Bunu ilk olarak kim ya da kimler fark ederdi? Bu mucizenin gerçekleştiğini gösteren ilk küçük işaret ne olur?’

Her üyenin düşünmesi için biraz süre verildi. Sorular lider tarafından tahtaya yazıldı. Sonrasında sırayla üyelerin bu sorulara cevap vermesi istendi. Üyelerden bazıları kâğıt kalem istedi. Soruların cevaplarını kâğıda yazmak istediklerini ifade ettiler.

Lider bunu makul karşıladı. İsteyen üyelere kâğıt kalem verildi. Üyelerin bu soruları cevaplamaları biraz zaman aldı. Her bir üyenin cevapları dinlendi. Lider üyelere ifadelerini somutlaştırmaları konusunda yardımcı oldu. Bir üye bu soruların cevaplarını düşünmenin kendisine iyi geldiğini ifade etti. Rahatladığını ifade etti. Diğer üyelere bunu onayladı. Bir üyede heyecanlandığını ve mutlu hissettiğini ifade etti.

Lider üyeleri ayağa kaldırdı ve derin nefes alıp vermelerini istedi. Üzerlerinde sanki toz varmış gibi silkelemelerini istedi. Üyeler eğlenerek bunu yaptı. Lider ‘çalışmamız devam ediyor, eğer biraz yorgunluk vs. hissediyorsak üzerimizdeki yorgunluğu vs. çırpalım ve çalışmamıza devam edelim’ dedi.

Üyeleri dörderli şekilde gruplara ayırdı. Her üyenin kendi mucize sorusunun cevabını tekrar küçük grubuyla paylaşmasını istedi. Küçük grup üyeye alternatif çözüm yolları için önerilerde bulundu Her üye kendisine gelen alternatif çözüm yollarını bir kağıda yazdı. Tüm üyelerin bitirdiğinden emin olduğunda lider büyük gurubun önünde bu önerilerden birini seçti ve grupla paylaştı. Seçtiği alternatif yolu dinleyen büyük grup ve lider üyeyi cesaretlendirecek sözler söyledi. Alkışladı. Bunu yapabileceğini ifade etti.

Tüm üyelerin paylaşımıyla çalışma sonlandırıldı.

## VI. OTURUM-DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Bu oturumda üyelerin mutlu sona ulaşmada önüne çıkabilecek engelleri tanımlaması ve ifade etmesi; var olan baş etme becerileri ve rahatlama kanallarının farkına varması ve kullanmadıkları rahatlama kanallarıyla ilgili bilgi sahibi olması hedeflerine ulaşılmıştır.

Lider üyelere nasıl olduklarını ve geçen oturumla ilgili neler hatırladıklarını sorarak grup çalışmasına başladı. Üyelerden biri ne olduğunu tam hatırlamasa da çok iyi hissederek gruptan ayrıldığı için bu çalışmaya daha istekli geldiğini ifade etti. Bir diğer üye ‘mucize’ deyince üye yapılan çalışmayla ilgili hatırladıklarını anlattı. Kendinde neler olduğunu ifade etti. Diğer üyelerde genel olarak geçen oturumla ilgili olumlu duygularını paylaştı. Yaşantılarını paylaştı. Değişimle ilgili neler yaptıklarını ifade ettiler. Genel bir isteklilik ve motive olmuşluk hali gözlemlendi.

Lider ‘bu hafta değişik bir çalışmayla başlayalım dedi ve grubun ortada ayağa kalkarak daire şeklinde birbirlerine mümkün olduğu kadar yaklaşmalarını istedi. Üyeler ellerini ortaya uzatarak tüm ellerin birbirlerine değmesini sağladı, daha sonra gözlerini kapatarak sağ ve sol elleri ile görmedikleri bir kişinin birer elini aynı anda tutar. Her üyenin iki elinin bir diğer iki eli tuttuğu görüldükten sonra lider hiçbir üyenin ellerini bırakmadan çözümlerini ve büyük bir daire yapmalarını söyledi.

Bu yönergenin üzerine üyeler bir beraber çalışma sürecine girdiler. Bir süre birbirlerine baktılar. Bir üyenin ‘düğümü çözmek gibi’ ifadesiyle çözülmeye çalıştılar. Bazı üyeler çözüm için yönergeler verdi. Bazı üyeler hiç konuşmadan

yönergelere uydu. İlk seferin çözümü biraz uzun sürdü ama üyeler çözüldüklerinde kendilerini alkışladılar.

Daha sonra grup ikiye ayrılarak düğümlendi ve çözümleri istendi. Bu sefer gruplar daha net ve kararlı daha kısa sürede çözüme ulaştı. 2-3 saniye farkla düğümler çözüldü.

Çalışmanın bitimiyle paylaşım için tekrar oturuldu. Lider her üyenin kendini ve başkalarını nasıl algıladığından söz etmesini istedi. Bu düğümü çözmelerinde nelerin engel olduğu soruldu. Çözüm için neyin işe yaradığı soruldu ve üyelerin sırayla bu soruları cevaplaması istendi. İlk söz alan üye kendisinin daha çok çözüm için konuşan yönerge veren üye olduğunu ifade etti. Aynı anda birçok kişinin konuşmasındansa sırayla konuşulması, ortak hareket edilmesinin işlerini kolaylaştırdığını ifade etti. Bir başka üye daha dinleyici konumda olduğunu yönergelere uyduğunu söyledi. Gerçek hayatta da böyle olduğunu söyledi. İkinci kez daire olduklarında küçük grupta çözüm için öneride bulunduğunu küçük grupta daha cesaretli olduğunu ifade etti. Üyelerin hepsinden paylaşımlar alındı. Kendi hayatlarıyla bağdaşım yapmaları istendi ve lider kendi mutlu sonuçlarına ulaşmalarında nelerin engel olduğu sordu ve her üyenin sırayla cevaplamasını istedi. Üyeler birbirlerinden de cesaret alarak paylaşım yaptılar. Bir üye babasının baskıcı tutumundan, bir üye sınıf arkadaşından, bir üye kendisini çok kilolu ve çirkin bulduğundan bahsetti. Çok özel paylaşımlar yapıldığı için gizlilik hatırlatılmasının ardından bu çalışma bitirildi. Öğrencilerin samimi paylaşımları için birbirlerini tebrik etmeleri istendi. Lider 'bu paylaşımlarınız özel olmasının yanında çok kıymetli, kendimizde bir şeyleri değiştirebilirsek bu zor durumlarla baş etmemiz daha kolay olacaktır. Bu grup gördüğüm kadarıyla değişim için çok açık ve cesur bir grup. Hepinizi tebrik ediyorum' diyerek üyeleri cesaretlendirdi.

Daha sonra lider tarafından kağıt kalem dağıtıldı ve kâğıtların 6 eşit parçaya bölünmesi istendi. Her bir parçaya bir numara verilecek ve her paça için bir soru cevaplandırılacak yönergesi verildi.

1. kareye kahramanımız kim?
- 2.kareye bu kahramanın görevi ne?
3. kareye bu görevi gerçekleştirmesine bir engel var mı?
4. kareye bu engeli aşmasına kimler ya da neler yardımcı olur?

5. kareye o engeli nasıl aşıyor?

6. kareye hikâyenin sonu ne?

Lider ‘sorularının cevabını sırayla karelere resmedebilir ya da yazabilir. Dördüncü kare sizlerin kendi rahatlama kanalını gösterir.’ dedi.

Üyelere önce rahatlama kanallarıyla ilgili genel bir bilgilendirme yapıldı, ardından kendi rahatlama kanallarıyla ilgili bilgilendirme yapıldı.

Genel olarak ‘sosyal’ kanalı kullandıkları gözlemlendi. Bir üyenin ‘inanç’ kanalını kullandığı, bir üyenin de ‘imajinasyon’ kanalını kullandığı görüldü. İmajinasyon kanalını kullanan üye çok iyi bir şekilde gitar çaldığını son grup oturumuna gitarıyla gelebileceğini ifade etti.

Aktif olarak bir rahatlama kanalını kullanıldığını ama bütün rahatlama kanallarının aktif olarak kullanılmasının işlerini daha kolaylaştıracağı ifade edildi.

Üyelere bu rahatlama kanallarını kullanarak mutlu sona ulaşmalarının daha kolay olacağıyla ilgili geribildirim verildi ve oturum sonlandırıldı.

## VII. OTURUM-DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Üyelerin kendi eylem planlarını yapmaları ve hazırladıkları eylem planlarını değerlendirmeleri hedeflerine ulaşmıştır.

Lider ‘bu hafta nasılsınız, bundan başka bir haftamız kaldı ve çalışmamızı sonlandıracağız. Bu oturuma nasıl geldiniz. Geçen oturumla ilgili neler hatırlıyorsunuz?’ şeklinde sorularla oturuma başlandı. Üyeler kördüğüm çalışmasından çok keyif aldıklarını sınıflarında arkadaşlarıyla da yaptıklarını ifade ettiler. Bir üye kullanmadığı rahatlama kanallarını kullanmaya çalıştığını yürüyüş yapmaya başladığını ifade etti. Diğer üyelere neler yaptıklarını ifade etti. Bir üyede ‘sosyal’ kanalı ne kadar aktif kullandığını fark ettiğini ifade etti. Hayatında ne olsa hemen arkadaş grubuyla konuştuğunu belirtti. Lider ‘bu gelişmeler çok güzel, hepinizi hem tebrik ediyorum hem de hepinize teşekkür ediyorum’ dedi.

Daha sonra grubu dörderli gruplara ayırdı ve her bir üyenin grubuyla kendi için planladığı, ulaşmak istediği mutlu sonu paylaşmasını istedi. Her üye kağıda mutlu

sonunu yazdı ve sırayla her üye için bir eylem planı küçük grup tarafından hazırlandı. Adım adım yazmaları istendi. Eylem planı hazırlanan üye kendine uygun olan ve olmayan yanlarını küçük grubuyla paylaştı.

Son olarak her üye planını bir kâğıda yazdı ve duvara astı. Tüm grup üyeleriyle bir sergi geziliyormuşçasına sırayla planlara bakıldı ve planına bakılan üye alkışlandı. Her plan tek tek okundu. Planına bakılan üyeye somutlaştırmasına yardımcı olacak sorular soruldu. Bunu nasıl gerçekleştirecekti. Bunun için neler yapacaktı. Üyeler röportaj veriyormuş edasıyla soruları cevapladı.

Tüm planlara bakılmasının ardından tekrar oturuldu. Lider her üyeye bu planı gerçekleştirme ödevi verdi ve son oturuma paylaşım yapacak şekilde gelmelerini istenerek oturum sonlandırıldı.

## VIII. OTURUM-DEĞERLENDİRME

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Grup oturumlarının genel olarak değerlendirilmesi, Üyelerden grup süreci kazanımlarıyla ilgili geribildirim alınması, üyelerin olumlu duygularla gruptan ayrılmasının sağlanması hedeflerine ulaşılmıştır.

Lider ‘arkadaşlar son oturuma geldik. Öncelikle bu oturuma kadar devam etmeniz, kurallara uymanız, aktif katılımlarınızdan dolayı hepimize teşekkür etmek istiyorum.’ diyerek çalışmaya başladı.

Eğitimin başından bu yana hangi temaların işlendiği, hangi konuların ele alındığıyla ilgili genel bir bilgilendirme yaptı. Üyelerden eğitim çalışmasının genel olarak değerlendirecek geribildirimler vermeleri istendi.

Lider ‘Bu süreçte neler öğrendiniz? Hayatlarınızda neleri değiştirdiniz? Hangi konularda farkındalık kazandınız?’ sorularını yöneltti.

Üyelerin paylaşımları dinlendi. Bir üye kendisinde gördüğü değişiklikleri, çalışmadan önceki ve sonraki olaylara yaklaşımını karşılaştırarak paylaşımda bulundu.

Lider bir önceki oturumda verdiği ödevle ilgili hatırlatma yaptı ve eylem planlarını uygulamaya geçirip geçirmediğiyle ilgili geribildirim aldı. Her üye küçükte olsa

bir adım attığını, bir şeyler yaptığını söyledi. Lider tarafından olumlu ifadelerle desteklenen üyelerden neler yaptıkları dinlendi.

Ardından lider ortaya 2 sandalye koydu ve ‘şimdi tüm bu haftaları düşünün, az önce yaptığınız paylaşımları düşünün. Birinci sandalye eğitime başlamadan önce nasıl bir duygu içinde olduğunuzu ve nasıl kaygılara sahip olduğunuzu geride neler bıraktığınızı ifade etmeniz için; ikinci sandalye bu eğitimin sonunda ne kazandığınızı, neleri değiştirdiğinizi, nasıl adımlar attığınızı ifade etmeniz için’ dedi. Her üye sırayla gelirken getirdikleri ve burada bıraktıkları duyguları ve giderken buradan ne götürdüklerini ifade ettiler. Bazı üyelerin duygulandıkları gözlemlendi. Bir üye liderden de paylaşım yapmasını istedi. Diğer üyelere bunu destekledi. Üye ‘siz buraya nasıl duygularla geldiniz, buradan hangi duygularla gidiyorsunuz’ dedi. Lider buraya tıpkı üyeler gibi bazı kaygılarla gelse de giderken her birinde gördüğü olumlu ve güzel gelişmeleri tek tek ifade etti. Üyelerde lidere tek tek teşekkür etti.

Lider ‘son defa ayağa kalkalım. Tüm grup birbirlerine çok yakın olarak daire şeklinde duralım.’ dedi ve parmağını yere dik durumda dairenin ortasına uzattı. Grup üyeleri sağ ellerinin parmak uçlarını liderin parmağına değecek şekilde ellerini ortaya uzattılar. Bu durumda tüm eller daire şeklinde birbirlerine değdi. Tüm üyelerin ellerini yavaşça içe bükmeleriyle tüm grup aynı anda el sıkışacak duruma geldi. Bu toplu el sıkışma birkaç kez tekrarlandı.

Grup çalışması böylece sonlandırıldı.

Çalışmanın sonlandırılmasının ardından bir üye kısa bir gitar dinletisi yaptı, birlikte şarkı söylendi.

**EK-VI**  
**GRUBUMUZUN KURALLARI**

1. Grup oturumuna zamanında gelinecek.
2. Grup oturumunda konuşulan grup oturumunda kalacak.
3. Grup oturumu esnasında birbirimize saygılı davranılacak.
4. Grupta diğer kişileri dinleyeceğiz ve sözlerini bitirmelerine izin vereceğiz.
5. Grupta farklı düşüncelere saygılı olacağız.
6. Grubun önünde neyi ne kadar söyleyeceğine herkes kendi karar verecek.
7. Grupta genellemeler kullanmak yerine birinci tekil şahıs (ben) ile konuşulacak.
8. Grup oturumunun sonunda ek bir sorunuz olduğu takdirde grubu yöneten kişi olarak sorularınız memnuniyetle cevaplanacaktır.

**EK-VII**  
**GRUP AMAÇLARI FORMU**

Sanal Zorbalığa Maruz Kalan Bireylerin;

1.Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet kavramlarını ifade edebilmeleri

2.Sanal mağduriyet sonucu ortaya çıkabilecek psikolojik belirtileri ifade edebilmeleri

3.Ortaya çıkabilecek psikolojik belirtilerle nasıl baş edebileceklerine yönelik hedef belirlemeleri

4.Ortaya çıkabilecek psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik belirledikleri hedeflere ulaşabilecekleri bir yol haritası belirleyebilmeleri ve bunu ifade edebilmeleri

5.Hedeflerine ulaşmada ortaya çıkabilecek sorunlarla nasıl baş edebileceklerine yönelik strateji belirlemeleri ve bunu ifade edebilmeleri

6.Alternatif çözüm yolları üretebilmeleri ve bunu ifade edebilmeleri

7.Problem çözme becerilerini geliştirebilmeleri

8.Baş etme becerilerini öğrenmeleri ve ihtiyaç duyduklarında kullanabilmeleri

Belirtilen bu hedeflere ulaşmak için çözüm odaklı kısa süreli terapinin metotlarının yanı sıra bilgilendirme, anlatım, ısınma oyunları, tartışma, küçük grup etkinlikleri uygulanacaktır.

## **EK-VIII**

### **GÖNÜLLÜLÜK ESASINA DAYALI GÖRÜŞMENİN ÖZETİ**

Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin psikolojik belirtilerini azaltmaya yönelik hazırlanan psikoeğitim programına gönüllü olarak katıldım. Oturumlar boyunca grup kurallarına uyacağıma, gruba katkı sağlayacağıma, bu konuda çaba sarf edeceğime söz veriyorum.



## EK-IX

### KİŞİSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU

Bu gruba katılarak Şu hedeflere ulaşmak istiyorum:

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

## EK-X

### PSİKOLOJİK BELİRTİLER LİSTESİ

**Depresyon:** Depresyon derin üzüntülü bir duygu durum içinde duygularda güvensizlik, düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama, değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık, çöküntü duygu ve düşüncelerinin oluşması gibi belirtileri içeren ruhsal bir rahatsızlık durumudur.

**Somatizasyon:** Herhangi bir organik bozukluk belirlenmediği halde fiziksel semptomlardan yakınma ve bedensel hastalığı olduğu endişesi taşıma temel özellikleridir. Bedensel hastalık korkusu ve doktor doktor dolaşma bir yaşam tarzıdır.

**Anksiyete:** Anksiyete, beklenmedik bir olay karşısında gelişen endişe duygusuna bağlı huzursuzluktur.

**Obsesif Kompulsif Belirtiler:** Obsesif kompulsif bozukluk, kronik, kimi zaman da dönemsel bir gidiş gösteren, obsesyonlar ya da kompulsiyonlarla ya da bunların her ikisiyle karakterize bir hastalık tablosudur.

**Kişilerarası Duyarlılık:** Kişilerarası duyarlılık; bir kişisel yetersizlik duygusu, sık sık diğerlerinin davranışlarını yanlış yorumlama ve kişilerarası kaçınma, güvenli olmayan davranış gibi diğerleri ile bir arada olunan ortamlarda huzursuzluk yaşanması ile şekillenen bir durumdur.

**Hostalite- Öfke ve Düşmanlık:** Öfke kavramı, genel olarak canlı organizmanın varlığını tehdit eden durumlara gösterdiği doğal bir tepki, çok hafif bir rahatsızlıktan yoğun bir kızgınlığa ve hiddete kadar değişen yoğunluklarda yaşanan bir duygudur. Düşmanlık, karşısındakine zarar verme intikam alma, ona acı çektirme arzusu eşliğinde gelişen inatçı bir içerleme ve öfke duygusudur.

**Fobik Anksiyete:** Fobiler, neden olarak gösterilen uyararla orantılı olmayan şiddette ortaya çıkan anksiyete ve bu abartılı anksiyete tepkisinin mantıksız olduğunu bilmesine karşın bireyin kaçınma davranışlarını engelleyemediği yer, durum, nesne ve işlemlere ilişkin duygu ve tepkilerini tanımlar. Sınırlı korkular birçok insanda görülebilir. Korku ancak insanın yaşamını kısıtladığı, özgürce yaşamasını önlediği zaman fobik özellik kazanır.

**Paranoid Düşünceler:** DSM V TR'ye göre Paranoid düşünceler başka hemen herkesin neye inandığına bakılmaksızın sürdürülen ve tersinin geçerli olduğuna ilişkin açık ve tartışmasız kanıtlar olmasına rağmen değiştirilemeyen, dış gerçeklikten doğru olmayan anlamlar çıkarmaya dayalı, kişinin bağlı olduğu kültürün ya da alt kültürün diğer üyelerince kabul görmeyen yanlış inanç olarak tanımlanmaktadır.

**Psikotik Bozukluk:** Hezeyanlar, halüsinasyonlar, deorganize konuşma (sık sık konu dışı sapmalar gösterme), ileri derecede deorganize ya da katatonik davranış belirtilerinden en az birinin birden başlaması bu bozukluğun başlıca belirtileridir. Psikotik sözcüğü en daraltılmış tanımı ile hezeyanlar (sanrılar) ve halüsinasyonların (varsanılar) varlığını içermekteyken, en geniş anlamı ile, benlik sınırlarının ve gerçeği değerlendirme yetisinin yitirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

**EK-XI**  
**MUCİZE SORU**

1.Eğer bir mucize olsaydı ve sorununuz gece uyuduğunuzda çözülsedydi bu sorunun çözüldüğünü nasıl anlardınız?

2.Değişen ne olurdu?

3.Bunu ilk olarak kim ya da kimler fark ederdi?

4.Bu mucizenin gerçekleştiğini gösteren ilk küçük işaret ne olur?

**EK-XII**  
**DEĞERLENDİRME**

1.sanal zorbalık ve sanal mağduriyet nedir?

2.teknoloji hayatımızı nasıl etkilemektedir?

3.psikolojik belirtiler

4.sanal mağduriyet sonucu oluşan psikolojik belirtiler hayatımızı nasıl etkilemektedir

5.sanal mağduriyet sonucu oluşan psikolojik belirtileri azaltmak için neye ihtiyacımız var?

6.bize neler yardımcı olur?

7.alternatif yolları görebiliyor muyuz?

8.mutlu sona ulaşmak

9.bir eylem planı hazırlamak

## EK-XIII

### MUTLU SON EYLEM PLANI

mutlu sonumda ben:

ilk önce:

bugün değiştireceklerim:

bu hafta değiştireceklerim:

bu ay değiştireceklerim:

yakın arkadaşlarımla ilişkilerimde:

tanımadığım insanlarla ilişkilerimde:

sosyal medya kullanırken:

ailemle ilişkilerimde

olumlu yönlerimi:

olumsuz yönlerimi:

KENDİME NOT:

## EK-XIV

### 6 PARÇALI HİKÂYE

1.kahramanın kim?	2.bu kahramanın görevi ne?	3.bu görevi gerçekleştirmesine bir engel var mı?
4.bu engeli aşması için neler ya da kimler yardımcı olur?	5. engeli nasıl aşıyor?	6. hikâyenin sonunda ne oluyor?

## **EK-XV**

### **DERECELENDİRME SORULARI**

“0 ile 10 değerleri arasında bir ölçek düşünün. Bu ölçekteki 0 değerini buraya ilk geldiğini an; 10 değerini de, bir mucizenin gerçekleştiği ve sorunlarınızın tamamen çözüldüğü an olarak düşünün. Şu andaki kaygı durumunuza kaç puan verirdiniz?” şeklinde sorulur.



## **EK-XVI**

### **GELECEĞE DÖNÜK SORULAR**

Sorun çözüldüğünde sen ve diğer kişiler için durum nasıl olacak?

İşler daha iyi giderken sen neyi farklı yapıyor olacaksın?

Senin ailen/arkadaşların işlerin daha iyi gittiğini nasıl söyleyecekler?



## EK-XVII

### İSTİSNAİ SORULAR

Bu problemin yaşanmadığı zamanları anlatır mısınız?

Bu kadar uzun sürmediği zamanlar hangileri?

Bu kadar yoğun hissedilmediği zamanlar hangileri?

Daha iyi hissettiğiniz zamanlar hangileri?

# SANAL ZORBALIK VE SANAL MAĞDURİYET

KİTAPÇIK

Sanal zorbalık, bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba, özel ya da tüzel bir kişiliğe karşı yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarının tümüdür.

Sanal mağduriyet, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bir birey ya da grubun, özel ya da tüzel bir kişiliğin, teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verici davranışlara maruz kalması ve bu davranışlardan maddi ya da manevi olarak mağduriyet yaşaması durumudur.

Elektronik zorbalık kişilerin şifrelerini ele geçirmek, web sitelerini hacklemek, spam içeren mailler göndermek ya da bulaşıcı mailler göndermek gibi teknik olayları içerir. Elektronik zorbalık, bireysel yapılabileceği gibi birçok kişi tarafından organize bir şekilde aynı anda da yapılabilir. Bu saldırılar donanım ve yazılımlara direk olarak etkide bulunurken, dolaylı olarak kişilerin duygularına da etki etmektedir. E-iletişim zorbalığı ise bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak kişileri sürekli rahatsız etme, kişilerle alay etme, isim takma, dedikodu yayma, internet üzerinden kişiyi hakaret etme ya da kişinin rızası olmadan fotoğraflarını yayınlama

gibi ilişkisel saldırı davranışlarını içerir. Bu da direk olarak duyguları etkilemektedir. Öyle ki bu davranış formları hızla yaygınlaşan bir biçimde okulun sınırlarını aşmış çocukların evdeki odalarına kadar girmiştir. Çocukların yaşadığı siber zorbalık, akranlarının e-posta, Facebook, msn, vb. sosyal sohbet ortamları üzerinden veya doğrudan cep telefonlarına gelen sözlü veya yazılı mesajlarla rahatsız edilmesi, küçük düşürülmesi veya aşağılanması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Son yıllarda, bilişim suçlarının oranında büyük bir artış gözlenmektedir. 2007 tarihinden

itibaren, bilişim sistemlerine karşı işlenen suçlar bilişim suçu olarak kabul edilmektedir. Bilişim Suçları Şube Müdürlüğü, başka birine ait bir bilişim sisteminden izinsiz veri çalınması, veri kopyalanması, sistemin geçersiz kılınması gibi suçlara bakmaktadır. Sahte profil, internet yolu taciz, rahatsızlık, dolandırıcılık gibi suçlarda da Asayiş ve Bilişim Suçları Müdürlüğü'nün çalışma alanında yer almaktadır.

## Sanal Zorbalık/Mağduriyetin

**Görülme Biçimleri** Bazı araştırmacılar sanal zorbalığın birkaç çeşidi olduğunu tespit etmişlerdir. Örneğin, Beale ve Hall (2007) ile Mason (2008), siber zorbalığın en az yedi farklı şekli olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar: (1) Hakaret etmek: Bir şahsa/shahıslara veya özel olarak çevrimiçi bir gruba yönelik öfkeli, kaba, terbiyesizce mesaj

göndermek, (2) Taciz: Bir şahsa sürekli hakaret edici mesajlar yollamak, (3) Karalama: Diğer kişilere bir başka kişi hakkında dedikodular, zarar verici ve doğru olmayan bilgi göndermek/postalamak, (4) Siber Taciz: Zarar amaçlı tehdit veya aşırı korkutucu öğeleri içeren taciz durumu, (5) Kişiliğe Bütürnme veya Gizlenme: Başka bir şahıs gibi davranmak ve bütürdüğü

kişiyi kötü göstermek için çevrimiçi materyal postalamak/göndermek, (6) Düzenbazlık: Başkaları hakkındaki özel ve yüz kızartıcı bilgileri göndermesi için diğer kişileri kandırmak, (7) Dışlama: Herhangi bir şahıs kasıtlı olarak çevrimiçi bir gruptan dışlamak.

# SANAL ZORBALIK VE SANAL MAĞDURİYET

KITAPÇIK

## Kriz Dönemlerinde Görülebilen Travmatik Stres Tepkileri

FİZİKSEL	DUYGUSAL	ZİHİNSEL	DAVRANIŞSAL	SOSYAL
• Mide bulantısı	• Kaygılı olma	• Uyku bozukluğu	• Kendini geri çekme	• İş - okul - evlilik ilişkilerinde
• Kusma	• Üzüntü	• Kafa karışıklığı	• Kıpır kıpır olma	• İnsanlardan uzaklaşma
• Yorgunluk	• Depresif duygu durumu	• Dikkatsizlik	• Ani davranışlar	• Aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma
• Kalp çarpıntıları	• İnkâr	• Kabuslar	• Madde alımı	• Herşeyi kontrol altında tutma
• Göğüs ağrısı	• Korku	• Araya giren düşünceler	• Çabuk tepki verme	
• Titreme	• Suçluluk	• Yönünü bulamama	• Başkalarını suçlama	
• Bayılma hissi	• Panik	• Eskileri hatırlamama	• Yeme sorunları	
• Baş dönmesi	• Hayal kırıklığı	• Sorun çözememe	• Kolayca korkma	
• Baş ağrısı	• Kızgınlık	• Yanlış kararlar		

### Bilişim suçunun cezası ne?

Suçlunun yakalandıktan sonra alacağı ceza ise Türk Ceza Kanunu'nun bilişim suçlarına ayrılmış 10. bölümüne göre belirleniyor. Buna göre başka birinin MSN, Facebook, Twitter veya elektronik posta hesabının şifresini çalmanın ya da gerçek kişilerin bilgilerini izinsiz kullanarak sahte profiller oluşturmanın 1 yıla

kadar, internet sitesini hack'leyerek çalışmaz hale getirmenin 1 yıldan 5 yıla kadar, sahteciliğin ve bu yolla yapılan suçların ise 4 yıldan 8 yıla kadar hapis cezası var.

### Bilişim suçu mağdurları nasıl bir yol izlemeli?

Mağdurun, ilk yapması gereken Cumhuriyet Savcılığı'na durumu bildirmek. Bunun yanında anında

155 Polis İmdat hattına ihbarda bulunabilirsiniz. Yine 155@iem.gov.tr'deki e-mail adresine mesaj gönderilebilirsiniz. Her il, bölgedeki Bilişim Suçları ve Sistemleri Şube Müdürlüğü'nün telefonunu arayarak bizzat şikâyet edebilirsiniz. İnternet üzerinden karşılaşılan, internetten intihara yönlendirme, çocukların cinsel istismarı, uyuşturucu madde

**Ahmet ÖZBAY**

09 – 11 Mart 2012 döneminde Merkezimizde düzenlenen  
20 saatlik **“Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık Yaklaşımı”**  
eğitimine katılmıştır.



Dr. Nevin DÖLEK  
Eğitmen

  
Doç. Dr. Halil ZAIM  
Müdür

Belge No: 5535

## ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

**Ahmet ÖZBAY:** 1984, Bursa doğumludur. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Balıkesir'in Bandırma İlçesi'nde tamamlamıştır. 2006 yılında Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden Lisans derecesiyle mezun olmuştur. Tezli Yüksek Lisansını Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde 2013 yılında tamamlamıştır. 2006 yılından bu yana MEB bünyesinde Psikolojik Danışman olarak çalışmaktadır.

Ahmet Özbay evli ve bir çocuk babası olup İngilizce bilmektedir.

**E-posta:** ahmetozbay@hotmail.com

