

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SİBER  
ZORBALIK/MAĞDURİYET, DEPRESYON VE  
ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Esra DALMAZ**

**Danışmanı  
Prof.Dr. Mustafa Özkan PEKTAŞ**

**İstanbul – 2014**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Uygulamalı Psikoloji..... Programı Tezli Yüksek Lisans  
öğrencisi Esra Dalmaz tarafından hazırlanan  
“Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık/Magduruzet, Depresyon  
ve Anksiyete Arasındaki İlişimin İncelemesi”  
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 24.06/2014

( Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu ) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Öakan Pektaş..

Danışman: Halic Üniv. Psikoloji ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Sevdâ Bıtkın

Halic Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Aslı Pasören

Halic Üniv. İMT... ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

.....  
.....  
.....

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

Araştırmanın her aşamasında bana yol gösteren, desteğini esirgemeyen, akademik hareket edebilme konusunda beni zenginleştiren, aynı zamanda siber zorbalık/siber mağduriyet kavramlarıyla tanışmamı sağlayan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Mustafa Özkan PEKTAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ESRA DALMAZ

Haziran, 2014

# İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	5
1.2. Araştırmanın Önemi.....	6
1.3. Varsayımlar .....	6
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Tanımlar.....	7
1.5.1. Siber Zorbalık .....	7
1.5.2. Siber Mağduriyet.....	7
1.5.3. Depresyon .....	7
1.5.4. Anksiyete.....	7
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>8</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. SİBER ZORBALIK VE SİBER MAĞDURİYET</b> .....	<b>8</b>
2.1.1. Siber Zorbalık .....	8
2.1.2. Siber Mağduriyet.....	12
2.1.3. Siber Zorbalık ve Mağduriyetin Yaygınlığı .....	14
2.1.4. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyetin Nedenleri.....	17
2.1.4.1. Cinsiyet .....	17
2.1.4.2. Yaş .....	19
2.1.4.3. Sosyo-Ekonomik Durum .....	20
2.1.4.4. Anonimlik.....	21
2.1.5. Siber Zorbalık ve Mağduriyetin Duygusal ve Psikolojik Etkileri .....	22

2.1.6. Siber Zorbalık/Mağduriyetin Görülme Biçimleri .....	24
<b>2.2. DEPRESYON.....</b>	<b>25</b>
2.2.1. Depresyonun Tanımı .....	25
2.2.2. Depresyonun belirtileri.....	27
2.2.2.1. Depresyonun Fiziksel Belirtileri.....	28
2.2.2.2. Depresyonda Belirti ve Bulgular ile ilgili Araştırmalar .....	28
2.2.3. Depresyon İle İlgili Etkenler ve Kuramsal Yaklaşımlar .....	33
2.2.3.1. Depresyonda Psikanalitik Yaklaşım.....	34
2.2.3.2. Depresyonda Davranışçı Yaklaşım .....	35
2.2.3.3. Depresyonda Bilişsel Yaklaşım .....	35
2.2.3.3.1. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli.....	36
2.2.3.3.2. Beck'in Depresyonda Bilişsel Bozukluklar Modeli .....	38
2.2.3.3.3. Depresyonda Kişilerarası İlişkiler Yaklaşımı.....	41
2.2.4. Depresyon Üzerine Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	42
<b>2.3. ANKSİYETE.....</b>	<b>52</b>
2.3.1. Anksiyeteye İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar.....	54
2.3.1.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	54
2.3.1.2. Davranışçı Yaklaşım .....	54
2.3.1.3. Bilişsel Yaklaşım .....	55
2.3.1.4. Biyolojik Yaklaşım.....	56
2.3.1.5. Freud'a göre.....	57
2.3.1.6. Horney'e Göre.....	57
2.3.1.7. Sullivan'a göre .....	58
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>59</b>
<b>GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>59</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	59
3.2. Evren ve Örneklem.....	59
3.3. Veri Toplama Araçları .....	59
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	60

3.3.2. Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ) .....	60
3.3.4. Siber Mağduriyet Ölçeği .....	60
3.3.5. Beck Depresyon Envanteri .....	61
3.3.6. Beck Anskiyete Envanteri.....	61
3.4. İşlem .....	61
3.5. Verilerin Analizi .....	62
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>63</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>63</b>
4.1. Betimsel Bulgular .....	65
4.1.1. Siber Mağduriyet Düzeyine Ait Betimsel Bulgular .....	67
4.1.2. Siber Zorbalık Düzeyine Ait Betimsel Bulgular .....	73
4.2. Ölçeklerin Karşılaştırılması.....	79
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>81</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>81</b>
5.1. Cinsiyete göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	82
5.2. Yaş gruplarına göre ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	82
5.3. Okul türüne göre ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	83
5.4. Sınıf düzeylerine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	84
5.5. Algılanan okul başarısına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	84
5.6. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	85
5.7. Öğrencilerin internette kalma sürelerine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	85
5.8. Ergenlerin interneti kullanma amaçlarına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	86
5.9. İnternette kendini farklı bir kişi olarak tanıtır tanıtmama durumuna göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? ...	86
5.10. Siber Mağduriyet, Siber Zorbalık, Beck Anskiyete, Beck Depresyon İlişkisi .....	87

<b>BÖLÜM VI.....</b>	<b>88</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>88</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>90</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>101</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 2.1:</b> Depresyonun Fiziksel ve Davranışsal, Duygusal, Bilişsel, Belirtiler.....	32
<b>Tablo 4.1:</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	63
<b>Tablo 4.2:</b> Siber Mağduriyet Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler .....	65
<b>Tablo 4.3:</b> Siber Zorbalık Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler.....	65
<b>Tablo 4.4:</b> Beck Anksiyete Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler .....	66
<b>Tablo 4.5:</b> Beck Depresyon Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler .....	66
<b>Tablo 4.6:</b> Siber Mağduriyet Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	67
<b>Tablo 4.7:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Yaş Değişkeni Karşılaştırması .....	67
<b>Tablo 4.8:</b> Siber Mağduriyet Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması.....	68
<b>Tablo 4.9:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Sınıf Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması.....	68
<b>Tablo 4.10:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Gelir Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması ...	69
<b>Tablo 4.11:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması .....	69
<b>Tablo 4.12:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması .....	70
<b>Tablo 4.13:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Konaklama Şekli Değişkeni Karşılaştırması .....	70
<b>Tablo 4.14:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkeni Karşılaştırması .....	71
<b>Tablo 4.15:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile İnterneti En Kullanım Amacı Değişkeni Karşılaştırması .....	71



<b>Tablo 4.16:</b> Siber Mağduriyet Düzeyi ile Okul Başarısı Algısı Değişkeni Karşılaştırması .....	72
<b>Tablo 4.17:</b> Siber Mağduriyet Düzeyinin İnternette Kendisini Bir Başkası Olarak Tanıtma Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	72
<b>Tablo 4.18:</b> Siber Zorbalık Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	73
<b>Tablo 4.19:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Yaş Değişkeni Karşılaştırması .....	73
<b>Tablo 4.20:</b> Siber Zorbalık Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması.....	74
<b>Tablo 4.21:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Sınıf Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması.....	74
<b>Tablo 4.22:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Gelir Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması .....	75
<b>Tablo 4.23:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması .....	75
<b>Tablo 4.24:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması .....	76
<b>Tablo 4.25:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Konaklama Şekli Değişkeni Karşılaştırması.....	76
<b>Tablo 4.26:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkeni Karşılaştırması .....	77
<b>Tablo 4.27:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile İnterneti En Kullanım Amacı Değişkeni Karşılaştırması .....	77
<b>Tablo 4.28:</b> Siber Zorbalık Düzeyi ile Okul Başarısı Algısı Değişkeni Karşılaştırması .....	78
<b>Tablo 4.29:</b> Siber Zorbalık Düzeyinin İnternette Kendisini Bir Başkası Olarak Tanıtma Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	78
<b>Tablo 4.30:</b> Siber Mağduriyet, Siber Zorbalık, Beck Anksiyete, Beck Depresyon İlişkisi.....	79
<b>Tablo 4.31:</b> Siber Mağduriyet ve Siber Zorbalık ile Depresyon Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi .....	80

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Esra DALMAZ  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Uygulamalı Psikoloji  
Tez Danışmanı : Doç.Dr. Mustafa Özkan PEKTAŞ  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Haziran 2014

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SİBER ZORBALIK/MAĞDURİYET, DEPRESYON VE ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasındaki siber zorbalık, siber mağduriyet, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu araştırmanın örneklemini, 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında, İstanbul İli'nde bulunan üniversitelerde okumakta olan, 260'ı kız ve 69'u erkek olmak üzere toplam 329 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın verilerinin toplanmasında Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ), Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler, SPSS 15.0 paket programından analiz edilmiş ve araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak Kruskal Wallis testi, Regresyon, Bağımsız Gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Scheffe çoklu karşılaştırma testi ve LSD çoklu karşılaştırma testi analizlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular, cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, algılanan okul başarısı, sosyoekonomik düzey, internette kalma süreleri ve interneti kullanma amaçları ile siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı yönündedir. Kendisini internette başkası olarak tanıtan öğrenciler, tanıtmayanlara göre hem daha fazla siber zorbalık göstermekte hem de daha fazla siber mağdur olmaktadır. Siber mağduriyet düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Siber mağduriyet düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki yokken, siber mağduriyet düzeyi ile depresyon düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Siber zorbalık düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki yokken, siber zorbalık düzeyi ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet, Depresyon, Anksiyete, Üniversite Öğrencileri

## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Esra DALMAZ  
Field : Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Assoc.Prof.Dr. Mustafa Özkan PEKTAŞ  
Degree Awarded and Date : Master – June 2014

## RELATIONSHIP BETWEEN CYBERBULLYING, CYBERVICTIMIZATION, DEPRESSION AND ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between cyberbullying, cyber victimization, depression and anxiety among university students. The sample of the study consists of 260 girls and 69 boys, total 329 students from universities in 2013-2014 academic year in Istanbul, Turkey. To collect data Cyberbullying Scale, Cybervictimization Scale, Beck Depression Inventory and Beck Anxiety Inventory were used. Data were analyzed with SPSS 15.0 program. To analyze the data Kruskal Wallis test, Independent Samples t-test, One-Way ANOVA, Regression test, Scheffe multiple comparison test and LSD multiple comparison test were used.

The findings demonstrated that there was no relationship between gender, age, school type, grade level, academic achievement level, socioeconomic level, purpose of using internet, time spending on internet and cyberbullying/cybervictimization. There were also significant differences between cyberbullying/cybervictimization scores in terms of introducing oneself as someone else on the internet. While there was a significant difference between cybervictimization scores and depression, but no significant difference for anxiety. Moreover, while there was a significant difference between cyberbullying scores and depression, but no significant difference for anxiety.

**Key words:** Cyber-Bullying, Cyber-Victimization, Depression, Anxiety, University Students

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanoğlu, dünya üzerinde var olduğu günden bu yana içinde bulunduğu çağın özelliklerine göre iletişim araçlarını kullanmıştır. Bu kimi zaman resim, kimi zaman yazı olarak görölmüştür. Günümüz söz konusu olduğunda ise bu iletişim araçları, teknolojik araçlarla daha güçlü ve yaygın bir duruma ulaşmıştır. Bilgisayarı olan hane sayısı çoğalırken, internet kullanımı da buna bağlı olarak artış göstermiştir.

İnternet üzerindeki sosyal ađ siteleri tüm dünyada olduğu gibi ölkemizde de son yıllarda giderek popüler hale gelmiştir. Mark Zuckerberg tarafından geliştirilen Facebook sitesinin toplam kullanıcı sayısı tüm dünyada bir milyar kişiye dayanmıştır (978,316,400). Türkiye de 32 milyonun üzerinde kullanıcı sayısı ile dünyadaki ölkeler sıralamasında altıncı sırada yer alırken, Avrupa'daki ölkeler sıralamasında birinci sırada yer almaktadır ([www.checkfacebook.com](http://www.checkfacebook.com), 18.07.2013).

Bugün, günümüzdeki teknolojik gelişmelere paralel olarak, blog, sosyal ađ siteleri, e-postalar, anlık mesajlaşma ve web forumları sayesinde dünyanın her yerinden insanlarla iletişim kurmak mümkün hale gelmiştir (Barlett ve Gentile, 2012). Bilişim ve elektronik iletişim teknolojilerinin muazzam derecede gelişip toplumun günlük hayatında kolay ulaşılabilir tüketim maddeleri haline gelmesi yaşamımızı oldukça kolaylaştırmış ve bu durum yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007).

Teknolojinin gençler üzerindeki etkileriyle ilgili yapılan araştırmalarda birbirinden farklı görüşler ortaya çıkmıştır; ancak bu farklı görüşler, özellikle kitle iletişim araçlarının etkisi konusunda birbirlerini destekler benzerlikler göstermiştir.

Bazı araştırmacılar internet ve teknolojinin sosyal ve eğitsel açıdan sayısız avantajlarının olduğunu vurgulamış; bazıları ise internet ve teknolojinin, gençlerin bilişsel ve davranışsal gelişimleri üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir. Bilgisayarların ve klasik-android telefonların günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi; evde, okulda, sosyal mekanlarda kullanılan internetin sanal ortamda gerçek dünyadaki gibi sosyal yaşam alanı sunması; kişilerin ruh hallerini, duygu durumlarını (fke, hakaret, tehdit, taciz, zarar verme vb.) sanal ortama da aktarmasına yol açmıştır. Böylece bilgi ve iletişim teknolojileri yeni, rahat ve verimli platformlar sunmakla beraber zorbaca davranışlar sergileyen kişiler için de yeni ve zgn araçlar sunmuştur (Dursun ve Akbulut, 2011). Başka bir deyişle teknolojik gelişmeler bir yandan kişilerin dünyayı keşfetmeleri, öğrenmeleri ve eğlenmeleri için ortam sunarken; bir yandan da şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişime, tehlikeli insanlarla iletişime, uyuşturucu kullanımı ve terör gibi yasal olmayan provokatif arayışlara olanak oluşturmaktadır (elen, elik ve Seferoğlu, 2011). Teknolojideki bu hızlı değişim ve gelişim insanların iletişim kurma, alışveriş alışkanlıkları, değer yargıları, arkadaşlık ilişkileri, evlilik biçimleri gibi yaşam tarzları ve davranışlarını da etkilemektedir (Yaman ve Peker, 2012).

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki bu değişim, medyanın da etkisiyle insanların büyük ilgisini çekmekle beraber, hayatımıza yeni sorunlar eklemiştir: Siber zorbalık ve siber mağduriyet.

Siber zorbalık ilk ortaya çıktığında araştırmacılar öncelikle siber zorbalığın geleneksel zorbalığa benzer bir tür olduğunu varsaymıştır. Ancak betimsel araştırmalar, siber zorbalığın aslında geleneksel formlardan (fiziksel, sözel ve ilişkisel) tamamen farklı bir yapılanmaya sahip olduğunu göstermiştir (Wang, Iannotti, Luk ve Nansel, 2010).

Dempsey, Sulkowski, Nichols ve Storch (2009) ve Griesel, Craven, Yeung ve Finger (2008) yaptıkları çalışmalarda siber zorbalık ve siber mağduriyetin farklı bir tür olup olmadığını belirlemek için çözümsel bir yaklaşımdan faydalanmışlardır. Hem zorbalık hem de mağduriyet durumundağeler, teknolojik içeriği yansıtmak için var olan lme eklenmiştir. Araştırma analizlerinin sonuçlarına göre yeni öğelerin iki leği kapsadığı ortaya çıkmıştır: Grsel zorbalık ve yazınsal zorbalık. Grsel ölçekteki öğeler hedefin utandırıcı, zarar verici videosunu veya fotoğraflarını çekmek

ya da göndermeyi tanımlarken, yazınsal öğelerde ise, sanal olarak iletilen yorumlarla birlikte hakaret, tehdit, başkalarının bilgilerini izinsiz kullanma biçimlerini içermektedir.

Campbell (2005), siber zorbalık konusunun, İngiltere, ABD, Kanada, Japonya ve birçok ülkeden gelen pek çok rapor ışığında, dünya çapında yaygınlaştığı uyarısında bulunmaktadır. Li (2008), siber zorbalığın birçok kültür içerisinde giderek yaygınlaştığını gösteren çalışmalar ortaya koyarak bu hipotezi desteklemektedir.

Siber zorbalığın yaygınlığı ile ilgili yapılan araştırmaların yanı sıra, siber zorbalık ve siber mağduriyetin etkileriyle ilgili yapılan birçok araştırma, siber zorbalığın, mağdur gençlerin psikososyal gelişimi ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Beran ve Li, 2007; Hinduja ve Patchin, 2007; Li, 2006; Ybarra, 2004). Hâlihazırdaki birçok çalışmanın amacı, giderek daha yaygın hale gelen siber davranışların etkilerinin zararları üzerinedir (Agosto, Forte ve Magee, 2012).

Özellikle akranlardan gelen siber zorbaca davranışlar ergenlerin bireysel, sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimine zarar vermektedir (Şahin, Aydın ve Sarı, 2012). Siber zorbalığa maruz kalan bireylerde düşük benlik saygısı, anti sosyal kişilik özellikleri, okul fobisi, okula devamsızlık, yalnızlık gibi ciddi sorunlar görülmektedir (Campbell, 2005; Ybarra, Mitchell, 2004). Aynı şekilde, siber zorbalık tehdidi altındaki kişilerde depresyon, anksiyete ve intihar sorunlarında da artış gözlemlenmiştir (Yılmaz, 2010).

Tokunaga da (2010) siber zorbalığın mağdurlar üzerinde olumsuz psikolojik sonuçlar doğurduğunu vurgulamaktadır. Aynı şekilde birçok araştırmacı siber zorbalığın belirli özelliklerinin, mağdurların göreceği muhtemel zararı arttırdığını ortaya koymuştur (Campbell, 2005; Hinduja ve Patchin, 2008; Kowalski, Limber ve Agatston, 2008; Slonje ve Smith, 2008; Willard, 2007). Örneğin kişilerin özel hayatlarına ait resim, video gibi bilgilerin, birçok kişinin erişimine açık olan internet ortamında teşhir edilebildiği için normal zorbalığın verdiği zarardan daha uzun süreli ve daha derin zarara sebep olduğu gözlenmektedir (Arıcak, 2009). Yüksek zarar verme potansiyeline ek olarak, kaynağı belli olmayan bir saldırıya uğrayan kişi olma durumu, mağdurun, insanlara olan güveninin azalması riskini doğurmaktadır. Çünkü saldırgan kişinin, mağdurun arkadaşları da dahil, herhangi biri olma olasılığı vardır.

Siber zorbalığın herhangi bir zamanda ve herhangi bir yerden yapılması mümkündür. Bu tür davranışların başında da zorbanın, mağduru elektronik araçlar vasıtasıyla tehdit etmesi, mağdura yönelik kötü sözler içeren mesajlar göndermesi veya onun hakkında internet ortamında dedikodu yapması ve mağdurun özel bilgilerini paylaşması gelmektedir (Özdemir ve Akar, 2011).

Zorbalığa maruz kalan bireylerin pek çok psikolojik değişken açısından risk grubunda oldukları kabul edilmektedir (Craig ve Pepler, 2003). Kişilerin mağdur, zorba veya seyirci oldukları rollerin açıkça diğer mevcut psikopatolojilerden etkilendiği belirtilmektedir (Twemlow, Sacco ve Williams, 1996). Birçok çalışma zorba/mağdurların depresyon (Kaltiala-Heino, Rimpela, Rantenen ve Rimpala, 2000), anhedoni (Kumpulainen, Rasanen, Henttonen, Almqvist, Kresanov vd, 1998), somatizasyon (Forero, McLellan, Rissel ve Bauman, 1999) ve psikiyatrik kliniğe sevk (Kumpulainen vd,1998) oranlarının sadece zorbalara ve zorbalığa karışmayan gençlere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca zorba ve mağdurların, zorba/mağdur olmayanlara kıyasla en yüksek davranış problemi düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Austin ve Joseph, 1996; Wolke, Woods, Bloomfield ve Karstadt, 2000). Ayrıca, kişilerarası problemler de dahil psikososyal zorlukların zorba ve mağdurlarda ciddi seviyede yüksek olduğu bulunmuştur (Nansel, Overpeck, Pilla, Ruan, Simons-Morton ve Scheidt, 2001).

Siber zorbalık davranışlarının azaltılması, gençlerin bu kavramı tanımaları, bu sorunla karşılaştıklarında başa çıkma becerilerini kazanma ve teknolojiyi daha sağlıklı kullanabilmeleri için bu konuda yapılacak araştırmaların önemi büyüktür (Arıcak, Tanrıku ve Kınay, 2012). Kaldı ki, siber zorbalık sorunu, kıtasal ya da bölgesel değil, küresel önem kazanan bir sorundur (Arıcak, 2009). Türkiye’de bu alanla ilgili çalışmaların yeni ve yetersiz oluşu, ülkemizde siber zorbalık, siber mağduriyet ve ilişkili faktörlerle ilgili problemlere çözüm getirilmesini kısıtlamaktadır. Nitekim siber zorbalık/mağduriyetin sürekli öfke-öfke ifade etme tarzları ile ilişkisinin incelenmesinin, soruna farklı değişkenler açısından ışık tutacağı düşünülmektedir.

## 1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinde siber zorbalık, siber mağduriyet depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1- Cinsiyete göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2- Yaş gruplarına göre ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3- Okul türüne göre ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4- Sınıf düzeylerine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5- Algılanan okul başarısına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6- Algılanan sosyoekonomik düzeye göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

7- Ergenlerin internette kalma sürelerine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8- Ergenlerin interneti kullanma amaçlarına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

9- İnternette kendini farklı bir kişi olarak tanıtip tanıtmama durumuna göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

10- İnternet kullanım süresi, depresyon ve anksiyete, siber zorbalık puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

11- İnternet kullanım süresi, depresyon ve anksiyete, siber mağduriyet puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?



### **1.1. Araştırmanın Önemi**

Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında siber zorbalık yapan ve siber zorbalığa maruz kalan kişilerin sayılarının küçümsenemeyecek düzeyde olduğu görülmektedir. Teknolojik araçların kullanımının sağlıklı temeller üzerine oturtulması gerekmektedir. Aksi takdirde zarar verici ortam kişilerde, yalnızlık, öfke, intikam gibi yıkıcı duygulara neden olabilmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili yeterli sayıda araştırma olmadığı görülmektedir. Bu konuda duyulan eksiklik araştırmacıyı bu konuda çalışma yapmaya yönlendirmiştir. Bu araştırmanın bundan sonra yapılacak araştırmalara kaynak teşkil edeceği ve bu araştırmaların geliştirilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Varsayımlar**

Bu araştırmada, araştırmaya katılacak üniversite öğrencilerinin Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ), Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve Kişisel Bilgi Formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevaplayacakları kabul edilecektir.

Veri toplama araçlarına verilecek cevapların, var olan durumu ortaya koymayı sağlayacak kapsamda olacağı varsayılmıştır.

Türkiye genelindeki üniversitelerden seçilen öğrencilerle oluşturulacak örneklem grubunun, evreni temsil edecek nitelik ve niceliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Bu araştırma, kullanılmış olan veri toplama araçları ile sınırlıdır.

Araştırmada ele alınan psikolojik değişkenler, uygulanan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlik boyutlarıyla sınırlıdır.

## **1.5. Tanımlar**

### **1.5.1. Siber 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 (Arıcak, 2011, s.10).

### **1.5.2. Siber 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 (Arıcak, Tanrıku ve Kınay, 2012, s.2).

### **1.5.3. Depresyon**

Depresyon, psikiyatride ruhsal çökkünlük anlamında kullanılmaktadır. Bir ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik, kendine güvensizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu, önemsiz nedenlerden ötürü suçluluk duyma ya da kendini suçlama, sosyal yaşamdan çekilme, iştahsızlık ya da aşırı yeme, uykusuzluk ya da aşırı uyku, psikomotor heyecan ya da yavaşlık, yoğunlaşma yetersizliği, unutkanlık, kararsızlık, neşesizlik, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler, normalde hoşlandığı etkinliklere ya da genelde yaşama karşı ilgisizlik, (çocuklarda ve ergenlerde ayrıca huzursuzluk, can sıkıntısı) aşırı durumlarda ölüm ve intihar düşünceleri, vb. ile tanımlanan ve belirlenebilir bir olaya (bir sınavı, işini, yakınlarını kaybetmek gibi) bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal bir çökkünlüktür.

### **1.5.4. Anksiyete**

Anksiyete sözcüğünün kökü eski Yunanca “anxietas” olup, endişe, korku, merak anlamına gelmektedir. Freud’a göre anksiyetenin işlevi, olası bir tehlide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzeneklerine işlerlik kazandırmaktır. Günümüzde anksiyete, bir bireyin birey olarak varlığı için esas kabul ettiği bazı değerlerin, belirsiz ve baş edemeyeceği tehditler altında kalışının anlaşılması ve hissedilmesi durumudur.

## **BÖLÜM II**

### **KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

#### **2.1. SİBER ZORBALIK VE SİBER MAĞDURİYET**

Son yıllarda, eğitimcilerin, yöneticilerin, ebeveynlerin ve araştırmacıların sorumluluklarına yeni boyutlar eklenmiştir. Araştırmalar elektronik iletişim teknolojisinin hayatı kolaylaştırıp, öğrencilerin öğrenmesinde pozitif bir etki oluşturabilirken, bir yandan da onların zihinsel ve duygusal sağlığını bozacak tehlikeli etkileşimlere maruz kalmasına neden olabileceğini ortaya çıkarmıştır (Trolley, Shields ve Hanel, 2008). Bu tehlikeli etkileşimlerden biri okul içi ve dışında yaşanmakta olan siber zorbalık davranışlarıdır.

##### **2.1.1. Siber Zorbalık**

Belsey (2006), siber zorbalığı, “başkalarına zarar vermek amacıyla, bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak, bir kişi ya da grup tarafından kasıtlı, tekrar eden ve düşmanca davranışlar” şeklinde tanımlamıştır. Patchin ve Hinduja’ya (2006) göre siber zorbalık, elektronik metinler vasıtasıyla kasıtlı ve tekrarlayan tarzda zarar veren davranışlardır. Siber zorbalık davranışı, şiddetin bir türü olarak da tarif edilmektedir (Vandebosch ve Cleemput, 2008). Li’ye (2010) göre siber zorbalık, bilgisayar, cep telefonları ve diğer elektronik cihazların kullanımı yoluyla yapılan kasıtlı, tekrarlayan ve zarar verici davranışlardır. Arıcak’a (2011, s.10) göre ise siber 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.”

1990’lı yıllarda, siber zorbalık sorunlarını ortaya koyma amacıyla yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre siber zorbalığın metne dayalı lakap takma, kaba dil kullanımı, ağız bozukluğu ve bilgisayar tabanlı iletişim ortamlarındaki kişisel saldırılar olduğu belirtilmiştir (Kiesler ve Sproull, 1992; Thompsen, 1994). Yapılan bir başka araştırma ise Kanadalı genç internet kullanıcılarının dörtte birinin başkaları hakkında nefret içerikli mesajlar aldıklarını bildirdiklerini ortaya çıkarmıştır (Mnet, 2001; akt. Li, 2007). Diğer araştırmacılar (Spitzberg ve Hoobler, 2002) ise üniversite öğrencilerinin üçte birinin internet üzerinden izlendiklerini bildirdiklerini ortaya çıkarmışlardır.

Yapılan araştırmalar, siber zorbalığın giderek daha da yaygın hale geldiğini ortaya koymaktadır (Beale ve Hall, 2007; Hinduja ve Patchin, 2009; Kowalski, Limber ve Agatston 2008; Li, 2007; Shariff, 2008; 2009; Ybarra, Mitchell ve Finkelhor, 2006). Durumun giderek artan ciddiyeti, araştırmacıları siber zorbalık sorununun doğasını ve geleneksel zorbalıkla muhtemel bağlantılarını çözmek adına çalışmalar yapmaları konusunda teşvik etmektedir.

Siber zorbalık, hedefteki kişilerin tehdit edilmesi, onlara sataşılması, onlarla alay edilmesi ve onların küçük düşürülmesi bakımından yüz yüze gerçekleştirilen zorbalıkla benzerlik göstermektedir. Ancak diğer yandan internet ortamında yapılan zorbalığın daha kötü etkiler yaratması olasıdır. Birebir zorbalıkta, gerek fail, gerekse izleyicilerle, duruma bir grup insan dahil olabilirken; internet üzerinde gerçekleşen zorbalıkta, bir tuşla çok sayıda insana müstehcen şakalar, utandırıcı fotoğraflar veya nefret postaları gönderilmesi mümkün olmaktadır. Ekran lakapları ve web siteleri, zorbaların, saldırgan davranışlarının takibini zorlaştıran anonimlik maskesinin arkasına saklanmalarına olanak sağlamaktadır. Dahası, yüz yüze herhangi birine incitici şeyleri veya tehdit edici düşünceleri söylemek konusunda tereddüt eden veya çekinen bireyler, siber ortamda bu tür davranışları sergilemeye daha eğilimli olabilmektedir.

Zorbalık davranışlarıyla ilgili ortaya atılan, Kontrol Teorisi’nin (Control Theory) de içinde bulunduğu (Olweus, 1993; 1995; 2005) açıklayıcı örneklerin internet zorbalığında da geçerli olması mümkündür. Kontrol Teorisi’ne göre, mağdur

üzerinde kontrol sahibi olmaya ihtiyaç, zorbalık davranışlarıyla yakından ilgilidir. Olweus (1993) geleneksel zorbalığı, erkeklerde fiziksel güçle birleşmiş olan saldırganlık tepkisine sahip olmak olarak tanımlamıştır. Ancak kontrolün sadece fiziksel gücü içermeyeceğini, aynı zamanda da kontrol ve liderlik durumlarının bireyin güç ve sosyal statü gereksinimleriyle güdülenen sözlü taciz, tehditler ve diğer rahatsız edici davranışlarla (örneğin, cinsellik içeren tiksindirici davranışlar) ortaya çıkabileceğine dikkat çekmiştir. Bu yüzden bazı bireyler için internetin, başkaları üzerinde hâkimiyet kurmak için elverişli bir alan olması mümkündür. Buna ek olarak internet zorbalığı fiziksel güç gerektirmediği için, normal yollarla saldırgan davranışlar göstererek insanlar üzerinde güç ve kontrol kazanamayacak olan bireylerin de siber zorbalığa başvurabilmesine imkân vermektedir. Yüz yüze olan zorbalıkla benzer olarak siber zorbalık, özellikle akranlar tarafından izleniyor ise, bireyler için daha yüksek sosyal statü sahibi olmak için kullanılan bir yol anlamına da gelebilmektedir. Pellegrini ve Long (2002), yüz yüze zorbalığa maruz kalan bireylerin zaman zaman, daha az güç sahibi akranları üzerinde zorbalık davranışlarını taklit ettiklerini göstermiştir. Bu yüzden, yüz yüze zorbalık mağdurları, güç ve kontrollerini geri kazanmak için başkalarına veya zorbalığa uğradıkları kişilere misilleme yapmak amacıyla interneti zorbalık aracı olarak görebilmektedirler.

Siber zorbalığın aynı zamanda birebir veya internet yoluyla mağdur olma durumuna tepki olarak oluşması da mümkündür. Bu çeşit saldırgan bir davranış (tepkisel saldırganlık), proaktif saldırganlık olarak bilinen, hedefe yönelik ve kasıtlı saldırganlık olarak geleneksel zorbalık tanımlarından ayrılmıştır (Pellegrini ve Bartini, 2000). Pellegrini ve Long (2002), tepkisel saldırganlığa sahip mağdurlarda önemli derecede yüksek duygusallık olduğunu belirtmiştir ve tepkisel saldırganlığı, misilleme ve zorbalığa karşı koruyucu tepki olarak tanımlamıştır. Bu yüzden, yüz yüze zorbalık ve mağduriyet kaynaklarında tanımlandığı gibi, teknolojiyi kullanarak oluşan tepkisel saldırganlık, zorbalığa karşı gelmek için kullanılan uyumsuz bir yol olarak görülebilmektedir.

İnterneti zorbalık aracı gören kişilerin kişilik özelliklerini incelediğimizde; özellikle özgüvenin geleneksel zorbalıktaki rolünün yoğun bir şekilde araştırılmasına rağmen, siber zorbalık ve kendine güven arasındaki ilişkinin henüz yeterince irdelenmediğini görürüz. Geleneksel zorbalık mağdurlarının, mağdur olmayanlara kıyasla daha az veya tutarsız özgüvene sahip oldukları büyük ölçüde kabul görmekte

ve desteklenmektedir. Ancak Olweus (2011), mağdurların aksine geleneksel zorbalarda ortalama veya ortalamadan üstünde bir özgüvene sahip olduğunu ortaya koymuştur. Siber zorbalık ve özgüven ilişkisi, geleneksel zorbalık ve özgüven arasındaki ilişki ile benzerlik göstermektedir. Örneğin geleneksel zorbalık üzerine yapılan bir araştırma yüksek koruyucu egoizm gibi (örneğin, büyülenme, kendini yüceltme davranışı ve eleştiriye karşı savunma tepkisi) özgüvenin bazı yönlerinin saldırgan davranışlarla yakından alakalı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi ve Lagerspetz, 1996). Bu görüşün siber zorbalıkta da geçerli olması mümkündür. Diğer bir deyişle siber zorbalarda, saldırganlıkla yakından ilgili olarak uyumsuz özgüvene sahip kişiler olarak nitelendirilmiş (örneğin, koruyucu bencillik, içe kapalı özgüven, kendini beğenmişlik, böbürlenme) geleneksel zorbalarda benzer özellikler taşınması mümkündür (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Ayrıca siber zorbalarda, birebir zorbalık davranışlarının tanımlandığı kaynaklarda gösterilen bir strateji olarak internet üzerinden veya cep telefonlarını kullanarak özgüvenlerini yeniden kazanmak, düzeltmek veya arttırmak için saldırgan davranışlar sergiledikleri de görülmüştür (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi ve Lagerspetz, 1996).

Siber zorbalıkla mümkün kılınan anonimlik durumunun, failerin duygu ve davranışlarındaki kontrol yeteneğindeki zayıflamayla sonuçlanan kimlik belirsizliği ile ilgili olduğu da öne sürülmektedir (Bargh ve McKenna, 2004). Ayrıca kimlik belirsizliği, yapılan davranışların potansiyel sonuçlarını düşünmeksizin tepki göstermeye olan eğilimi arttırabilmekte, aynı zamanda davranışların diğer insanları nasıl etkileyeceği konusundaki farkındalığın ve/veya endişenin azalmasına neden olabilmektedir (Bargh ve McKenna, 2004). Kimlik belirsizliği, dürtülerine hakim olamama ve siber alemde başkalarına zorbalık yapma eğilimini arttırabilecek empati yoksunluğuna yol açabilmektedir. Siber zorba kişilerin söylediği gibi, “internette, mağdurların yüzlerini görmek, gözlerinin içine bakmak ve verilen zarara tanık olmak zorunda olunmamaktadır”. Ayrıca, geleneksel saldırganlık davranışlarını önlemede yetişkin faktörünün ortaya çıkması siber zorbalıkta daha az muhtemeldir; bu yüzden bu saldırganlık çeşidi dışarıdan gelen yönetim ve yükümlülükler tarafından daha az kısıtlanabilmektedir. Son olarak, genç ve yetişkinler siber zorbalığın sonuçlarını azımsamakta veya önemsiz görebilmektedirler. Çünkü mağdurun üzerine

yüklenmekte olan zararın algılanmaz hale getirilmesi mümkündür (Bargh ve McKenna, 2004).

Birebir gerçekleşen zorbalıklarda tanımlanan duyarsızlıkların aynısı siber zorbalık mağdurları için de kullanılabilir. Belirli kişiliklere veya sosyal, duygusal ve davranışsal sorunlara sahip çocuk ve yetişkinler, siber hedef haline gelebilmektedir. Ayrıca, bir ortamda daha önce mağdur olmuş çocukların, farklı sınıflarda veya başka okula ve şehre taşındıklarında bile, diğer ortamlarda da hedef haline gelmelerinin daha muhtemel olduğu görülmektedir (Kumpulainen vd, 1999). Bu yüzden, bir çevrede mağdur olan bir gencin (örneğin, okulda) diğer ortamlarda da (örneğin, internet) mağdur olması çok daha muhtemeldir.

### **2.1.2. Siber Mağduriyet**

Siber 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 yaşamaması durumudur (Arıcak, Tanrıku ve Kınay, 2012, s.2).

Akran mağduriyetinin psikolojik uyumsuzluk ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu, araştırmalar ile ortaya konmuşken (Jones, Mitchell ve Finkelhor,2012), yapılan araştırmalarla her geçen gün bu yeni akran mağduriyetinin etkileri daha iyi anlaşılmaktadır. Siber zorbalık hakkında şu ana kadar bilinen en önemli şey, siber zorbalık mağduru birçok kişinin deneyimlerini çok stres verici bulduklarıdır. Jones ve arkadaşları (2012), rapor edilen taciz vakalarının %31'inin "çok/aşırı derecede üzücü", %19'unun "aşırı derecede korkutucu" ve %18'inin ise "çok/aşırı derecede utanç verici" olduğunu gösteren "Youth Internet Safety Survey" (YISS) raporunun sonuçlarını ortaya koymuştur. Siber taciz deneyimleriyle ilgili stres belirtisi örnekler, mağdurların kendilerini huzursuz hissetmelerine ilişkin raporlar, herhangi bir konuya ilişkin ilgi kaybını ve olay hakkında düşünmeden duramama durumunu da kapsamaktadır. YISS sonuçlarıyla ilgili diğer bir inceleme ise depresif semptomların önemli ölçüde siber tacizle ilgili olduğunu ortaya koymuştur (Ybarra, 2004). Aslında siber taciz mağdurlarının %13.4'ünün, DSM-IV kriterlerinde tanımlanan ağır depresyon belirtilerinden, herhangi bir alandaki fonksiyonel bozukluk da dahil olmak

üzere (okul/iş, kişisel temizlik veya öz yetkinlik) ağır depresyon geçirmekte oldukları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra siber taciz mağdurlarının, siber olarak hedef olmamış gençlerin %4.6'sı ile karşılaştırıldığında bir veya daha fazla depresyon belirtisine sahip oldukları rapor edilmiştir (Ybarra ve Mitchell, 2004). İlginç bir şekilde, kadınlara oranla erkekler sekiz kat daha fazla siber taciz ve depresifsemptomlar deneyimlemişlerdir (Ybarra, 2004).

Gençlerin akranlarına yapılan kötü muameleyi rahatsız edici bulduğuna dair başka bir gösterge ise Suçla Savaş Kuruluşu'nun (Fight Crime Organization, 2006) yaptığı bir araştırmadır. Ülke genelinde 512 genç üzerinde yapılan anketin sonuçları, 12-17 yaş arası gençlerin üçte birinin siber zorbalığa uğradığını göstermiştir (örneğin, online olarak gönderilmiş utanç verici veya tehdit edici mesajlar). Gençler korku, incinme belirtisi göstermiş ve ankete katılan gençlerin ve daha genç çocukların yaklaşık %25'i ise yeni yıl başladığında zorbalığa uğramak konusunda endişelendiğini belirtmiştir (<http://www.fightcrime.org>, 01.04.2013).

Geleneksel zorbalık/mağduriyet araştırmalarının tersine, siber mağduriyet hakkında betimsel kanıtlara ek olarak anlatımsal kanıtlara da ulaşabilmek mümkündür. Deneyimleri hakkında röportaj yapılan birçok mağdur, internet ortamında daha geniş izleyici kitlesinin bulunması ve kendi evlerinde şiddete uğramış hissettikleri için siber zorbalığı yüz yüze yapılan çatışmalardan daha yıkıcı bulduklarını belirtmişlerdir. Bazı mağdurlar ayrıca duygusal ve psikolojik suiistimalin etkilerinin iyileşmesinin, fiziksel acıdan daha zor olduğunun altını çizmişlerdir (Blair, 2003). Mağdurlara göre internet, ödevlerini yapmak, eğlenmek ve sosyal yaşam biçimi olarak hayatlarının değişmez bir parçası olduğu için, bu çeşit suiistimalden kaçmanın imkansız olduğunu düşünmektedirler (Campbell, 2005). Birçok mağdur siber zorbalık olaylarını yetişkinlere bildirmemektedir. Çünkü yetişkinlerin bu zorbalığı durduramayacaklarını ve birçoğu bunu bildirmenin internet erişimlerini kısıtlayacağını düşünmektedir. Mağdurlar tarafından bildirilen duygusal tepkiler; kendilerini aşağılanmış hissetmek, huzursuzluk, stres, okula gitmekten korkmak, bunaltı, yalnızlık ve intihar eğilimini kapsamaktadır (Campfield, 2006). Yine benzer şekilde Amerikan Ulusal Suç Önleme Merkezi'ne göre internet erişimi olan tüm gençlerin %41'i siber mağduriyet yaşadıklarını ifade ederken, siber zorbalık kurbanı gençlerin sadece %10'u bu durumu bir yetişkine ilettiklerini belirtmiştir (NCPC, 2012; akt. Paullet ve Chawdhry, 2012).



Araştırmacılar, siber zorbalığın etkilerinin yıkıcı ve zarar verici olduğuna inanmaktadırlar. Campfield'in (2006) yayınladığı makaleye göre on u yaşında bir çocuğun okulda zorbalığa uğradıktan bir ay sonra internet ortamında görüntülerinin yayınlanmasının ardından vermiş olduğu intihar mesajları ciddiye alınmayarak, çocuğun şu anda hayatta olabilme ihtimali göz ardı edilmiştir. Gencin babası, çocuğunun internete bu zorbalık ve intihar düşüncesi hakkında yazdığı mesajlarını ölümünden sonra bulduğunda, arkadaşlarının, çocuğun kendisini öldürmesi konusunda "şaka yaptığını düşündüklerini" grmştir. Görünüşe göre siber zorbalıkla bağlantılı olan duygusal güçlükler hakkında toplum bilinci oluşturmada, medya raporları betimsel araştırmalardan nde gelmektedir. Bu konu üzerinde daha çok araştırma yapılması gerektiğini gösteren başka bir kanıt ise uzmanların, ilerinde internet tacizlerinin de bulunduğu (rneğin, başkaları hakkında kk düşürücü veya utandırıcı bilgi göndermek, başkası gibi davranmak, izleme, tehdit, şiddet veya duygusal olarak taciz) internetle alakalı geniş çaplı sorunlarla yüz yüze gelen kişileri fark etmeye başlamaları gerçeğidir (Ybarra, Alexander ve Mitchell, 2005). Görülen problematik internet vakalarının %10'unun internet tacizi ile alakalı olduğunu gösteren YISS raporları bu anlamda önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet tacizi mağduru olarak nitelendirilmiş kişilerin yaklaşık yarısı, 18 yaş altındadır ve birçoğu başlarından geçenin cinsel içerikli bir taciz olduğunu ve okulda ortaya çıkan tacizlerin devamı niteliğinde olduklarını bildirmişlerdir. Campbell'ın (2005) belirttiği gibi, ister okul içerisinde olsun, isterse online ortamda olsun, zorbalık, g ve kontrolle ilgilidir ve bir web sitesi üzerinden ağır bir dille eleştirilmek, gerçek yaşamdaki kadar yıkıcı olabilmektedir.

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

Siber zorbalığın yaygınlığını belirlemek amacıyla çok sayıda çalışma yürütülmektedir. Kaynaklar siber zorbalığın boyutlarının endişe verici olduğunu göstermektedir (Hinduja ve Patchin, 2012; Li, 2007).

Literatüre baktığımızda, siber mağduriyetin farklı çalışmalarda %5.9 (Arıak, Siyahhan, Uzunhasanoğlu, Sarıbeyoğlu, ıplak, Yılmaz ve Memmedov, 2008) ile %72 (Juvonen ve Gross, 2008) arasında değiştiği görülmektedir (akt. Patchin ve Hinduja, 2012, s.16). Siber zorbalık yapma yüzdesi de değişkenlik göstermektedir.

Bunun için bulunan en düşük %4 (Riebel, Reinhold, Jager ve Fischer, 2009) iken, en yüksek %44.1'dir (Calvete, 2010) (akt. Patchin ve Hinduja, 2012, s.30). DeHue, Bolman ve Völlink (2008), Hollandalı katılımcıların (n=1211) %17.2'sinin bir önceki sene içinde bir ya da iki kez siber zorbalığa maruz kaldıkları bulgusuna rastlamışlardır. Bununla birlikte katılımcıların (yalnızca) %4.7'sinin sürekli olarak zorbalık mağduru olduğunu ortaya koymuşlardır. Sürekli mağduriyet ayda en az bir veya iki kez siber zorbalığa maruz kalmak olarak işlevselleştirilmiştir.

Aynı durum siber zorbalık için de geçerlidir. 10-15 yaş arası 1588 Amerikan genciyle ulusal çapta çevrimiçi yapılan bir araştırma, gençlerin %21'inin bir başkasına en az bir kere zorbalıkta bulunduğunu ortaya koymuştur (Ybarra, Espelage ve Mitchell, 2007). Yalnızca %4'ü her ay ya da daha sıklıkla bu hareketi gerçekleştirdiğini belirtmiştir. Dahası, sıkça ya da tekrarlı olarak yapılan hem zorbalık hem de mağduriyetin aylık meydana gelişini gösteren çalışmalarda, katılımcıların %8'inin sıkça siber zorbalık yaptıkları ya da siber zorbalık mağduru oldukları bulgusuna rastlanmıştır (Dehue vd, 2008; Slonje ve Smith, 2008; Smith, Mahdavi, Carvalho, ve Tippett, 2006; Ybarra ve Mitchell, 2007; Ybarra, West ve Leaf, 2007).

Buna ek olarak, siber zorbalığa geleneksel zorbalıktan daha az sıklıkta rastlanıldığı bulunmuştur (Lenhart, 2007; Li, 2007; Juvonen ve Gross, 2008). Yine de bu durum, gençler arasında siber zorbalığın dikkat edilmesi gereken önemli bir problem olduğu gerçeğini değiştirmemektedir (Agatston, Kowalski ve Limber, 2007).

4-8. sınıfta okuyan 1566 öğrenci arasında yapılan, The 2004 National I-SAFE anketinde öğrencilerin %53'ünün başkalarına siber zorbalık yaptığı ve %7'sinin bunun "çok sık" meydana geldiğini söyledikleri belirtilmektedir (National i-SAFE Survey, 2004). Öğrencilerin neredeyse yarısı (%42) siber zorbalık mağduru olduklarını söylerken, %35'i ise siber ortamda tehdit edildiklerini bildirmişlerdir. Diğer taraftan Beran ve Li (2005), Kanada'da 7 ve 9. sınıf arası 432 öğrenciyle yaptıkları araştırma sonucunda bu öğrencilerin üçte ikisinden fazlasının (%69) siber taciz olaylarından haberdar olduklarını, yaklaşık dörtte birinin (%21) defalarca siber tacize uğradıklarını ve çok az sayıda öğrencinin (%3) siber taciz olaylarına dahil olduklarını ifade etmişlerdir. Siber taciz konusunda öne çıkan Hinduja ve Patchin'nin

(2008) gençlere yönelik bir müzik sitesi aracılığıyla 18 yaşından küçük 384 genç ile (%85'i kadın olmak üzere) yaptıkları diğer bir çevrimiçi araştırmada ise, gençlerin %11'inin "siber zorbalığı", onu takiben "sohbet odalarında siber zorbalığı" (%7.6) ve "mesaj yoluyla zorbalığı" (%5.2) gerçekleştirdikleri araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. Siber zorbalığın e-posta, cep telefonu mesajları, duyuru panoları ve haber grupları da dahil olan diğer türleri %2'nin altında kalmıştır.

Mann'ın (2010) 13-16 yaş arası 2215 Finlandiyalı genç ile yaptığı araştırmada gençlerin %4.8'inin siber zorbalık mağduru oldukları, %7.4'ünün siber zorbalık yaptıkları ve %5.4'ünün hem mağdur hem de zorba oldukları ortaya çıkmıştır.

Türkiye'de siber zorbalıkla ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda; Baker ve Kavşut (2007), Türkiye'deki siber zorba oranının %28, siber mağdur oranının ise %30'a ulaştığını ifade etmişlerdir. İstanbul'da siber zorbalık konusunda yapılan bir araştırmada öğrencilerin %35.7'sinin siber zorbalık davranışları sergiledikleri, %5.9'unun siber zorbalık mağduru oldukları bulunmuştur (Arıca vd, 2008).

Dilmaç (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada; öğrencilerin %22.5'inin siber zorbalık yaptıklarını, %55.3'ünün ise siber zorbalığa hayatlarında en az bir kez maruz kaldıklarını belirtmiştir. Araştırmada erkek öğrencilerin bayanlara göre siber zorbalık davranışlarını daha fazla yaptıkları bulunmuştur. Aydoğan, Dilmaç ve Deniz (2009) tarafından ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerle gerçekleştirilen araştırmada; öğrencilerin %32.6'sının en az bir kez siber zorbalığa maruz kaldıkları, %22.5'inin ise bir ve daha fazla siber zorbalık davranışlarını yaptıklarını belirtmişlerdir. Ayas (2011) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öğrencilerin %17.4'ünün siber zorbalığa maruz kaldığı ve %15.5'inin siber zorbalık yaptığını bulmuştur.

#### **2.1.4. Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyetin Nedenleri**

Siber zorbalıkla ilgili kaynaklar siber zorbalığın ortaya çıkış sebeplerinden ziyade ağırlıklı olarak tanımlayıcı niteliktedir. Ancak dikkat edilmesi gereken, nedenselliğin genelde tarama çalışmalarından çıkartılamayacak oluşudur. Sosyal bilimlerdeki çoğu araştırma tasarısı değişkenler arasındaki sebep-sonuç ilişkisini

belirlemeye uygun değildir. Bu çalışmalar değişkenler arasındaki bağıntının yalnızca varlığını kanıtlayan anketler veya çalışmalar içermektedir. İki değişken birbiriyle ilişkilidir; fakat bunlardan birinin, diğer değişkenin oluşumuna sebep olduğu söylenememektedir. Bununla birlikte korelasyon nedensellik göstermemesine rağmen, nedensellik korelasyon gerektirmektedir.

Siber zorbalık nispeten yeni bir kavram olmakla birlikte hakkında birçok araştırma yürütülmektedir. Ancak bu araştırmalarda bireylerin bir başkasına siber zorbalık yapmasına yol açacak belirgin bir tetikleyici bulunmamıştır. Walrave ve Heirman (2011), araştırmacıların siber zorbalık/mağduriyetin yaygınlığı hakkındaki bilgileri artarken, zorbalık ve mağdurluk hakkındaki belirleyici faktörlerin tanımlanmasına devam edildiği görüşündedirler. Dünya çapında gerçekleştirilen araştırmaların büyük bir kısmında, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, teknoloji ile bağlantılı anonimlik ve kültür gibi çeşitli değişkenler incelenmiştir. Değişkenler hakkında farklı ülkelerde birbirinden farklı bulgular elde edildiği göze çarpmaktadır.

#### **2.1.4.1. Cinsiyet**

Araştırmalara göre siber zorba/mağdurların deneyimlerinde cinsiyete bağlı olarak belirgin nitel ve nicel farklılıklar vardır (Arıca vd, 2008; Baker ve Kavşut, 2007; Dilmaç, 2009; Walvare ve Heirman, 2011). Bu farklılıkların, ebeveynlerin örnek alınması veya televizyon ve video oyunlarındaki şiddetin taklit edilmesi yoluyla oluşturulan ve kızgınlık anında verilen normal tepkiler olan saldırgan tavırlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca fiziksel ve sözlü bu tarz saldırganlıklar erkek çocuklarında desteklenirken (ödüllendirme yoluyla), kız çocuklarında bastırıldığı (cezalandırma yöntemiyle) gözlenmektedir (Arıca vd, 2008; Baker ve Kavşut, 2007; Dilmaç, 2009; Walvare ve Heirman, 2011). Bu gibi toplum tarafından öğretilen cinsiyet rolleri, çocukların saldırganlıklarını farklı şekilde göstermelerine yol açmaktadır. Araştırmalar, kızların siber zorbalık yapmaya ve çevrimiçi olmaya daha yatkın olduklarını göstermektedir (Agatston, Kowalski ve Limber, 2007; Beale ve Hall, 2007; Li, 2006; 2007). Son zamanlarda siber zorbalık hakkında yapılan araştırmaların çoğu, kızların siber zorbalık eylemlerine hem mağdur hem de zorba olarak dahil olmaya daha yatkın olduklarını belirtmektedir

(Campbell, 2005; Hinduja ve Patchin, 2008; Keith ve Martin, 2005; Lenhart, 2007; Smith vd, 2008).

Singapur'da Ang ve Goh (2010) tarafından 12-18 yaş arası 396 gencin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet farklılığının her iki durumda da görülmediği ve kızlarla erkekler arasında zorba veya mağdur olarak belirgin bir farkın olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgu aynı zamanda Özdemir ve Akar (2011) tarafından yapılan araştırmayla da desteklenmiştir. Bu araştırmaya göre cinsiyet, yaş, sınıf düzeyinin siber zorbalık üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Bunun aksine, Belçika'da Walrave ve Heirman'ın (2011), 12-18 yaş arası 1318 genç üzerinde yürüttükleri araştırma sonuçlarına göre kız ve erkek zorbalılar arasında temel farklılıkları belirleyecek verilerin olmadığı konusunda hemfikir olunsa da, kızların siber zorbalık mağduru olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Buna ek olarak, siber zorbalık aracı olarak anlık mesajlaşma programları, e-posta, cep telefonları ve sosyal ağların kullanıldığı bulunmuştur.

Kızların çevrimiçi iletişime daha çok başvurmalarının yanı sıra, kızlar siber zorbalıkta da dolaylı ve ilişkisel saldırganlığa daha çok başvurmaktadırlar. Hinduja ve Patchin (2008), araştırmalarında kızların siber zorbalık olaylarına erkeklerden çok daha uzun süreçlerde dahil olduklarını belirtmişlerdir ve kızların, mağdurların bilgileri dışında fotoğraflarını çekme ve bu fotoğrafları internete yükleme eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Araştırmalar ayrıca göstermiştir ki, her ne kadar erkekler geleneksel zorbalık yapma eğiliminde olsalar da, kızlar sosyal medya sitelerini erkeklerden daha sık kullandıkları için mağdur edecekleri kişinin daha büyük kitleler önünde utandırılmasını sağlamaya çalışmaktadırlar (Hinduja ve Patchin, 2008). Kızların hayatları boyunca siber zorbalık mağduru olmaları ihtimali de yine aynı şekilde erkeklerden %6 daha fazladır (Hinduja ve Patchin, 2008). Hinduja ve Patchin (2008), kızların siber zorbalık olaylarına erkeklerden daha çok dahil olmalarının nedenlerine de araştırmalarında yer vermiştir. Buna göre kızların daha sözel olmaları ve siber zorbalığın da genellikle metin tabanlı gerçekleşmesinin, kızların siber zorbalıklara daha çok dahil olmasını kolaylaştırmaktadır. Kızlar çekiştirme ve asılsız dedikodu yayma gibi duygusal ve psikolojik yoldan daha fazla zorbalık yapma eğilimindedir. Kızların yüz yüze durumlarda daha az zıtlıca olmaları, siber ortamın anonimliğini

onlar için daha cazip kılmaktadır. Diğer taraftan siber zorbalık daha çok erkekler tarafından uygulanmaktadır. Bu saldırı bir suç ortağı tarafından cep telefonu veya kamerayla kayda alınıp başkaları tarafından izlenmesi için internete yüklenebilmektedir (Walvare ve Heirman, 2011).

#### **2.1.4.2. Yaş**

Ergenlik, hem siber zorbalığın hem de geleneksel zorbalığın kişide merak uyandırdığı bir süreçtir. Çünkü gençler bu dönemde sosyal hayatlarında çok ani değişiklikler yaşamaktadırlar (Li, 2005). Bu süreçte, ergenlik çağındakiler kendilerinin kim olduklarını bulmaya çalışmaktadır. Huffaker (2006), ergenlik çağını, önemli bir değişim noktası, bir seçim, adaptasyon ve yansıma dönemi olmakla beraber kimlik belirlemenin esas görev olduğu bir dönem olarak ifade eder. Bu dönemde ergenlik çağındakilerin sıklıkla saldırgan tavırlara bürünmeleri muhtemeldir.

Beale ve Hall (2007) tarafından yapılan araştırma, siber zorbalığın ilkökul yıllarında az görüldüğünü, ortaokulda arttığını ve lise yıllarında zirve yaptığını bildirmektedir. Diğer araştırmacılar da ortaokul çağındaki çocuklar hakkında bu endişeleri doğrulamaktadır (Agatston, Kowalski ve Limber, 2007; Hinduja ve Patchin, 2008; Li, 2007; Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russel ve Tippett, 2008). Agatston, Kowalski ve Limber'in (2007) yaptığı bir araştırmada, sekizinci sınıf öğrencilerinin ortaokul yılları döneminde siber zorbalığa en yüksek oranda maruz kalırken, altıncı sınıfa gidenlerin genellikle en az oranda mağdur olduğu belirtilmiştir. Son yıllarda yapılan bir diğer araştırma ise ergenlik dönemindekilerin siber zorbalık yapmaya daha yatkın olduklarını (Smith vd, 2008) ve yaşın (özellikle 13-18 yaş aralığı), siber zorbalığa dahil olma olasılığıyla bağlantılı olduğunu (Raskauskas ve Stoltz, 2007) ortaya çıkarmıştır.

Li (2005) tarafından 12-13 yaşlarında 177 yedinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada ergenlik çağındaki gençlerin deneyimledikleri siber zorbalığın niteliği ve boyutu üzerine çalışılmıştır. Buna göre öğrencilerin %25'inden fazlasının siber zorbalık mağduru olduğu ve yaklaşık %15'inin siber zorbalık yaptığı ortaya çıkmıştır. Mağdurların %40'undan fazlası kim tarafından taciz edildiklerini

bilmezken yaklaşık %31'i okul arkadaşları tarafından siber tacize uğradıklarını belirtmiştir. Li (2005) aynı zamanda geleneksel yollardan zorbalık yapanların zorbalık yapmayanlara kıyasla siber zorbalığa daha yatkın olduklarını belirterek, zorbalık- siber zorbalık-mağdur döngüsünü de tanımlamıştır.

Ayas'ın (2011) siber zorbalıkla ilgili lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada katılımcılardan erkek öğrencilerin 32'si (%15.3), kız öğrencilerin ise 16'sı (%7.8) siber zorbalık yaptıklarını; erkek öğrencilerin 177'sinin (%84.7), kız öğrencilerin ise 188'inin(%92.2) hiç siber zorbalık yapmadıklarını ifade etmiştir.

### **2.1.4.3. Sosyo-Ekonomik Durum**

Serin (2012), araştırmasında sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının, sosyoekonomik düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına göre daha fazla siber zorba davranışlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Aynı araştırmada, düşük sosyoekonomik çevredeki okullarda okuyan öğrencilerin, orta ve üst sosyoekonomik çevredeki okullarda okuyan öğrencilerden daha fazla siber mağduriyet yaşadıkları ortaya konmuştur. Bu bulgu, Ybarra ve Mitchell (2004) gibi diğer araştırmacıların internet ve siber zorbalık hakkındaki araştırmalarının bulgularıyla da paralellik göstermektedir. Ybarra ve Mitchell (2004), yıllık ortalama gelirleri 75.000\$ veya daha fazla olan ailelere sahip gençlerin siber zorbalık yapma ihtimalinin, yıllık ortalama gelirleri daha düşük olanlara kıyasla %45 daha fazla olduğunu belirtmektedir.

Baker ve Kavşut'un (2007) siber zorbalıkla ilgili 228 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada ise ailenin ekonomik gelirinin siber zorba olma veya siber mağdur olma durumunu etkilemediği görülmüştür.

Aynı şekilde Eroğlu'nun (2011) 202 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı, koşullu öz-değer, riskli internet davranışları ve siber zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında siber zorbalık/mağduriyet puanlarının ailelerin aylık gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Stys'e (2004) göre siber zorbalık ve sosyoekonomik düzey arasında dolaylı bir ilişki vardır. Stys(2004), sosyoekonomik düzeyin bilişim ve iletişim teknolojilerinin kullanılma sıklığını dolayısıyla siber zorba ve siber mağdur olmayı etkilediğini ifade etmiştir.

#### 2.1.4.4. Anonimlik

Sosyo-demografik değişkenlerin siber zorbalıktaki en önemli etkenler olduğu düşünülmesine rağmen teknoloji ile bağlantılı faktör olan anonimlik de eşit derecede önemlidir. Hinduja ve Patchin (2006), anonimlik fikrinin siber saldırganların belirlenmesini zorlaştırdığını belirtmiştir. Geçici e-posta adresleri, sohbet odalarındaki rumuzlar, anlık mesaj yazma programları ve diğer internet ortamları, ergenlik çağındakilerin kendilerine zorbalık yapanları saptamalarını zorlaştırmaktadır. Bireyler başkalarına zorbalık yapmak için bilgisayar veya cep telefonlarını kullanarak anonimliğin arkasına saklanabilmektedir.

Cameron (2008), anonimliğin insanları saldırgan davranma ve gerçek hayatta yapmayacakları şeyleri yapabilmeleri konusunda cesaretlendirdiğini vurgulamaktadır. İnternet sadece zorbalığın etki alanını genişletmekle kalmayıp, aynı zamanda kişilere çevrimiçi durumlarda rumuz kullanma gibi çeşitli anonimlik seçenekleriyle insanların kimliklerini açık bir şekilde belirtmeye cesaret edemeyecekleri şeyler yazabileceği inancını vermektedir. Yüz yüze iletişimin bulunmaması, zorbalığı yeni bir zalimlik seviyesine taşıyabilmektedir. Li (2010), anonimliğin, siber zorbaların işine yaradığını ve siber zorbalık mağdurlarına da zarar verdiğini öne sürmektedir. Anonimlik zorbaların gizlenip korunmasını mümkün kılarken, mağdurları savunmasız bırakmaktadır. Bu durum Li'nin (2010) araştırmasına katılan öğrencilerin neden endişeli olduklarını ve siber zorbalık ile mücadelenin zorlayıcı olma sebeplerine de ışık tutmaktadır.

Arıca ve arkadaşlarının (2008) Türk ergenlerinde siber zorbalıkla ilgili 269 öğrenci üzerinde yaptıkları bir araştırmada, katılımcıların en sık gösterdiği çevrimiçi davranışların gerçekte kişilerin yüzüne söyleyemeyeceği şeyleri internet veya cep telefonunda söylemeleri, kendilerini başka biri olarak tanıtmaları ve doğru olmayan şeyleri internette söylemeleri olarak bulunmuştur.

Yapılan bazı araştırmalar siber zorbalığın aynı zamanda kültürlerarası farklılık gösterdiğini de ortaya koymuştur. Örneğin Li'nin (2007) yaptığı bir araştırmada Kanadalı öğrencilerin Çinli öğrencilerden daha fazla siber zorbalık gösterme eğiliminde olduğu ortaya konmuştur.



Siber zorbalığın ortaya çıkış sebepleri üzerine, zorbalığın başka sapkın davranışlara yol açması hakkında da bir takım araştırmalar yürütülmüştür (Hay ve Meldrum, 2010; Mann, 2010). Bu araştırmalar siber zorbalığın, suç işleme ve sapkınlığı içselleştirme biçimleri (kasıtlı olarak kendine zarar verme ve intihar düşüncesi gibi) ile önemli ölçüde ilintili olan bir gerginlik kaynağı olduğunu ortaya koymuştur.

Arıcak'ın (2009) 695 üniversite öğrencisi ile siber zorbalığı ve mağduriyeti yordayan psikiyatrik semptomlar üzerine yaptığı çalışmada, zorba/mağdur olmayan grubun, saf-mağdur ve zorba-mağdurlardan daha az psikiyatrik semptomlar gösterdiği ortaya konmuştur. Ancak çalışmada saf-zorbaların psikiyatriksemptomları, zorba-mağdur olmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur (Arıcak, 2009). Ayrıca düşmanlık ve psikotizmin de siber zorbalığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

#### **2.1.5. Siber Zorbalık ve Mağduriyetin Duygusal ve Psikolojik Etkileri**

Siber zorbalık olumsuz anlamda fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal sonuçlara varabilecek travmatik bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Patchin ve Hinduja, 2006). Siber zorbalık uzun süreli psikolojik hasara yol açabildiğinden ve mağdurların kimliğini saptamak güç olduğundan dolayı, yüz yüze saldırıdan daha fazla tahrip edici nitelikte olabilmektedir. Beran ve Li'nin (2005) Kanada okullarında 7, 8 ve 9. sınıftan 432 öğrenci ile yürüttüğü çalışma, siber zorbalığın çeşitli olumsuz sonuçlarını ortaya çıkarmıştır. 432 katılımcıdan 100 siber mağdur arasında, yarıdan fazlası birçok kez öfke hissettiklerini ve üçte biri kendilerini üzgün ve canı yanmış hissettiklerini bildirmiştir. Campbell'a (2005) göre siber zorbalığın belirli özellikleri, geleneksel zorbalığa göre daha fazla psikolojik soruna yol açmaktadır. Buna benzer bir başka husus da tehditlerin, aşağılamaların ya da yorumların saklanabilir olmasıdır. Böylece hedef ya da mağdur kişi onları tekrar tekrar okuyabilir ve her birini kafasında tekrar tekrar başa sarıp düşünebilir. Bu biçimdeki bir saldırının sonuçları siber zorbalığa cevaben; intihar, cinayet veya okulu bırakma olabilmektedir. Diamanduros, Downs ve Jenkins (2008), siber zorbalığa maruz kalmanın hedef alınan öğrencilerde güçlü olumsuz duygular yaratma potansiyeline sahip olduğunu eklemiştir. Kaygı ve utanma duygusu, mağdur kişinin okul

çalışmalarını ve sınıf ortamını olumsuz etkileyebilmekte, onların okuldan kaçmaları ve sonrasında da okulu bırakmaları ile sonuçlanabilmektedir. Küçük düşme, utanç ve öfke hisleri hem mağdur kişiler (kendilerine zarar vermeleri) hem de siber zorbalığı gerçekleştirdiklerinden şüphelenilen kişiler ve diğer sınıf arkadaşları (saldırılabilmeleri) açısından olası tehlikeli durumlara yol açabilmektedir (Willard, 2007).

Son yapılan araştırmalar, siber zorbalık ve mağdurlarının duygusal ve fiziksel özelliklerine ilişkin önemli ölçüde veri sağlamaktadır. Genel Psikiyatri Arşivi'nin 2010 Haziran sayısında yayımlanan, yaşları 13 ile 16 arasında değişen 2215 Fin genci üzerinde yapılan bir araştırmaya göre gerek siber zorbalığı gerçekleştirenlerin gerekse mağdur edilenlerin pek çok fiziksel ve akli sorunlar yaşamaya daha meyilli oldukları bulgusuna rastlanmıştır (Mann, 2010). Bu çalışmada, çoğu siber zorbalık olayının bilgisayardan anlık ileti ve tartışma grupları aracılığı ile meydana geldiği bildirilmiştir.

Siber zorbalık mağdurları, duygusal ve davranışsal sorunlar, dikkati bir noktada toplama problemleri ve yaşlıları ile uyum sağlama güçlüğü yaşayabilmektedirler. Bu gençlerin aynı zamanda sıkça ortaya çıkan baş ağrısı, nükseden karın ağrısı ve uyku zorlukları yaşamaları da muhtemeldir. Ayrıca birçoğunun okulda kendilerini güvende hissetmedikleri görülmüştür (Mann, 2010). Bununla beraber, siber zorbalığı uygulayanların da duygusal, davranışsal ve konsantrasyona dair sorunları olduğu ve başkaları ile anlaşmada güçlük çekebildikleri bildirilmiştir (Mann, 2010).

Ybarra ve Mitchell (2004), mağdur olmanın yanı sıra zorbalık da yapan gençlerin, sadece mağdur olan gençlerden yaklaşık altı kat daha fazla duygusal sıkıntıda olduklarını vurgulamaktadır. Mağduriyetin, depresyon hissi, yalnızlık, korku, engellenme, üzüntü ve kendine güvensizlik ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalar ile ortaya konmuştur (Hinduja ve Patchin, 2010; Raskauskas ve Stolz, 2007; Ybarra ve Mitchell, 2004b). Aynı zamanda siber zorbalık mağdurlarının genel olarak, mağdur olmayanlara kıyasla popüler olmadıklarını düşündükleri, okulda daha fazla sorunlarının olduğu, daha fazla saldırgan oldukları ve daha fazla sigara ve alkol tükettikleri gözlemlenmiştir (Hinduja ve Patchin, 2008; Ybarra, West ve Leaf, 2007).

Geleneksel zorbalığın ve siber zorbalığın etkileri arasındaki farklılıklara ilişkin ortak bir görüş mevcut değildir. Bazı çalışmalarda geleneksel zorbalığın etkilerinin siber zorbalığın etkilerinden daha ciddi olduğu gösterilmekle birlikte bazı çalışmalarda ise siber ve geleneksel zorbalığın etkilerinin birbiriyle mukayese edilebilir olduğu ileri sürülmüştür (Juvonen ve Gross, 2008; Mason, 2008; Smith vd, 2006). Son olarak, Slonje ve Smith (2008), siber alemdeki siber izleyici kitlesi sebebiyle resimli veya video görüntülü siber zorbalığın etkisinin, geleneksel zorbalıktan ve siber zorbalığın diğer biçimlerinden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

### **2.1.6. Siber Zorbalık/Mağduriyetin Görülme Biçimleri**

Bazı araştırmacılar siber 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 Bürünme veya Gizlenme: Başka bir şahıs gibi davranmak ve büründüğü 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 şahsı kasıtlı olarak çevrimiçi bir gruptan dışlamak.

Willard (2007), bu yedi siber zorbalık çeşidine üç özellik daha eklemiştir. Bunlar; öğrenciler tarafından çok miktarda kişisel bilginin internet yoluyla ortaya çıkarılması, hayatlarını büyük ölçüde çevrimiçi vakit harcayarak yaşayan

öğrencilerin nasıl internete bağımlı hale geldikleri ve depresyondaki gençlerin intihar ve kendine zarar verme yöntemleri konusunda bilgi alabilmeleridir.

## **2.2. DEPRESYON**

### **2.2.1. Depresyonun Tanımı**

Depresyon, psikiyatride ruhsal çökkünlük anlamında kullanılmaktadır. Bir ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik, kendine güvensizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu, önemsiz nedenlerden ötürü suçluluk duyma ya da kendini suçlama, sosyal yaşamdan çekilme, iştahsızlık ya da aşırı yeme, uykusuzluk ya da aşırı uyku, psikomotor heyecan ya da yavaşlık, yoğunlaşma yetersizliği, unutkanlık, kararsızlık, neşesizlik, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, normalde hoşlandığı etkinliklere ya da genelde yaşama karşı ilgisizlik, (çocuklarda ve ergenlerde ayrıca huzursuzluk, can sıkıntısı) aşırı durumlarda ölüm ve intihar düşünceleri, vb. ile tanımlanan ve belirlenebilir bir olaya (bir sınavı, işini, yakınlarını kaybetmek gibi) bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal bir çökkünlüktür (Kılıç 1998).

Toplumda en yaygın görülen psikiyatrik hastalıktır. Yeni sınıflamalarda duygudurum bozuklukları arasında yer alır. Bazen sıkıcı, üzücü yaşam olayları, karşılaşılan ruhsal örselenmeler, olumsuz çevre koşulları kişiyi depresyona iter; buna reaktif depresyon denilir. Burada beyindeki biyokimyasal değişiklikler yaşanan olaylara sonuç olarak gelişir, ama onda bile kişinin depresyona yatkın olup olmadığına göre depresyona girip girmeme olasılığı farklıdır (Murray ve Lopez, 1997).

Depresyon, yaygınlığı ve yol açtığı yeti yitimi nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yaşam boyu prevalansı % 10 ile % 21 arasında değişmektedir (Noble 2005). Türkiye Ruh Sağlığı Profili çalışmasının verilerine göre depresyon oranı son bir yılda % 4 olarak belirlenmiştir (Kılıç 1998). Depresyon, birinci basamak sağlık hizmetine başvuran hastalarda tüm bozukluklar arasında en sık rastlanan tanıların başında yer almaktadır (Katon 1982, Rezaki 1995b, Whooley ve ark. 1997). Dünya Sağlık Örgütünün 1997 yılında yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre depresyonun 2020 yılına kadar zaman kaybına, yetiyitimine ve ölüme neden olan etkenler arasında ikinci sırada yer alacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca 2020

yılında depresyonun hastalık yükü açısından gelişmiş ülkelerde ilk sırada, gelişmekte olan ülkelerde ise üçüncü sırada olacağı bildirilmektedir (Murray ve Lopez, 1997).

Ülkemizde Dünya Sağlık Örgütü ile ortaklaşa yürütülen bir çalışmada, sağlık ocağına başvuran hastalarda %11,6 oranında depresyon saptanmış ve depresyonun üst solunum yolu enfeksiyonlarından sonra ikinci sırayı aldığı bildirilmiştir (Rezaki, 1995a). Buna karşın, yapılan çalışmalar birinci basamağa başvuran hastaların ancak % 30-50'sine depresyon tanısı koyulduğunu göstermektedir (Docherty 1997, Williams ve ark. 1999). Türkiye'de bu oran %15'e kadar düşmektedir (Sağduyu ve ark. 2000).

Depresyonun özellikle birinci basamakta tanınması ve uygun şekilde tedavi edilmesi, depresyonun neden olduğu kayıpların azalmasına olanak sağlayacaktır. Birinci basamak sağlık hizmetinde ruhsal bozuklukları tanımak için en yaygın kullanılan yöntem, tarama testlerinin günlük uygulanmasıdır. Bu şekilde depresyon tanısı koyma oranının 2-3 kat arttığı bildirilmiştir (Henkel ve ark. 2003). Valenstein ve arkadaşları (2001) tarama giderleri düşük tutulur ve uygun tedavi verilirse depresyon taramasının verimli olabileceğini göstermiştir.

Hemen herkes zaman zaman depresyon yaşar. Çoğumuz kendimizi üzgün, uyuşuk hissettiğimiz ve hiçbir etkinlikle –keyifli de olsa- ilgilenmediğimiz dönemler yaşamışızdır. Çoğu kez depresyon olarak yorumlanan durumlar arasında, okulda yada iş yaşamında uğranılan başarısızlık, sevilen birinin kaybedilmesi ve hastalık ya da yaşlılığın kişinin kaynaklarını tüketmekte olduğunun anlaşılması gibi durumlar sayılabilir. Depresyon, ancak yaşanan olayla orantılı olmadığı zaman ve çoğu bireyin iyileşmeye başlayacağı noktayı aşarak sürmesi halinde anormal kabul edilir. Depresyon bir mizaç bozukluğu olarak nitelendirilse de, dört belirti grubu vardır. Duygusal (mizaç) belirtilerin yanı sıra, bilişsel güdüsel ve fiziksel belirtiler vardır. Depresyon tanısı koymak için bunların hepsinin varlığı gerekmez. Ancak belirtiler ne kadar çoksa depresyon da o kadar şiddetlidir ve kişinin depresyon geçirdiğinden o kadar emin oluruz.

Depresyon hafif derecede hemen bütün nevrozlarda bulunur (hiç değilse nevrotik aşağılık duyguları şeklinde); daha şiddetli derecesinde ise, melankolinin ıstırap verici psikotik durumunun en korkunç belirtisidir.

Depresyon, tutkunluklar ve patolojik dürtülerle aynı tip yatkınlığa dayalıdır. Kendine güvenin dış destekler tarafından düzenlendiği bir döneme fikse olan bir kimse için, bu desteklerin önemi son derece büyüktür.

Depresyonları kolaylaştıran yaşantılar, ya bir benlik değeri yitimini, ya da hastanın kendine güvenini koruyacağını, hatta arttıracığını umduğu desteklerin bir yitimini temsil ederler. Bunlar, başarısızlık, prestij yitimi, para yitimi, bir pişmanlık gibi normal kimsede de kendine güven yitimini gerektirecek yaşantılardır. Depresyondaki kişi pasif olma eğilimi gösterir ve yeni etkinliklere başlamakta zorluk çeker.

Aydın'a (2005) göre ergenlerin depresyona girmesine neden olan belli başlı olaylar; kız-erkek arkadaşı tarafından reddedilme, aile içinde yaşanan ciddi bir çatışma durumu, öğretmenin olumsuz tutumu ya da sınıf içinde aşağılanma, akran grubu dışında tutulma ve yalnızlık olabilmektedir. Bazen de somut bir neden olmaksızın "beni kimse sevmiyor", "hiçbir zaman başarılı olamayacağım", "çok çirkin ve biçimsizim" gibi düşünceler, ergenin depresyona girmesi için yeterli olabilmektedir.

### **2.2.2. Depresyonun belirtileri:**

Öncelikle bu belirtiler kişinin önceki "normal" saydığı, alıştığı halinden belirgin biçimde farklılık yaratan belirtilerdir. İsteksizlik, bezginlik, zevk alamama (kişinin önceden zevk alarak yaptığı şeylerden bile zevk alamaması), kendine güvensizlik, kararsızlık, sosyal ilişkilerde gerileme, iş yaşamında ve öğreniminde verim düşmesi, neşelenememe, uyku bozuklukları (az ya da çok uyuma, uykuya dalamama ya da gereğinden erken uyanma), iştah farklılıkları (artmış ya da azalmış iştah), çabuk yorulma, halsizlik, bedeniyle ilgili çeşitli işaret ve belirtileri ciddi hastalıklara yorma, baş ağrıları ya da çeşitli ağrılar, çabuk öfkelenme, nedenli ya da nedensiz sık sık ağlama, başka bireylere duyduğu sevgide azalma, her şeyi karamsar bir gözle görme, her şeyin olumsuz tarafını görme, suçluluk duyguları, sabah kalkmakta güçlük, güne başlamakta zorluk, artmış anksiyeteler, korkular, çökkün bunalımlı duygu durum (üzüntü-elem), zihinsel ve bedensel olarak yavaşlama, ilgilerde azalma unutkanlık, dikkat toplayamama, geçmişe pişmanlıkla bakma,

geleceğe karamsar bakma, cinsel istek ve işlevlerde azalma-bozulma, artmış gerilim (depresyon sıklıkla anksiyeteye birlikte), intihar fikirleri...

### **2.2.2.1. Depresyonun Fiziksel Belirtileri:**

İştahsızlık, uyku bozuklukları, yorgunluk ve enerji kaybıdır. Depresyon geçiren kişinin düşünceleri, dış olaylardan çok içe dönük olduğu için kişi ağır ve sızılarını abartabilir ve sağlığı hakkında endişeye kapılabilir. Bu belirti tanımından da çıkarabileceğimiz gibi, depresyon bireyin gücünü azaltan bir bozukluktur. Ne yazık ki, ağır depresyonlar ömür boyu sürebilir. Özellikle ağır depresyonu olan kişiler üzerinde yapılan bir araştırmada, bu kişilerin %50'sinin bir yıl sonra iyileştiği bulunmuştur (Keller vd, 1982). Ayrıca, bu kişilerin %50'si bir kez iyileştiklerinde iki yıl içinde başka bir depresyon nöbetine girmişlerdir. Bu araştırmada yer alan bireylerin çoğu depresyon tedavisi görmemişlerdir.

### **2.2.2.2. Depresyonda Belirti ve Bulgular ile ilgili Araştırmalar**

Beck (1972), depresyonda duygusal belirtilerin, kederli duygu durum, kendinden hoşnutsuzluk, doyumsuzluk, ilgi azalması, ağlama nöbetleri ve neşesizliği içerdiği belirtmektedir. Şahin ve Rugancı'ya göre (1992), "depresyon" yerine "duygusal rahatsızlık" terimi de sıklıkla kullanılmaktadır. Köknel (1989) depresyonlarda ortak olan ve sık görülen temel bozuklukların; kederli duygu durum, elem doğrultusunda artmış olan duygulanım, karamsarlık, kötümserlik, sıkıntı, umutsuzluk, yalnızlık gibi tedirgin duygu durumu, zihinsel işlevlerde azalma, yavaşlama, buna paralel olarak hareketlerde yavaşlama, ruhsal etkinliklerde azalma ve yavaşlama olduğunu belirtmektedir. Depresyon, ruhsal ve bedensel etkinliklerde genel bir yavaşlama, günlük yapılan olağan işlere karşı yüreksizlik ve iş yapma gücünü bulamama olarak özetlenebileceği vurgulanmaktadır (Gençtan, 1984).

Bir başka açıdan, Öztürk (2001) duygulanımda üzüntü ve acı duyma biçiminde artma olduğu ve sık ağlama görüldüğünü belirtmekte ve kimi hastalarda üzüntü ile birlikte ağır bunaltı da olabileceğine dikkat çekilmektedir. Bunun yanında, depresif bireyin derin bir acı içindeyken sevdiklerine karşı bütün duygularını yitirmiş gibi hissetme biçiminde duygulanım azalması belirtileri gösterebileceği ailesine,

eşine, yakınlarına, dostlarına eski ilgisini yitirebileceği, kendisinden hoşnut olmaması ve kendisine güvenmemesi nedeniyle çevresindeki bireylere daha çok bağımlı olacağı, onların desteği ve yardımı olmadan doğru düşünüp karar veremeyeceğini düşüneceği belirtilmektedir. Köknel (1989) hafif depresyonlu olma, bununla birlikte geleceğini de çaresiz, karanlık ve umutsuz olarak algılamaya dayalı duygu ve düşüncelerin hastanın ruhsal yapısına egemen olduğunu vurgulamaktadır.

Şahin ve Rugancı (1992), depresyondaki bir kişinin, aranan özelliklere sahip olmadığına gerçekten inanması nedeniyle benlik saygısının ve kendine olan güveninin de kötü biçimde etkilenebileceğini, bireyin karar vermede güçlük çekmesi, dünyayı, “acıdan başka hiçbir şey getirmeyen”, “hayal kırıklığına uğratici” bir yer olarak algılaması, acının bitmeyeceğine dair umutsuzluğa kapılması ve durumunu değiştiremeyeceğine inanmasına bağlı olarak, intiharı bile çözüm olarak görebileceğini ifade etmektedirler.

Benzer şekilde, öz saygı yitimi, kendi kendini suçlama eğilimi, işe yaramaz, değersiz ve küçük biri olduğu fikirlerinin bireyde yoğunlaştığı ve bunların küçüklük sanıları derecesine varabildiği, işe yaramazlık düşüncelerinin cezalandırılma beklentilerine yol açabileceği de belirtilmektedir (Öztürk 2001).

Köknel (1989), depresyondaki bireylerin bedensel, ruhsal, toplumsal özelliklerini, becerilerini, yeti ve yeteneklerini olduğundan düşük, kötü, olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Depresyonun ciddiyetine ve şiddetine göre bireylerde güdülenmede azalma oluşmaktadır, bu azalma; toplumsal güdülerden, bedensel, biyolojik, fizyolojik güdülere doğru olmaktadır.

Bunaltılı hastaların olayları olduğundan daha ciddi biçimde değerlendikleri, ağlama nöbetleri görülebildiği, hipokondriyak uğraşlar ve birçok bedensel yakınmayla -özellikle orta yaş depresyonlarının- hekim hekim dolaştıkları belirtilmektedir. Depresyonda olan bireylerin artık her türlü kötülüğü hak etmiş hissettiği, geleceğe ilişkin umutsuz, karamsar bir bakış ve olumsuz beklentileri, intihar düşünceleri, eğilimleri ve girişimlerine sebep olduğu vurgulanmaktadır (Köknel, 1989; Öztürk, 2001).

Depresyonun fiziksel ve bedensel belirtilerinin, iştahsızlık, uyku bozukluğu, cinsel dürtü kaybı ve yorgunluğu içerdiği bildirilmektedir (Aydın, 1990; Öztürk, 2001). Hastaların çoğunda yeme isteğinin azalıp kısa sürede kilo kaybının olduğu, yemeklere ve yemek kokularına karşı bir tikslenme olduğu, daha seyrek olarak da aşırı yeme ve kilo alma görülebildiği ve genellikle enerji azlığı, güçsüzlük, halsizlik ve



çabuk yorulmaktan yakınma olduğu belirtilmektedir. Uykuya dalmada güçlük, uykunun sık bölünmesi ya da erken uyanma -kimi hastalarda uyku bozukluğu, uykuya aşırı eğilim biçiminde olabilmektedir- belirtilerinin yanında, bunaltılı depresyonlarda sabah erken uyanma ve uyanır uyanmaz ağır bir sıkıntı, sorunun en tedirgin edici belirtisi -hastalığın biyolojik göstergelerinden biri- olarak gösterilmektedir. (Aydın, 1990; Öztürk, 2001).

Şahin ve Rugancı'ya göre (1992), depresyon yaşayan bireyin, uykuya dalması sorun olurken bazen de gecenin ortasında ya da çok erken saatlerde uyanma gibi sıkıntılar yaşayabileceği, bunu yanında, uyku süresinde artışın da gözlenebildiği, iştahta azalma olduğunda kilo kaybı; artma olduğunda da kilo artışları olabildiği, enerji kaybının yanı sıra bazen, cinsel ilgi kaybı gibi belirtilerin de gözlenebildiği belirtilmektedir.

Öztürk (2001) diğer fizyolojik belirtilerin, hızlı göz küresi hareketleri olduğunu, REM uykusunun normale göre uykunun başlangıç dönemine doğru kayabileceğini, REM uykusu dönemlerinin daha uzun süreceğini, mevsimsel depresyon nöbetleri geçiren hastalarda aşırı yeme, kilo alma ve aşırı uyku, hastanın sindirim sisteminde, iştah azalmasından ya da başka bir sebepten kaynaklı, yavaşlama belirtileri ve kabızlık olabileceğini, yaşamın her yönüne karşı ağır bir isteksizlik olması, cinsel istek ve eylemde azalma, zevk alamama gibi belirtilerin olduğunu bildirmektedir.

Köknel (1989), depresyonda olan bireylerin, nesnel ortamın algılanmasında öznel algı ortamının belirlediği illüzyonlar; kişileri, nesnelere, olayları, gördüklerini, işittiklerini ve dokunduklarını hatalı olarak algılamaları, seslerden çabuk ve kolay etkilenmeleri, konuşmaları kötü yorumlamaları, gördüklerinden korkmaları gibi sorunlar olabileceğini vurgulamaktadır.

DSM-IV-TR (2001), bireye depresyon tanısı koyabilmek için aşağıda verilen ölçütleri belirlemiştir.

A. İki haftalık bir dönem sırasında, daha önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması ile birlikte aşağıdaki belirtilerden beşinin (ya da daha fazlasının) bulunmuş olması, belirtilerden en az birinin (1) depresif duygu durumu (2) ilgi kaybı (3) artık zevk alamama olması gerekir.

*Not:* Açıkça genel tıbbi bir duruma bağlı olan ya da duygu-duruma uygun olmayan sanrı ya da varsanı belirtilerini katılması gerekmektedir.

1. Ya hastanın kendisinin bildirmesi (örn; kendisini üzgün ya da boşlukta hisseder) ya da başkalarının gözlemesi (örn; ağlamaklı bir görünümü vardır) ile belirli, hemen her gün yaklaşık gün boyu süren depresif duygu durum.

*Not:* Çocuklarda ve ergenlerde tedirgin duygu durum bulunabilir.

2. Hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren tüm etkinliklere karşı ya da bu etkinliklerin çoğuna karşı ilgide belirgin azalma ya da artık bunlardan eskisi gibi zevk alamıyor olma (ya hastanın kendisinin bildirmesi ya da başkalarınca gözleniyor olması ile belirlendiği üzere).

3. Perhizde olmadığı halde önemli derecede kilo kaybının olması, hemen her gün iştahın azalmış olması ya da çok azında kilo almanın olması (örn; ayda vücut kilosunun % 5'inden fazlası olmak üzere).

*Not:* Çocuklarda beklenen kilo almanın olmaması.

4. Hemen her gün uykusuzluk ya da aşırı uyku olması.

5. Hemen her gün psikolojik olarak aşırı uyarılmışlık ya da gerileme olması.

6. Hemen her gün yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybının olması.

7. Hemen her gün değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının (sanrısız olabilir) olması (sadece hasta olmaktan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

8. Hemen her gün, düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinde azalma ya da kararsızlık (ya hastanın kendisi söyler ya da başkaları bunu belirtirler).

9. Yineleyen ölüm düşünceleri (sadece ölmekten korkma olarak değil), özgül bir tasarı kurmaksızın yineleyen intihar etme düşünceleri, intihar girişimi ya da intihar etmek üzere özgül bir tasarının olması.

B. Bu belirtiler bir karışık epizodun tanı ölçütlerini karşılamamaktadır.

C. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

D. Bu belirtiler bir madde kullanımının (örn; kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılan bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun (örn; hipotiroidizm) doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir.

E. Bu belirtiler yasla daha iyi açıklanamaz, yani sevilen birinin yitirilmesinden sonra bu belirtiler iki aydan daha uzun sürer ya da bu belirtiler belirgin bir işlevsel bozulma, değersizlik düşünceleri ile hastalık düzeyinde uğraşp

durma, öz kıyım düşünceleri, psikotik belirtiler ya da psikomotor reterdasyonla belirlidir.

Depresyonun fiziksel-davranışsal, duygusal, bilişsel-düşüncedeki belirtileri Tablo 2.1’de özetlenmiştir.

**Tablo 2.1:** Depresyonun Fiziksel ve Davranışsal, Duygusal, Bilişsel, Belirtiler

<b>FİZİKSEL BELİRTİLER</b>	<b>DUYGUSAL BELİRTİLER</b>	<b>BİLİŞSEL BELİRTİLER</b>
İştahsızlık,	Kendinden Hoşnutsuzluk	Düşük Benlik Algısı,
Uyku Bozukluğu	Karamsarlık	Olumsuz Beklentiler,
Cinsel Dürtü Kaybı	Kötümserlik	Kendini Suçlama, Eleştirme, Kararsızlık,
Yorgunluk	Sıkıntı	Çarpıtılmış Beden İmgesi,
Kilo Kaybı	Umutsuzluk	Motivasyon Azalması,
Aşırı Yeme/Kilo Alma	Yalnızlık	Geçmiş Pişmanlıklar,
Enerji Azlığı	Üzüntü	Çaresizlik Düşünceleri,
Güçsüzlük	Acı Duyma	Öz Saygı Yitimi,
Halsizlik	Duygusuzluk	Kendini Suçlama
Uyku Problemleri	Umutsuzluk	Değersizlik Düşüncesi
Çabuk Yorulma	Çaresizlik	Yoğunlaşmama,
Ağlama Nöbetleri		Kararsızlık,
		Yineleyen Özkıyım Düşünceleri

### 2.2.3. Depresyon İle İlgili Etkenler ve Kuramsal Yaklaşımlar

19. yüzyılda Delasiauve, melankoli ve lipemania kavramlarını eleştirmiş ve bunların yerine “depresyon” kavramını öne sürerek, bu sözcüğü ilk kullananlardan olmuştur. 1860’ta tıp sözlüklerinde yapılan tanımlamaya göre depresyon, hastalık etkisi altında acı çekmekte olan kişilerin ruhlarının zaafiyeti için kullanılan bir

kategoridir. Çifter (1993)'e göre, depresyon sözcüğünün yerleşik bir terim haline gelmesi, bu sözcüğün hem fizyolojik yönden, hem de soyut anlamda, heyecansal işlevlerde bir yavaşlamayı bir belirtiyi ya da durumu belirlemesinden dolayı olmamıştır. 19. Yüzyılın sonunda depresyonun, melankoli ile eşanlamlı olarak kullanılmaya başlandığı belirtilmektedir.

Depresyon nedenleri üzerine yapılan çalışmalarda, stresli yaşam olaylarının ve genetik etkenlerin karşılıklı etkileşim içinde olduğu ve eşit risk grubunda olduğu, depresyon riskinin bir strese maruz kalmayanlarda %0.5, maruz kalanlarda %6.2 olduğu ve bu stresli yaşam olaylarının, tecavüz, evlilik sorunları, boşanma, iş kaybı, büyük maddi sorunlar ve diğer kişiler arası sorunlar gibi yaşam olaylarından ve sosyo-demografik özellikler içeren risklerden oluştuğu vurgulanmaktadır (Kendler, Kessler, Walters, MacLean Neale Heath ve ark.,1995).

Duygulanım (affective) bozuklukları; heyecanların ifadesinin aşırı uçlarının bir karışımı ve onları kontrol etmede bir yetersizlik olan bozukluklar olarak, depresyon ise, bu bozuklukların en yaygın olanı (Samuel, 1981) ve umutsuzluk, durgunluk, çaresizlik, suçluluk duyguları, dürtü ve güdülerde azalma, sosyal beceri ve etkileşimlerde gerileme ve bilişsel bozulmalar gibi başlıca belirtilerle kendini gösteren birincil duygulanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Tegin, 1990).

İnsanların zaman zaman depresyonun belirtilerini içeren dönemleri yaşadıkları ve bunun, yaşamın birçok stresine karşı duyulan normal bir tepki olduğu, ancak bu durumun duygudurum bozukluğu olarak ifade edilebilmesi için tepkinin yaşanan olayla orantısız ya da beklenenden daha uzun süreli olması gerektiği belirtilmektedir. Depresyonu en sık meydana getiren durumlar arasında, okulda ya da işte başarısızlık, sevilen birinin yitirilmesi gösterilmektedir (Atkinson ve Atkinson, 1995).

Depresif duygudurum bozukluğu gösteren kişilerde, bilişsel (bilgi işleme, sosyal biliş vb.), sosyo-duygusal (benlik saygısı, kişiler arası ilişkiler, suçluluk, duyu kontrolü vb.), temsil edici (benlik şeması, içsel temsil etme modelleri vb.), ve biyolojik (kalıtsal, beyinde yapısal bozukluklar vb.) sistemlerde farklılaşan düzeylerde sapmaların olduğu belirtilmekte ve bu sistemlerin birbirleriyle çok yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Cicchetti ve Toth, 1998; Öztürk, 2001). Depresif kişilerde bu sistemler arasında tutarsız bir organizasyon ya da patolojik yapıların bir organizasyonu, diğer bir deyişle “depresotipik organizasyon” tanımlanmakta ve organizasyonun gelişimsel olarak ilerlediği ve yaşamın farklı

dönemlerinde depresif bozukluk olarak ortaya çıkabildiği belirtilerek, psikolojik (duyuşsal, bilişsel, sosyo-duygusal, sosyo-bilişsel) sosyal (toplum, kültür) ve biyolojik (kalıtsal, nörobiyolojik, nörofizyolojik, nörokimyasal) etkenlerin birbirleriyle etkileşerek depresyona yol açabileceği savunulmaktadır (Çelikkol, 1999).

Benzer şekilde, Öztürk (2001)'e göre depresyon, derin üzüntülü bir duygudurum içerisinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama ve bozulma gibi belirtileri içeren bir sendromdur.

Başka bir açıdan bakıldığında, depresyonlu kişilerin üzüntü, mutsuzluk, bunaltı, çabuk sinirlenme, yaşamdan zevk almama, kendine güvensizlik, suçluluk duyguları, ilgi azalması, dikkatini toplayamama, unutkanlık, gelecekle ilgili ümitsizlik, ölüm ve intihar düşünceleri gibi ruhsal yakınmalarının olduğu ifade edilmektedir (Çelikkol, 1999). Bunun yanında, baş ağrısı, başka ağrılar, kabızlık, iştah bozukluğu, kilo değişiklikleri, uyku bozukluğu, halsizlik, çalışmama, durgunluk, cinsel ilgi ve isteğin kaybı gibi bedensel yakınmaları olduğu da belirtilmektedir (Çelikkol, 1999).

### **2.2.3.1. Depresyonda Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik yaklaşıma göre, sevgi nesnesinin yitimi kişide yas tutmaya yol açar. Bu esnada kişide derin bir üzüntü, sıkıntı, ağlama, uyku bozukluğu gibi belirtiler görülür. Hastada sevdiği kişi tarafından terkedilmiş olma gibi bir yitim duygusu vardır. Bu duygunun eşliğinde “sevdiğimi yitirdim, artık sevilmiyorum, ben artık kötüyüm” duygusu ve buna bağlı olarak özsaygı (self-esteem) yitimi olur. Fakat yas durumunda yakınıni yitiren kişinin “ben kötüyüm” duygusu öz-saygıyı yitirmez (Öztürk, 2001).

Freud (akt. Köknel, 1989) yas ve melankoli bildirisinde depresif bireylerin özellikleri şu şekilde sıralamaktadır:

1. Kişinin üst benliği cezalandırıcıdır.
2. İkili duygular (ambivalans) ilişkilerde egemendir.
3. Düş kırıklığı ve engellemeler vardır.
4. Kendini aşırı değerlendirme vardır.
5. Sürekli düşmanlık ve öfke vardır.
6. Birey katı üst benlik yüzünden kin ve nefreti kendine yöneltir.

7. Ağız dönemindeki saplantı ve yakınmalar vardır.

8. Özsever doyum arayan benlik yapısı vardır.

9. Suçluluk duygusu ve cezalandırma vardır

Kişi kin ve nefreti kendine yönlendirince öz-saygı düşer, kişi kendini değersiz, küçük ve suçlu görür, yaşam anlamını yitirir, ölümü hak ettiğini düşünür, böylece ruhsal çökkünlük oluşur (Aslıhan, 1998).

### **2.2.3.2. Depresyonda Davranışçı Yaklaşım**

Depresyonun davranışçı analizini yapan Skinner (1957), sosyal çevrenin olumlu olarak pekiştirdiği davranışların durdurulması sonucu bireyin davranışında oluşan zayıflamayı, depresyon olarak tanımlamıştır. Ferster (1966) ise depresyona ani çevre değişiklikleri, cezalandırılma, itici denetleme ve pekiştirmedeki değişikliklerin neden olduğunu ileri sürmektedir.

Lewinsohn (1982) depresyonun mekanizmasını pekiştirme süreçleri ile açıklamaktadır. Ona göre, tepkiye yönelik düşük oranlı olumlu pekiştirme, yetersiz pekiştireçlerin, ve yüksek oranlı cezalandırıcı yaşantılar; depresyona neden olmaktadır. Ayrıca, Lewinsohn (1982), olumlu cinsel yaşantıları, ödüllendirici toplumsal etkileşimleri, eğlendirici etkinlikleri olumlu pekiştirici olaylar olarak; evlilikteki uyumsuzlukları, işyerindeki zorlukları ve çevredeki diğer kişilerden olumsuz tepkiler almayı da cezalandırıcı olaylar olarak değerlendirmektedir.

### **2.2.3.3. Depresyonda Bilişsel Yaklaşım**

Psikolojik sorunların kişisel, çevresel ve yapısal olmak üzere birden fazla nedeni olabilir. Sosyal güçlükler ekseninde gelişen sorunların çoğunun kişisel iyi-olma halini (well-being) tehdit etmesi, ama normal bir kişide tehdit edici olmayan (non-threatening) durumların başka bir kişide büyük bir rahatsızlığa (distress) neden olması ya da aşırı bir tepki doğurabilmesi depresyonun temel mekanizması olarak ele alınmaktadır. Buna karşın başa çıkma becerilerinde bireyler büyük farklılıklar sergilemektedirler. Bilişsel psikolojinin ana görevi bilginin nasıl kazanıldığı, nasıl içsel olarak temsil edildiği, bilgi ile nasıl bütünleştiği ve ne çeşit bilginin kişinin duygu ve davranışını etkilediğini açıklamak olarak belirtilmektedir.

Psikolojik bir soruna yönelik olarak yapılan bilişsel açıklama, bir olay ile kişinin o olaya yönelik tepkisi arasına giren zihinsel süreçlere verilen tepkinin

belirleyici olduğu bütün bilişsel kuramlarda de aynı şekilde zihinsel süreçlerin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kalafat, 1996). Bu açıdan ele alındığında depresyonun açıklanmasında bilişsel kuram önemli bir yer tutmaktadır. Bilişsel kuram, genel olarak uyum düzeyleri yetersiz bireyler ve bu bireylerin akılcı olmayan düşüncelerine odaklanmaktadır, sorunlu duygu ve davranışlara neden olanın bu düşünceler olduğunu iddia edilmektedir (Pervin, 1996).

Bilişsel yaklaşımı temel alan modeller içerisinde depresyonun oluşumu ve tedavisi konusunda günümüzde en çok kabul gören modeller, Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli (Learned Helplessness Model) (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978) ve Beck'in Depresyonda Bilişsel Bozukluklar Modelidir (Beck, 1972).

#### **2.2.3.3.1. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli**

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk olarak Pennsylvania Üniversitesinde hayvanlarla yapılan öğrenme araştırmalarıyla tanımlanmıştır (Overmier ve Seligman, 1967; Seligman ve Maier, 1967).

Seligman ve arkadaşlarının formüle ettikleri bu modelin, sosyal, klinik ve öğrenme psikolojisi alanlarındaki kuramsal gelişme ve araştırmalardan etkilendiği belirtilmektedir. “Öğrenilmiş çaresizlik” kavramı, önceleri laboratuarda kaçınılması mümkün olmayan elektrik şokuna maruz bırakılan köpekler tarafından sergilenen zayıflamış kaçma-kaçınma tepkisini (escape-avoidance responding) açıklamak için ortaya atılmıştır. Hayvanlarla yapılan deneylerde gözlenen bu tepkiler, araştırmacıların daha sonra bireylerle yaptıkları deneylerde de gözlenmiş ve bunlar depresif davranışlar olarak ele alınmıştır (Güleç, 1993).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) süreyle ilgili yapılan nedensel yüklemenin bireysel farklılıklar gösterdiğini belirtmekte ve aynı duruma maruz kalan bireylerin farklı nedensel açıklamalar yapabileceğine dikkat çekmektedirler.

Çaresizlik belirtileri bazen dakikalar, bazen de yıllarca sürebilmektedir. Eğer çaresizlik belirtileri görece daha uzun süreli olursa, bu durum çaresizliğin “süreğen” (chronic) olduğunu göstermekte, daha kısa süreli olan durumlarda ise çaresizlik belirtileri “geçici” (transient) olarak değerlendirilmektedir. Birey sonucunu kontrol edemediği bir duruma maruz kaldığında bu durumun nedeniyle ilgili bir açıklama yapmaktadır. Bu açıklama, geleceğe yönelik davranış-sonuç ilişkisi beklentisini etkilemektedir. Böylece, birey geleceğe yönelik olarak süreğen ya da geçici,

yaşamının birçok alanına genellenmiş ya da sadece maruz kaldığı duruma özel çaresizlik belirtileri gösterebilmektedir. Başka bir ifadeyle, yapılan nedensel yüklemelerden bazıları süreğen olurken bazıları geçici, bazıları genel olurken de bazıları duruma özeldir.

İnsan ve hayvan deneklerle laboratuvar ortamında yapılan çalışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik modeli, çeşitli davranışların açıklanmasında önemli bir rol oynamıştır. Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli'ne göre, davranış ile sonucu arasında bağlantı olmadığının öğrenilmesi, güdüsel (motivasyonel), bilişsel (kognitif) ve duygusal (emosyonel) alanlarda bozukluklar ortaya çıkartmaktadır. Güdüselle alandaki bozukluk, istemli davranışlarda azalmayla kendini göstermektedir. Ortaya çıkan bilişsel bozukluk ise, yapılan davranışın bir sonuç ortaya çıkarabileceğini öğrenmede güçlükle kendini göstermektedir. Birey, davranışının sonucunda ortaya çıkabilecek olası olumlu ve olumsuz sonuçları değerlendirmekte güçlükler yaşamakta, sonucu kontrol etme konusundaki olası seçeneklerini değerlendirememekte ve bunun sonucunda da bireyin düşünsel sürecinde bir tikanıklık ortaya çıkmaktadır. Örselleyici bir olayla karşı karşıya kalan bir birey, eğer bu olayı davranışlarıyla kontrol edemiyorsa, kontrol etme çabaları, yerini belirgin bir çöküntü duygusuna bırakmaktadır. Bu durumun uzun süre devam etmesinde ise genel bir çökkünlük durumundan söz edilmektedir (Roth ve Bootzin, 1974). Bu çökkünlük durumu duygusal bozukluk olarak nitelendirilmektedir.

Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli, davranışların sonuçlarını kontrol edememe nedeniyle ortaya çıkan bu çökkünlük durumuna açıklama getirmesi nedeniyle bir depresyon modeli olarak nitelendirilmiştir. Bu görüş, araştırma bulgularıyla da desteklenmiş ve çaresizliğin depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmalar çaresiz davranış gösteren bireylerin depresyon seviyesinin de yüksek olduğunu göstermiştir (Depue ve Monroe, 1978; Gotlib, 1984; Nolen-Hoeksema, Girgius ve Seligman 1986; Peterson, Astrid, Compas, Brooks-Gunn, Stemmler, Ey, ve ark., 1985; Peterson ve Seligman, 1987).

Bazı araştırmalarda, öğrenilmiş çaresizlik varsayımı bireylerdeki depresyonu açıklamak için de kullanılmıştır (Curry ve Craighead, 1990; Depue ve Monroe, 1978; Nolen-Hoeksema, Girgius ve Seligman, 1986; Peterson, Raps ve Villanova 1985; Peterson ve Seligman, 1987; Gotlib, 1984).



### 2.2.3.3.2. Beck'in Depresyonda Bilişsel Bozukluklar Modeli

Beck (1972) tarafından geliştirilen “Depresyonda Bilişsel Bozukluklar Modeli” ne göre, depresyon ve anksiyete gibi duygulanım bozukluklarının başlıca belirleyici nedeni bilişler olarak ele alınmaktadır. Beck (1972)’e göre biliş; hem düşünce süreçlerine hem de düşüncenin içeriğine işaret etmekte, kişinin içsel duygu, dürtü ve düşünceleri ile birlikte dış dünyayı tanınması, belirli bir durumda sözel ve imgesel olarak düşünmesi, süreç ve algılama yolları, hatırlama, bellek içerikleri ve mekanizmaları, sorun çözme becerileri ve yöntemlerinin bilme işlevi, bilme ürünlerini olduğu kadar bilme süreçlerini de kapsayan geniş bir kavram olarak tanımlanmakta ve beynin en önemli bütünleyici ve uyum sağlayıcı işlevlerinden birisi olan bilişlerin, duygusal yaşantılarımızın da belirleyicileri olduğu öne sürülmektedir.

Beck (1972) depresyonun psikolojik alt yapısında etken olan bilişsel yapıları üçe ayırarak tanımlamış ve incelemiştir. Bunlar;

#### A. Bilişsel Üçlü (Cognitive Triad):

1. *Kişinin kendine ilişkin olumsuz düşünceleri:* Depresif birey kendini kusurlu, yetersiz ve değersiz olarak görür. Hoş olmayan yaşantılarını kendi fiziksel, ruhsal, moral kusurlarına bağlama eğiliminde ve kendini eleştirmeye yatkın olduğundan kişinin kendilik değeri ve kendine güveni (self-esteem) düşüktür.

2. *Kişinin çevresi ve genel olarak yaşamına ilişkin olumsuz düşünceleri:* Depresif kişi dünyanın ondan aşırı beklentilerde bulunduğunu ve yaşamın amaçlarına ulaşacağı yola aşılabilir engeller koyduğunu ve zedeleyici olaylarla dolu olduğunu düşünür.

3. *Kişinin geleceğine ilişkin olumsuz düşünceleri:* Depresif kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerin ve çektiği sıkıntıların gelecekte de süreceğini ileri sürer. Gelecekte engellemeler, hayal kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür.

Sözü edilen bilişsel öğelerin ortaya çıkması, genellikle kişi stresli durumlarla karşılaştığında gözlenebilmektedir.

Kişinin kendinde fark ettiği eksiklikler aslında kendi yanlış değerlendirmelerinden kaynaklanmakta ve bu değerlendirmelerin çoğunlukla gerçekle bir ilgisi olmadığı görülmekte, başka bir deyişle, kişinin algıladığı ve değerlendirdiği içerik, aslında, durumun ya da uyarıcı bütününe gerçekten ima ettiği

içerik olmamakta, kişi uygun ve beklenebilecek tepkiyi göstermemektedir. Onun gösterdiği tepki, algıladığı duruma ilişkin çarpık düşünce ve yorumlarını yansıttığı olumsuz, çarpıtılmış bilişsel kalıplara bağımlı olduğundan uygun tepkiyi gösteremediği iddia edilmektedir. Kişinin ailesindeki bir ölüm olayından kendisini sorumlu tutup suçlamasının buna bir örnek olarak gösterilebileceği vurgulanmaktadır (Güleç, 1993).

#### *B. Bilişsel Şemalar (Cognitive Schemata):*

Şema kavramı, kişinin daha önceki yaşantılarının ve öğrenmelerinin sonucu olarak belirlenen, kişinin karşılaştığı uyarıcıları ayıklama, ayırt etme ve kodlama yoluyla biçimlendirerek bilişleri oluşturan zihinsel etkinlikler örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Güleç, 1993). Şemalar, gerçeğin çarpıtılmasına ve sonuçta depresif kişinin düşüncesindeki sistematik hatalara neden olabilmekte, bireyin yaşamında olumlu öğeler olmasına rağmen, acı verici tutumları korumasına yol açmaktadır. Bu nedenle, depresyonda yanlış oluşturulmuş şemalar önemli bir yer tutmaktadır. Beck (1972)'e göre bilişsel şemaların özellikleri şunlardır:

- 1- Herhangi bir akıl yürütme süreci başlamadan otomatik olarak ortaya çıkarlar,
- 2- İstem dışı niteliklidirler,
- 3- Çarpık ya da bozuk inançlar ve düşünceler kişiye mantıklı ve makul şeyler olarak görünürler,
- 4- Sürekli, kalıcı ve ısrarcı niteliktedirler.

Bilişsel çarpıtma (Cognitive Distortion) ise, bireyin çeşitli uyarıcıları olumsuz olarak algılama, düşünme, yorumlama biçimidir. Kendine saygının azalması (low self-esteem), yoksunluk düşünceleri (thoughts of deprivation), kendini eleştirme (self-criticism), kendini suçlama (self-blame), intihar düşünceleri (suicidal thoughts) olarak tanımlanmaktadır (Beck, 1972).

Beck (1972)'e göre, depresyon ilerledikçe bilişsel çarpıtmaların çoğaldığı, dış uyarıcıları olduklarından daha farklı algılayarak kendine yönelen olumsuz değerlendirmeler çerçevesinde düşünmenin ve buna uygun biçimde davranmanın sıklaştığı gözlenmektedir.

### *C. Bilişsel Hatalar (Cognitive Errors):*

Beck'in kuramındaki bilişsel yapılardan olan ilk bilişsel hatalar; sistematik mantık hatalarıdır. Bunlar:

1- *Keyfi Çıkarsama (Arbitrary Inference)*: Herhangi bir durum, olay ve yaşantıda belirli bir ipucu, somut bir kanıt olmaksızın, kişinin, belli ve kesin bir kanıya varmasıdır.

2. *Seçici Soyutlama (Selective Abstraction)*: Bir bütünün içinde yalnız önemsiz sayılabilecek bir ayrıntıya dikkat ederek, yaşantıyı, olayı bu ölçüte göre değerlendirmedir.

3. *Aşırı Genelleme (Over-Generalization)*: Tek bir nedene ya da olaya dayanarak kişinin kendi yetersizliği ve değeri konusunda bir kanıya varması, bu kanıyı birçok başka duruma genelleme eğilimini göstermesidir.

4. *Abartma ya da Küçümseme (Magnification-Minimization)*: Küçük bir başarısızlığı büyütürken travmatik boyutlarda algılamadır. Başka bir biçimi de olumlu bir durumun, kişi tarafından yine de olumsuz olarak değerlendirilmesi ve küçümsemesidir.

5. *Kişileştirme (Personalization)*: Kişinin dışındaki olayları, herhangi bir ilişki olmadığı halde kendine bağlama eğilimidir.

6. *Mutlakıyetçi İkili Düşünme (Absolutic Dichotomous Thinking)*: Bütün yaşantıları iki zıt kategoriden birine yerleştirme eğilimidir. Örneğin; kusursuz-kusurlu, temiz-pis, iyi-kötü, vb. Depresif kişinin kendini tanımlarken olumsuz kategorileri seçtiği belirtilmektedir (Beck, Rush, Shaw, Brayn, ve Emery, 1984).

Depresyonun temelinde olumsuz bilişsel sabitlik (negative cognitive set), belirli bilişsel alışkanlıklar ya da çarpık bilişsel şemaların kişinin düşünce sürecine olan müdahale ve etkileri bulunduğu ve bu sorunundan, Beck'in "bilişsel üçlü" adını verdiği, kişinin kendi benliğine, yaşamına ve geleceğe ilişkin olumsuz bakış açısından, kaynaklandığı iddia edilmektedir. Depresif duygulanımların, depresif bilişleri izlediği ve depresyonun çeşitli yaşam olaylarına ve uyarıcılara bağlı olarak ortaya çıkması sırasında, bireyin bu olayları doğru değerlendirmesini engelleyen bilişsel şemaların bu aşamada ortaya çıktığı, kişilerin bu durumun sonucunda tepkisinin oluştuğu ve çoğunlukla bu tepkilerin bireyin kendisini suçlayıcı, aşağılayıcı ve umutsuzluk içeren tutum ve davranışları içerdiği vurgulanmaktadır (Güleç, 1993).

Yukarıdaki açıklama ve biçimleri doğrular biçimde Garber ve Seligman (1980) çaresizlik ve depresyonu ortadan kaldırmak için, kişinin depresif açıklama biçimini daha gerçekçi açıklama biçimine dönüştürmeyi; kişinin kontrol edilemez olarak gördüğü durumları kontrol edebileceği yolunda beklenti oluşturmayı, kişinin çevresinde acı verebilecek olayların oluşma olasılığını düşürmeyi ve istenen olayların oluşma olasılığını arttırmayı önermiştir.

### **2.2.3.3.3. Depresyonda Kişilerarası İlişkiler Yaklaşımı**

Psikodinamik kuram gibi, Kişilerarası ilişkiler yaklaşımının da depresyonun bireylerin yakın ilişkileri ve onların bu ilişkilerdeki rolleriyle ilgili olduğu, bu kargaşanın yakın bir zamanda yaşanmış olabileceği gibi geçmişte yaşanmış olabileceği ve rollerdeki bu kargaşanın depresyonun ana kaynağı olabileceği de belirtilmektedir (Klerman, Weissman, Rounsaville ve Chevron, 1984). “Kişiler Arası İlişkiler Yaklaşımı” kuramcılarının, bağıllık kuramından hareketle tecrübesiz çocukların ve gençlerin güvenilir, sorumlu ve sıcak olarak gördükleri bakıcılarına gelecekteki bütün ilişkilerini etkileyen güvensiz bir sevgi bağı geliştirdiklerini, güvensiz ilişkileri kendinin ve diğer bireylerin olumsuz işleyiş tarzı modelleri olarak algılayabileceği gibi, depresyonun bireyin kendi özdeğeri için diğerlerinin desteğinin eksikliğini hissetmesi korkusundan doğabildiği, desteğin var olması isteği ve kuralının da bu bağımlılığı pekiştirdiğinden zamanla depresyonu tetikleyebileceği iddia edilmektedir (Bowlby, 1982). “Biri tarafından seilmeyen bir kişiysem, hiçbir şeyim.” gibi olumsuz özdeğer yargıları geliştirebilen gençlerin, zamanla kişilik yıkımı yaşayabilecekleri, bu yargıların bilişsel yetilerde ketlenmeye yol açacağı ve öz değer yitimiyle depresyonu etkileyeceği vurgulanmaktadır (Kuiper ve Olinger, 1986; Kuiper, Olinger, ve MacDonald, 1988).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan boylamsal bir çalışma, gençlerin bir endişe yaşantısı sonucu güvensiz bağıllık üslubu geliştirebileceğini, bir uzvun görevini yapamaması gibi olumsuz davranışları sonradan daha fazla geliştirdiğini daha düşük özsaygı ve daha depresif belirtiler gösterdiğini ortaya koymuştur (Roberts, Gotlib, ve Kassel, 1996).

Depresyonlu çocukların ailelerinde depresyon, anksiyete durumu, madde kullanımı, antisosyal davranışlar, boşanma, tek ebeveynin olması, düşük sosyo-ekonomik düzey, bireylerin okuduğu okul ve yaşadığı mahallede çocuk istismarının olması gibi kişilerarası ilişkiler değişkenlerinin de depresyon üzerinde etkili olduğu

vurgulanmaktadır (Cicchetti ve Toth, 1999). Bunun yanında, orta öğrenim yıllarında depresyonun artış göstermesinin, akademik olarak başarılı olduğunu düşünen çocukların duygusal ve davranış güçlükleri çekme olasılığının düşük olmasının, buna karşın akademik olarak kendini başarısız gören çocukların depresyon belirtileri göstermesinin de, depresyonun ortaya çıkmasında çevresel etkenlerin önemini vurguladığı iddia edilmektedir (Cicchetti ve Toth, 1999).

Okul çevresinin orta öğrenime geçiş döneminde çocuğun gelişimini destekleyici rol oynayamaması, motivasyon ve ruh sağlığı sorunlarına katkıda bulunabilir. Okula uyum, akademik ilgi ve başarının ise ruh sağlığı açısından koruyucu bir rol oynama olasılığı yüksektir. Aile içi sorunlar, olumsuz yaşam deneyimleri, düşük benlik algısı ve okul başarısızlığı depresyona neden olabileceği belirtilirken aynı zamanda bu dönemde ergene yapılabilecek en etkin yardımın onun sevildiğinin, anlaşıldığını, kabul edildiğinin, fark edildiğinin belirtilmesi gerektiği vurgulanarak, ona gerekli olduğunun hissettirilmesi, önemli olduğunun, bağımsızlık ve sorumluluk verildiğinin anlatılmasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001). Bu verilere dayalı olarak, depresyonun nedenleri arasında kişilerarası iletişim eksikliği ve iletişim sorunları olabildiği iddia edilebilir.

#### **2.2.4. Depresyon Üzerine Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Tüzün (1993, akt.; Karakuş, 2003), okul çağı çocuklarında yaş arttıkça depresyon ölçeği toplam puanının arttığını bildirmektedir. Parker (1983, akt.: Ekşi, 1990) anne-baba tutumlarının, çocukların gelişimine etkilerini ve yetişkin yaşamlarındaki psikolojik bozukluklarla ilişkisini incelediği araştırmasında, aşırı denetim ve baskının, sevgi azlığı ile birlikte bulunduğu, çocukları çok olumsuz etkilediğini, ana-babanın aşırı koruyuculuğunun, çocukta ileride duygusal sorunlara ve depresyona yatkınlık yarattığını, sevgi azlığının çocuğun kendine saygı duygusunun gelişimini bozduğunu, aşırı sınırlamanın çocuğun bağımsızlık ve toplumsal yeterlilik duygularını engellediğini, tüm bu tutumların sonuçta kişinin yaşamda karşılaştığı stresle başa çıkabilmesini ve uyumunu zedelediğini gözlemiştir.

Kashani ve Sherman (1988), çocukların depresyon yaşantılarının nedenleri olarak Sosyal Beceri Eksikliği Modeli (Social Skills Deficits), Öz-Kontrol Modeli (Self-Control Model) ve Anne-Baba Çocuk İlişkileri Modeli'ni (Parent-Child Relations Model) incelemişlerdir. Kashani ve Sherman (1988) 'ın Sosyal Beceri Eksikliği Modeli'ne göre depresif çocukların kendi çevrelerinden olumlu

pekiştireçler sağlamada yeterli becerilere sahip olmadıkları gözlenmiştir. Böylece, olumlu pekiştireçlerin yokluğunun depresyonla sonuçlandığı belirtilmektedir. Ancak sosyal yeteneklerdeki eksikliğin gerçekten depresyondan önce gelip gelmediği ve depresyona neden olup olmadığı açık değildir. Bir başka yönden, depresif kişilerin kendini ödüllendirme, değerlendirme ve kurgulamada (self-monitoring) yetersizliklere sahip olduğu varsayılmaktadır. Depresif hastaların kendi davranışlarının uzun dönemli sonuçlarından çok, kısa dönemli sonuçları ve olumsuz olaylar üzerine odaklandığı iddia edilmektedir. Burada kendini ödüllendirmede yetersizlik ve kendini cezalandırmada bir abartı vardır. Bu durum, öz kontrol modeli olarak adlandırılmaktadır.

Kashani ve Sherman (1988)'ın Ana-Baba Çocuk İlişkileri Modeli ise depresyonu, yetersiz aile-çocuk ilişkilerinin bir sonucu olarak ele almaktadır. Depresif çocukların kendi ailelerini sıklıkla sinirli, cezalandırıcı, küçümseyici bulduklarını ve çoğunlukla ayrılmış anne babaların çocukları oldukları belirtilmiştir.

Diğer bazı çalışmalarda, erken çocukluktaki kayıp yaşantılarının depresyonu yordadığı, anne-babanın boşanması yetişkinlikteki depresyonu tetiklediği, ancak, çocuklukta anne-baba ölümünün depresyonla ilişkili çıkmadığı belirtilmekte, bunu da devam eden önemli çocukluk dönemi stres kaynaklarının yetişkinlikteki depresyonu açıklamada daha anlamlı olduğu bildirilmektedir (Rogers ve Hope, 1997; Tennant, 1988).

Bir başka çalışmada Öy (1995), depresyon belirtilerinin çocukluktan ergenliğe geçişte arttığı ve bu artışın özellikle kızlarda belirgin olduğu, bunda aile içi ilişki sorunları, ana babada psikopatoloji, olumsuz yaşam olayları ve düşük benlik saygısının çocuk ve ergen depresyonu ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Diğer bazı araştırmalar ise, hem depresif belirtilerin hem de depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğünü bildirmektedir (Cohen, Cohen, Kasen, ve Valez, 1993; Garrison, Schuchter, Schoenbach ve Kaplan, 1989; Lewinsohn ve Roberts., 1994; Miller, 1975; Özbay ve Öztürk, 1991).

Bununla birlikte, sözlü akran baskısının anne ve baba tutumlarından daha çok bireylerdeki depresyonun bilişsel yönünü etkilediği ve laboratuvar ortamında yapılan çalışmalarda, çocukluktaki kötü davranışların yetişkinlikte negatif bilişsel stillerin oluşmasıyla ilişkili olduğunun gözlenmediği bildirilmektedir (Gibb, Abramson ve Alloy, 2005).

Depresyonda bulunan ergenler ile depresyon gözlenmeyen ergenler arasında yapılan bir araştırma da, depresyonlu ergenlerin ailelerinde duygu ifadelerinin yoğun ve sürekli olduğunun gözlemlendiğini, ancak bunun aileden mi, rahatsızlıktan mı, yoksa ergenden mi kaynaklandığına dair bir veri bulunamadığını bildirmektedir (McCleary ve Sanford, 2002).

Güney (1998), ergen depresyonunun temelinde yatan temanın, kayıp yaşantısı olduğunu, bu kayıpların, ölüm ve bir arkadaşlığın bozulması gibi fiziksel ayrılıklar olabildiği gibi hastalık, yeteneksizlik, çirkinleşmek gibi bedensel bütünlük duygusunun kaybı, beklenen bir amaca ulaşmada başarısızlık ya da utarılan bir olayın sorumluluğunu yüklenmeye bağlı benlik saygısının kaybı sonucu olabildiğini belirtmektedir.

Mc Cauley ve Myers (1993), ergenler ile yetişkinlerde depresyonun kendini gösterme farklılıklarını inceledikleri araştırmada, ergenlerde depresyonun daha çok artan bedensel yakınmalar ve aşırı duyarlık, huzursuzluk (irritability) daha yaygın suçluluk duygusu, düşük benlik saygısı ve intihar girişimleri şeklinde görüldüğü, yetişkinlerde ise, daha çok bedensel belirtilerin gözlemlendiği belirtilmektedir. Psikiyatrik raporlara göre, depresyonlu ergenler sıklıkla daha karmaşık belirtiler göstermekte, birden fazla bozukluğun tanı ölçütlerini karşılamakta, % 59'unun aynı zamanda ayrılık anksiyetesine, % 37'sinin davranış bozukluğuna da sahip olduğu, yaş ilerledikçe de bu belirtilerle depresyonun daha büyük bir örtüşme içinde olduğu bildirilmiştir.

Hankin, Abramson, Moffitt, Silva, McGee, Angell ve Angell (1998), gençlik döneminde depresyonun oldukça arttığını, Peterson ve diğerleri (1993) de gençlerin %25-40'nın bozuk depresif bir ruh hali yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Siegel ve Griffin (1983)'e göre depresyon, gencin sosyal uyumunu, yaşama bakışını ve başarısızlıklarını algılayışını etkilemektedir.

Gordon ve Tonge (2001) ise, gençlerde madde kullanımının depresyon verilerini gizleyebildiğini, bu dönemdeki depresyonun, aşırı yeme, hırsızlık, yıkıcı edimler, cinsel davranışlarda artma ve benzeri davranışlarla ya da alışılmadık dışı sıklıkla ya da saldırgan olma, okul ya da aile stresiyle ilgili şüpheli-gerçek olmayan ama gerçekmiş gibi anlatılan- öykülerle birlikte yoğun baş ağrıları ya da belirgin yorgunluk belirtileri ile kendini gösterebildiğini belirtmektedirler.

Gençlerin depresyonundaki cinsiyet ayrımında; 13-15 yaş arasında büyük farklılık gözlenmediği, ancak 15-18 yaş grubunda kızların erkeklerden daha çok depresyon yaşadığı bulunmuştur (Hankin ve Abramson, 1999).

Benzer şekilde, Erim (2001, akt.: Karakuş, 2003) tarafından Beck Depresyon Ölçeği kullanarak gerçekleştirdiği çalışmada kadınların erkeklere göre daha depresif ve daha düşük benlik saygısına sahip olduklarının gözlendiğini bildirilmektedir. Ayrıca, kadınlarda kayıp yaşantısı ve riskli yaşam olaylarının, depresyon ve anksiyete düzeylerinin ikisiyle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Brown ve Eales, 1993). Yılmaz (2003) ise depresyonun erkeklerde kadınlarda olduğundan daha farklı fiziksel etkilere yol açtığını, bu etkilerin erkeklerde genellikle alkol, uyuşturucu kullanımı ya da toplumsal olarak kabullenilmiş fazla çalışma alışkanlıklarıyla maskelendiğini, ayrıca erkeklerde umutsuzluk ya da karamsarlık hissinden çok, huzursuzluk, sinirlilik ya da cesaret kırılması biçiminde kendisini hissettirdiğini, erkeklerin depresyonda olduklarını hissetseler bile, yardım arama çabalarının kadınlara oranla çok düşük olduğunu vurgulamaktadır.

Tüm bu çalışmaların yanı sıra, üniversite öğrencilerinin depresyonları üzerine de çeşitli çalışmalar yapılmış ve birçok psikososyal değişkenin öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. 293 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin depresyon düzeyleri ile, cinsiyet, sorun çözme becerisi, çekingenlik, aile, arkadaş ve toplumdaki sosyal destek düzeyi, yaş ve akran baskısı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunun sonucunda, sorun çözme becerisi, arkadaşlardan alınan sosyal destek ve çekingenliğin depresyon düzeyini yordadığı bildirilmiştir (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2005).

Lu (1994), üniversite öğrencilerinin günlük bunalımlarının depresyonla ilişkili olduğunu bulgulamakla birlikte, son dönemde yaşanan stresli olayların daha çok gençlerin anksiyete düzeyi ile ilişkili olduğunu belirtilmektedir. 449 üniversite öğrencisi ile yapılan diğer bir çalışma ise, mide yakınması olanlarla olmayanların depresyon puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı, mide yakınması olanların depresyon puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Gençdoğan, 1998).

Aytar ve Erkman (1985), üniversite öğrencilerinde yaşam olayları, depresyon ve anksiyete ilişkisini incelemiş ve öğrencilerin depresyon puanları ile yaşam olaylarını negatif algılamaları arasında aynı yönde bir ilişki olduğunu gözlemiştir.

Bir başka deyişle, depresif bireylerin yaşadıkları olayları depresif olmayanlara göre daha olumsuz olarak algılamakta olduklarını belirtmişlerdir.



Başka bir araştırma, üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş, kız öğrencilerin anksiyete düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin depresyon düzeylerinin, ailelerinin sosyo-ekonomik durumuna, anne ve babalarının tutumlarına, ana-babalarının başarı durumlarını algılamalarına, okudukları alanın istedikleri alan olup olmadığına, alanları ile ilgili doyum düzeylerine ve psikolojik danışma hizmetinden yararlanma ölçütlerine göre değişiklik gösterdiği bildirilmiştir (Bozkurt, 2004).

Rich ve Bonner (1987, akt.: Türküm, 1999), yaptıkları bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile yaşam stresi, bilişsel çarpıtmalar, bilişsel katılık, sorun çözme, yalnızlık ve aile desteği gibi örüntüleri karşılaştırdıklarında depresyon ile bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptamış, yalnızlık ve sosyal sorun çözme konusunda kendini zayıf olarak değerlendiren kişilerin, yaşam stresini yoğun olarak hissettiklerini ve bu bireylerin aile desteğini düşük düzeyde algılayarak depresyona girdiklerini belirtmişlerdir.

Buna ek olarak, üniversite öğrencileri arasında depresif belirtiler gösterenlerin, depresyon nedeniyle yaşadıkları sorunların onları geriye dönüşü olmayan yollara götürebileceği de ifade edilerek, depresyon belirtilerinin hafif düzeyde olduğu durumlarda bile; bireyi hareketsizliğe, verimsizliğe, mutsuzluğa itmesi nedeniyle, bu belirtileri gösterenlere ulaşılmasının, koruyucu ruh sağlığı açısından da önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Hisli, 1989).

Gençler üzerinde yapılan diğer çalışmalarda ise, tutarsız anne-baba tutumları, kişiler arası çatışmalar, fiziksel hastalık, bir yakının ölümü, tecavüz, anna-babanın boşanması ve ailevi çatışmaların depresyonu yordadığı bildirilmiştir (Ge, Lorenz, Conger vd., 1994; Marttunen, Aro, Henriksson ve Lonqvist, 1994; Olsson, Nordstroem, Arinell ve von Knorring, 1999). Diğer bazı araştırmalarda ise, gençlerin kendi kişisel yaşantı ve stres kaynaklarının dışında, anne-babalarındaki stres kaynakları ve olumsuz yaşamları, anneye ait stresli olaylar, anne-baba depresyonunun depresyonu tetiklediği vurgulanmaktadır (Ge ve diğerleri, 1994; Goodyear, Wright ve Altham, 1988).

Siegel ve Griffin (1983) de depresyonun, gençlerin sosyal uyumunu, yaşama bakışını ve başarısızlıklarını algılayışını etkilemekte olduğunu öne sürmüşlerdir.

Depresyona ilişkin risk etkenleri üzerine yapılan diğer bir araştırmada; ailede iki uçlu (bipolar) duygulanım bozukluğu ya da tek uçlu (unipolar) depresyon öyküsü

bulunan bireylerin genetik yönden depresyona girme ihtimalinin arttığı rapor edilmektedir. Anne-babaların depresyon yaşantısının devam ettiği durumda, çevresel etkenler nedeniyle çocuğun ikincil olarak depresyona girme ihtimali de artmaktadır. Ayrıca, anne-babanın alkolik olması ya da sınır kişilik bozukluğu (borderline) yaşamasının depresyon riskini artırdığı bulunmuştur. Ailede intihar öyküsü bulunmasının da intihar riskini artırdığı belirtilmektedir. Depresyonun oluşmasında, psikolojik etkenler önemli rol oynamaktadır. Örneğin, kendisi ve ailesi aşırı beklentiler içinde olan çocuklar risk altındadır. Ailesel etkenlerin de depresyonda önemli rol oynadığı, ihmal edilme, fiziksel, cinsel ve duygusal istismarın, aile yapısında bozukluğun, anne-babanın ayrı ya da boşanmış olmasının ve kayıp yaşantısının önemli risk etkenleri olduğu vurgulanmaktadır (Gordon ve Tonge, 2001).

Howes ve diğerleri (1985, akt: Myers, 1987)'ne göre, depresyondaki kişilerin davranışları, ilişkide olduğu diğer kişilerde, anksiyete, düşmanlık ve hatta bu kişilerin geçmişle bağlantılı depresyonlarını tetikleyici rol oynayabileceği vurgulanmaktadır

Farklı bir çalışmada Chan (1985, akt.: Türküm, 1999), depresyon ile bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançları incelemiş, üniversite öğrencilerinden bir ay arayla iki kez veri toplanarak gerçekleştirilen çalışmada, deneklerin depresyon puanları ile akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalarına ilişkin puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlemiştir.

Depresyonun anlam belirsizliği (çok anlamlı) olan durumların yorumlanması üzerindeki etkilerini ortaya koyan araştırmalar, birbirleriyle tutarlı biçimde depresif bireylerin yorumlayıcı bir ön yargıya sahip olduklarını ifade etmektedirler.

Örneğin, McLeod ve Ilfathews (1991, akt.: Eysenck ve Keane, 1996)'in yaptığı ve Bilişsel Önyargı Anketinin (CBQ) kullanıldığı bir çalışmada, deneklerin kısaca tanımlanmış durumlar karşısında, dört olası yorumdan birini seçmeleri istenmiş, depresif bireyler, birbirleriyle tutarlı biçimde, kontrol grubundan çok daha fazla ve anlamlı bir biçimde olumsuz yorumlamaları seçmişlerdir. Bu sonuç, depresif bireylerin bir yorumlayıcı önyargıya sahip olduğu şeklinde açıklanmıştır.

Miranda (1992), 197 kişi üzerinde yaptığı araştırmada işlevsel olmayan düşüncenin depresyona yatkın kişilerde olumsuz olaylar tarafından uyarılıp uyarılmadığını incelemiştir. Daha önce depresyon geçirmiş bireylerde, olumsuz olaylar arttıkça olumsuz düşüncelerin de artmakta olduğu görülmüş, bu durum daha

önce hiç depresyon geçirmeyen bireylerde görülmemiştir. Bu bulgunun, işlevsel olmayan düşüncelerin olumsuz olaylar tarafından uyarılıncaya kadar gizli bir şekilde kaldığını savunan bilişsel teoriyi desteklediği bildirilmektedir.

Mollanen (1993, akt.: Gökçakan, 1997), depresif bilgi süreçlendirmesini ortaya çıkarmak için 107 kolej öğrencisi üzerinde bir araştırma yapmış, araştırmada Beck Depresyon Envanteri (BDE), İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS) ve kısa bir demografik bilgi formu uygulanmış, öğrencilerin kendileri ile ilgili pozitif ve negatif ifadeleri hatırlamaları da ölçülmüştür. Öğrencilerin depresyon ve işlevsel olmayan tutumları ile kendileri ile ilgili olumlu ve olumsuz ifadeleri hatırlamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, öğrencilerin depresif durumlarının onların kendileri ile ilgili olumsuz bilgi süreçlendirmeleri ile tutarlı bir ilişki gösterdiği bildirilmektedir. Bu veriler Beck'in depresyonla ilgili bilişsel teorisini desteklemektedir, ancak öğrencilerin olumsuz kişisel bilgi süreçlendirmelerinin, onların bilişsel incinirlik düzeyleri ile tutarlı bir ilişki içinde olmadığı da gözlenmiştir.

Aynı zamanda, fiziksel hastalık ve depresyon arasında ilişki olduğu ve fiziksel hastalıkların depresyona girmede etkili olduğu bildirilmektedir (Cohen ve Rodriguez, 1995; Gatz Qualls ve Abeles, 2000).

Pinquart (2001), depresyonun ruhsal sağlıkla ilişkilendirildiği kadarıyla nesnel fiziksel sağlık ve işlevsel kapasiteyle de ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bireyin sağlık durumunda olumlu değişiklikler olmasının her zaman depresyonda düzelmeye yol açtığına dair veri bulunmadığı da bildirilmektedir (Meeks, Murrel ve Mehl, 2000; O'Rourke, Cappeliez ve Guindon, 2003).

Reno ve Halaris de (1990) ağırlı hastalıklarda bireylerin başlangıçta depresyona yönelik tedaviye olumlu cevap vermelerine rağmen, kronik (devam eden) hastalıklarda bireylerde oluşan depresyonun bireylerin zorluklarla sık sık karşılaşması ve her seferinde hastalığın yeniden nüksetmesiyle ilişkili olduğunu ileri sürmektedirler.

Araştırmalar, fiziksel sağlık koşullarının, daha genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında ileriki yaşlarda depresyon açısından bir risk etkeni olarak önemini arttığını ileri sürmektedir (Cappeliez ve Flynn, 1993; Gatz, 2000).

Bazı çalışmalarda ise, gençlerin, eğitim düzeyi yüksek olanların ve üst sosyo-ekonomik düzeyde bulunan bireylerin depresyona yönelik olan tutumların daha olumlu olduğu görülmekle birlikte (Brandli, 1999; Johansen, 1969; Rahav, Struening

ve Andrews, 1984) bazılarında da tam tersi bulgular elde edildiği bildirilmiştir (Sellick ve Goodear 1985).

Depresyon yaşayan bireyler üzerinde yapılmış bir araştırmada, birbirine benzer üç alt grupta toplanan belirtiler olduğu ve bu belirtilerin, bireyler arası ilişkilerdeki şiddetli strese sebep olan yaşam olayları, diğer stresli yaşam olayları ve stressiz yaşam olayları olduğu ifade edilmektedir (Johnson, Monroe, Simons ve Thase (1994).

Ingram (2001), depresyonun oluşmasında belirleyici üç değişken olan bireyler arası ilişkiler (anne-baba, arkadaş, karşı cins ve sosyal çevre), olumsuz yaşam olayları ve gelişim dönemlerindeki değişik aşamalarda oluşan savunmasızlığın depresyon ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Tuğrul (2000) stres ve depresyon ilişkisini incelediği araştırmasında, günlük olaylar, yaşam olayları, ve spesifik yaşam durumları ile depresyon arasında anlamlı ancak orta derecede bir ilişki gözlemiş, stres ve depresyon arasında rol oynayan değişkenlerle ilgili çalışmasında ise, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve sosyal desteğin depresyonun ortaya çıkmasında önemli ara değişkenler olduğunu bildirmiştir.

Ünal, Küey, Güleç, Bekaroğlu, Evlice ve Kırılı (2002) klinik düzeyde depresyon hastaları ile yaptıkları çalışmada, cinsiyet, aile öyküsü, stresli yaşam olayları, hayal kırıklıkları, aile işlev bozuklukları, yetersiz anne-baba bakımı, erken olumsuz yaşantılar, bağımlı ve obsesif özellikler gibi kişilik özellikleri, güvenli olmayan bağlanma stili, kronik psikiyatrik ve bedensel hastalık, sosyal destek azlığı gibi çeşitli risk etmenlerinin majör depresyonun öncülü olduğunu öne sürmekte ve yaşanan sorunun depresyonla sonuçlanmasına etki yaptığını vurgulamaktadırlar.

500 psikiyatri uzmanının depresyon tanısı koyduğu 2014 depresyon hastasından elde edilen veriler ile; ailede birinin depresyon geçirmiş olması, 25-44 yaş arası kadın olmak risk etkeni olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılanların % 17.5'i ailede psikiyatrik hastalık öyküsü, %35'i kendisinde depresyon öyküsü bildirmişlerdir. Risk etkeni olarak kronik hastalık kadınlarda, ilaç/madde kullanımı erkeklerde daha fazla bildirilmiştir. Depresyon öncesi stresli yaşam olayı vakası 1543 ile (%76) kişide gözlenmiştir. Kadın ve erkek hastalarda yaşam olayı sıklığı ve şiddeti birbirine benzer, kadınlar daha sıklıkla evlilik sorunları ve karşı cinsle ilişkili sorunlar bildirirken, erkekler daha çok işle ve diğer kişilerarası ilişkilerle ilgili sorunlar bildirmiştir (Ünal vd., 2002).

Olumsuz yaşam koşulları ile olumlu yaşam koşullarının depresyonla ilişkisinin incelendiği diğer bir çalışmada, olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin depresyonu tetiklediği belirtilmiştir (Dixon ve Reid, 2000). Benzer şekilde, Hammen, Henry ve Daley (2000) olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin kadınları daha hassaslaştırdığı ve bu durumun yetişkinlik döneminde depresyonu tetiklediğini vurgulamışlardır.

Yine olumsuz yaşam olayı olarak nitelendirilen felaketler sonrasında çocuklar ve ergenlerde yapılan çalışmalarda kızların sürekli anksiyete puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Alparlan, Koçkar, Şenol ve Maral. 1999; Cooley, Beidel ve Turner, 1995, Horowitz, Weine ve Jekel, 1995; North, Smith ve Spitzange, 1994; Shannon, Lonigan, Finch ve Taylor, 1994).

Tüm bunların yanı sıra, depresif bozuklukların yalnızca sıklık ve yaygınlıkları bakımından değil, sorunların şiddeti bakımından da tüm diğer bozukluklar arasında önemli bir yerde olduğu iddia edilmektedir. Örneğin, Guze ve Robins (1970, akt.: Uzunöz, 1990) ve Becker (1974 akt.: Uzunöz, 1990) psikiyatrik hastalar arasında en yüksek intihar oranının depresif hastalarda olduğunu, her 200 depresif hastadan birisinin intihar girişiminde bulunduğunu ve bu girişimlerden % 70'inin ölümle sonuçlandığı bildirmişlerdir.

Benzer şekilde, Sayıl ve Berksun (1998)'a göre, depresif bozukluk çoğunlukla intihar düşüncesi ile birlikte seyretmektedir. Ağır depresif bozuklukta intihar riski genel popülasyona göre 80 kat daha fazladır. Depresif bozukluğu olan olguların %11-17'sinin sonunda intihar etmektedir. Major depresyonu anlamada stres ve cinsiyet etkileşimi üzerine yapılan incelemelerde de, Marciejewski (2001, akt.: Hammen ve Mazure, 2003) ve Kendler (2001, akt.: Hammen ve Mazure, 2003), kadın ve erkek her iki cinsiyetteki bireylerin benzer oranlarda strese maruz kaldığını ancak strese karşı gösterilen tepkilerin farklılaşması nedeniyle aynı stres yaşantısına maruz kalsalar bile kadınların depresif tepki gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Major depresyonda iki aşamalı 12 aylık geleceğe dönük mülakata dayalı bir çalışma yapan araştırmacılar, 6 aylık süre içinde 86 hastanın %33'ünde rahatlama, %20'sinde kısmi rahatlama ve %47'sinde depresif aşama gözlemişlerdir. 12 ayın sonunda ise; %37'sinde rahatlama, %28'inde kısmi bir rahatlama, %35'inde hala depresif özellikler gözlenmiştir. 6 aylık sürede tedaviden bir sonuç alınamazsa iyileşmeyi engelleyen etmenler için yeni bir araştırma yapılmasının gerektiği

belirtmiştir (Viinamaki, Hintikka Tanskanen, Honkalampi, Antikainen, Koivumaa-Honkanen ve ark., 2002).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada, SSK Ankara Eğitim Hastanesi Polikliniği'ne başvuran 97 major depresyon hastası altı ay süresince izlenmiş, önerilen antidepresan tedaviyi erken kesip kontrollerine gelmemelerine göre tedaviye uyumlu olan ve olmayan grup olarak iki gruba ayrılmıştır. İki grup klinik ve sosyo-demografik özellikleri açısından karşılaştırılmış, tedaviye ve uyumsuzluğa neden olabilecek etkenler araştırılmıştır. Tedaviye uyum gösteren 71 hasta ve göstermeyen 26 hastanın klinik ve sosyo-demografik özellikleri istatistiksel olarak karşılaştırıldığında, kadınların tedaviye uyumunun daha yüksek olduğu, ayrıca doz rejimine uyumlu olan hastaların tedaviye daha uyumlu oldukları bildirilmektedir (Ervatan, Özel, Türkçapar ve Atasoy, 2003).

Diğer yandan Doğan (2000), depresyonun farklı toplumlarda farklı sıklık ve yaygınlık gösterdiği, bunun da kültürel farklılıklardan kaynaklandığı, bu nedenle depresyonun risk gruplarının tanınmasında ve birincil- ikincil- üçüncül korumanın planlaması yapılırken bu kültürel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerekliliği üzerinde durmaktadır.

Yapılan araştırmalarda, tüm dünyada kadınların, evlenmemiş kişilerin ve de sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kişilerin depresyona girmede öncelikli risk grubu olduğunun ileri sürüldüğü, ancak Asya için bu durumun farklı olduğu belirtilmektedir. Japonya ve ABD'de ulusal aile araştırmalarında, depresyonu yordayan sosyo-demografik değişkenler ile arasında farklılıklar bulunduğu belirtilmektedir. Kültürel değer algılamalarının farklılığına bakıldığında; Japonya'da öncelik iyi bir iş iken, ABD'de eğitimin daha öncelikli olduğu görülmüştür. Bu nedenle bireylerin beklentilerinin karşılanmamasından kaynaklanan depresyon riskinin kültüre göre farklılık gösterebileceği iddia edilmektedir. Bu farklılıklar dışındaki sosyo ekonomik durum, cinsiyet ve evlenmemiş olmak gibi değişkenlerin depresyon üzerindeki etkisinde bir farklılık olmadığı bildirilmektedir (Inaba, Thoits, Ueno, Gove, Evenson ve Sloan, 2005).

Bireyin bütün yaşamına egemen olan bir hastalık yaşantısı olan depresyonun, sosyal ve kültürel etmenlerden önemli ölçüde etkilendiği ve her bireyin depresyonu, kendine özgü öyküsü ile yaşadığı iddia edilmektedir. Bu etmenlerin, olumsuz sosyal ve ekonomik koşullar, psikososyal çevredeki olumsuz değişimler, çocuk yetiştirme tarzı ve ölümün ele alınışındaki farklı toplumsal pratikler, farklı kültürlerde

duyguların farklı biçimlerde yaşanması ve farklı biçimlerde çözüm aranması vb. olarak gösterilebileceği, dolayısıyla depresyonun oluşmasında sosyo-kültürel etkileri göz ardı etmeden hastaya yaklaşılması gerektiği vurgulanmaktadır (Cimilli, 2001).

Özmen (2004) tarafından sosyo-demografik etmenlerin depresyona etkisi olup olmadığına yönelik tutumlar üzerinde yapılan araştırmada; sosyo-demografik değişkenlerin ve hastalıkla tanışıklığın kendi başına depresyon ile ilgili tutumları pek etkilemediği, kırsal kesimde sosyo-demografik etmenlerin depresyon üzerinde etkisinin olduğunu düşünenlerin yok denecek kadar az iken İstanbul'da yapılan çalışmada ise; 55 yaştan yukarı olanlar ile daha düşük eğitim düzeyine sahip olanların daha olumsuz ve etiketleyici bir yaklaşıma sahip olduğu, kadınların ise depresyonu daha olağan bir durum gibi görme eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla Özmen (2004) depresyon ile ilgili tutumların oluşmasında sosyo-demografik etmenlere göre kültürel etmenlerin daha belirleyici olduğunu öne sürmektedir.

### **2.3. ANKSİYETE**

Budak (2005) anksiyeteyi, talihsizlik korkusunun veya tehlikenin ya da bunları beklemenin yarattığı bunalıtı veya tedirginlik olarak tanımlamaktadır. Öztürk'e (2004) göre kavramın Türkçedeki karşılığı olarak “bunalmak”, “bunalıtı”, “daralma” ve “sıkıntı” sözcükleri kullanılmaktadır.

Geçtan'a (2006) göre dış dünyadaki objelerle birçok ihtiyacımızı karşılayabiliriz. İnsanın olağan tepkisi olan korku duygusu dış dünyadaki tehlikeli bölgelerde açığa çıkabilir. Çünkü dış dünya doyurucunun yanında ürkütücüdür de. Tehdit edici güçler denetim altına alınmazsa egoya anksiyete denilen duygu egemen olur.

Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılama gibi heyecanların birini veya çoğunu içerebilir. Kaygı, insanın günlük davranışında en sık gözlenebilen bir haldir. Herkeste değişik derecelerde kaygı vardır ve hiç kaygısı olmayan kimse hemen hemen yoktur. Fakat kaygının türü ve derecesi önemlidir. Cüceloğlu'na (2009) göre kaygı bireyin günlük yaşamının merkezi olur ve birey kaygı üzerinde odaklaşırsa, o zaman kişi normal yaşamını sürdüremez hale gelir.

Kozacıoğlu (1982) İstanbul'daki üç lisede kaygı konusunda araştırma yapmıştır. Düşük ve yüksek sosyoekonomik düzeyin kaygı ile ilişkisini ölçmeye çalışan araştırmacı, istatistiksel olarak önemli bir farka ulaşamamışsa da, düşük sosyoekonomik düzeyde olan gençlerin daha yüksek kaygı seviyesinde bulduklarını tespit etmiştir.

Baş (1977) yetiştirme yurdunda kalan öğrencileri, ailesiyle yaşayan öğrencilere oranla daha kaygılı ve gece yataklarını daha sık ıslattıklarını belirtmiştir. Yetiştirme yurdunda ve ana-baba yanında yaşayan öğrencilerin kaygı puan ortalamaları sınıf düzeylerine göre de kıyaslanmış ve ailesiyle yaşayanlar lehine farklı bulunmuştur.

Punar (1988), Ankara'daki 16–18 yaş arası yurt çocuklarında kaygı ve uyum düzeylerini araştırmıştır. Bu grupların ikisi yurttan, diğeri de ailesi yanında kalan çocuklardır. Yurttan birinde okuyan çocuklar kalmaktadır, diğeri ise meslek öğrenen çocuklar kalmaktadır. Yapılan araştırma sonunda, en az durumluk ve sürekli kaygı seviyesi ailesi yanında kalan çocuklarda görülmüştür. Okula giden yurt çocuklarının durumluk ve sürekli kaygıları daha yüksek çıkmış, meslek öğrenen yurt çocuklarının durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri ise iki gruptan daha yüksek çıkmıştır.

### **2.3.1. Anksiyeteye İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar**

#### **2.3.1.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Budak'a (2005) göre klasik psikanalizde kişinin kendi benliğinde bulunan ya da çevre de ya da çevredeki değişikliklerle ve ya benlikte bilinçsiz bastırılan güçlerin devreye girmesiyle harekete geçen henüz algılanmamış bir etkene yönelik bir tepki olarak tanımlanır.

Anksiyete bir iç çatışmanın ürünüdür. Psikanalitik yapısal varsayıma göre iç çatışma, benlik ve altbenlik (ego ve id) ya da benlik ve üstbenlik (ego ve süperego) arasında oluşmaktadır. Altbenliğe özgü bilinçdışı dürtülere karşı denge kurmaya çalışan benlik bir nedenle zayıflar ve benlik alt benlik arasında çatışma ortaya çıkar. Öztürk'e (2004) göre çatışma oluyorsa benliğin dürtüler karşısında çözüm bulamadığını anlarız. Bu bir tehlike olarak algılanır. Anksiyete de benlikteki bir tehlikenin habercisidir.



Atkinson ve arkadaşlarına (2008) göre bir takım psikanalistler nevroitik anksiyete nedenlerini, kişinin kendini çaresiz olarak algılamasını, ayrılma ya da terk edilme korkusuyla başa çıkamayışını ve sevginin onaylanmaması ve sevgiden vazgeçilmesi beklentisini kapsayacak şekilde genişlettiler. Psikanalitik bakış açısından fobiler, anksiyetenin yerine kaçınabilir bir nesneyi geçirerek onunla başa çıkma tarzlarıdır. Psikanalitik kurama göre, bilinçdışı çatışmayı aydınlatmak ve fobik nesneyle yer değiştiren korkuları anlamak fobiyi geçirecekti.

### **2.3.1.2. Davranışçı Yaklaşım**

Kaygı ve fobiler değişik öğrenme koşullarıyla bir şekilde öğrenilir. Öztürk'e (2004) göre kişi aslında tehlikesi olmayan bir uyarana birlikte tehlikesi olan bir uyarana karşılaşırsa o uyarana karşı kaçınma davranışı geliştirmeyi öğrenir. Yani fobiler örneğin bir köpeğin saldırısına uğradıktan sonra köpeklere karşı korku geliştirmek gibi ya da başkalarının korku tepkileri sonucu öğrenilebilen kaçınma tepkileridir.

Daha önce oluşan travma, fobik durumlarla özdeşlenebildiği zaman klasik koşullamayla açıklanır. Nötr bir nesne travmatik bir olayla birleşince nötr nesneden korku duyulmasına yol açar. Basit fobiler her zaman travmatik bir olayla aynı zamanda ortaya çıkan bir nesneden çok, belirli bir nesne grubuyla sınırlıdır. Örneğin yılan ve böcek fobilerinin olmasına karşılı, kedi yavrusu ve kuzu fobilerimiz yoktur.

Eker'e (1998) göre insanlar biyolojik olarak önceden ya da daha sonra, yalnızca tehlikeli nesnelere oluşan belirli şeylere korkuyla tepki göstermek için hazırlanmışlardır. Bu nesnelere travmayla birleştiği zaman korku koşullaması hızla gerçekleşir. Başka nesnelere (kuzular, elektrikli aletler gibi) korkmak için daha az koşullanmışızdır, çünkü bunlar tehlikeli değildir. Demek ki, fobiler sıradan klasik koşullanma olayları değil, hazırlanmış klasik koşullanma olaylarıdır.

Geçtan'a (2006) göre fobileri hazırlanmış bir öğrenme biçimi olarak görmek, bunların akıl dışılığını ve türün yok olmasına direnme özelliklerini açıklamaya yardımcı olur. Normal korku koşullamasıyla birlikte, koşulsuz uyarılar artık koşullu uyarılarla birleşmediğinde, korku hızla ortadan kalkar.

Atkinson (2008) bazı fobilerin gerçekten korkutucu deneyimlerden kaynaklandığı görülürken, diğerleri gözlem yoluyla öğrenilebileceğini

savunur..Korku duyan ana babaların, aynı korkuları paylaşan çocukları olma olasılığı yüksektir.

### **2.3.1.3. Bilişsel Yaklaşım:**

Yallom'a (2007) göre bazı bilişler tipik olarak belirli tanılarla ilişkili olarak bozukluğa özel olsa da, anksiyete bozukluklarının hepsinde yer alan pek çok biliş vardır. Öncelikle, anksiyete bozuklukları ile ilişkilendirilen uyumsuz bilişler, tehlike veya tehdit algılarının gelecek odaklı olması eğilimindedir. Bu tehlike hissi ya fiziksel tehdidi (kalp krizi geçirmek) veya psikolojik tehdidi (utandırılmaya odaklı anksiyete) içerir. Bu bilişler, belli bir durumu algılamak veya anksiyetenin kontrol edilemeyen semptomlarına odaklanma eğilimindedirler. Anksiyete bilişlerinin başka bir ayırıcı özelliği, kişinin ilgili düşünceleri hatırlamak için çaba göstermeden kendiliğinden gelişmesi, otomatik veya alışkanlık haline gelmiş olma eğilimidir. Bu düşünceler hemen bazen de küçük işaretlere yanıt olarak oluşurlar.

Bilişsel modele göre anksiyete, bir durumun tehlikeli olduğu hakkında eşzamanlı yargılardan kaynaklanmaktadır. Lazarus ve Folkman'dan (1983) esinlenerek Beck ve Emery, ilk yargı ve ilk değerlendirmenin, durumun tehlikesini belirttiğini ve potansiyel zararın olasılığını, yakınlığını ve derecesini ölçtüğünü öne sürmektedirler. Bir sonraki yargı ise ön görüde bulunmayı sağlar. Yani tehlikeyi etkisizleştirme, onunla mücadele etme yeteneği konusunda öngörüde bulunulur. En yüksek anksiyete kişinin işinin tehlikeyi kontrol etme ve onunla mücadele etme yeteneğini kaybetme arasındaki kararsızlığın ve tehdidin bir arada bulunmasından kaynaklanır.

Beck'in bilişsel modelindeki değişik seviyeler bir piramide benzetilir. Piramidin en üstünde otomatik düşünceler ve kognisyonlar bulunur. Piramidin ortalarında ise daha dayanıklı temalar bulunmaktadır. Hâkim kişisel hassasiyet gibi. Piramidin tabanında ise kavramlar, tutumlar, yanlış inançlar, gizlenen şablonlar ve bilişsel şemalar bulunmaktadır. Şemalar birçok şeyi organize eden zihinsel bilgi yapılarıdır. Bir takım aktif şemalar bulunmaktadır. Bu şemalar depolanmış şemalardan ve organize edilmiş diğer şemalardan farklılık göstermektedir. Genelleşmiş anksiyete bozukluğunda ise tehlike şemaları neredeyse sürekli aktiftir. Sonuçta da kişi

‘Tehlikedeyim’, ‘hayatta kalmamı ve mutluluğumu tehdit eden bir şey var’ gibi çıkarımlara ulaşır ve felaket senaryoları hakkında kaygılanır (akt:Leahy,2007).

#### **2.3.1.4. Biyolojik Yaklaşım**

Öztürk ve arkadaşlarının (1999) çalışmalarına göre anksiyete bozukluğu olan kişilerin ana babalarının ve kardeşlerinin yaklaşık % 15'i benzer biçimde etkilenirler. İkizler üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları, panik atakları için kalıtsal bir eğilim olduğu konusunda sağlam bulgular bulunmuştur. Özdeş ikizlerde, kardeşlerden biri panik atakları geçiriyorsa diğzerinin aynı özelliği göstermesi kardeş ikizlere kıyasla üç kat daha fazladır.

Atkinson’a (2008) göre panik bozukluklarda hem biyolojik hem de psikolojik etken rol oynamaktadır. Genetik araştırmalar, kişilerin panik bozuklukları dâhil çeşitli anksiyete bozukluklarına eğilimlerinin kalıtsal olarak alınabileceğini göstermişlerdir.

#### **2.3.1.5. Freud’a göre**

Anksiyeteyle içgüdüsel dürtülerimizle duyduğumuz korku sonucu oluşur. Anksiyetede en önemli öge, dışa vurulduğunda toplum tarafından onaylanmayacağı varsayılan cinsel dürtüler ve özellikle Oidipus kompleksinin çözümlenememiş olmasının yarattığı duygulardır. Yetişkin insanın anksiyetesi çocukluk anksiyetelerinin bir tekrarı ve yeniden yaşanmasıdır (akt:Geçtan, 2008)

Freud, çocukların anksiyetelerinin içsel anlamlarıyla ilişkili olan bir dizi tehlikeli durum yaşadıklarına dikkat çeker. Eker’e (1998) göre bunların başlangıcı objenin kaybı korkusudur (Kişi anne tarafından terk edilmekten korkar), objenin sevgisini kaybetme korkusuyla devam eder (anne veya baba tarafından reddedilme), daha sonra da bedensel hasar korkusu gelir (ebeveyn veya rakibi tarafından) ve son olarak ta süperego tarafından onaylanmamak korkusu yer alır (vicdan azabı).

Yallom’a (2007) göre normal gelişim gösteren çocuk genellikle ebeveynin yardımıyla bu anksiyete formlarının her biri ile mücadele etmelidir. Her biri için sinyal anksiyetesinin bir bileşen olduğu uygun savunmalar geliştirir. En sağlıklı insanda bile hayat olayları sıklıkla anksiyete veya anksiyeteye sekonder olan

semptomlar üretir. Eğer hayat olayı ezici düzeyde değilse, kişi duruma etkin adaptasyon için savunmalarını kullanır.

#### **2.3.1.6. Horney'e Göre**

Horney, korku ve anksiyeteyi eş anlamda kullanmıştır. İkisini de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olarak tanımlamıştır. Korku duygusu insanın karşılaştığı tehlikeyle orantılıdır. Ancak anksiyetede olayla orantısız tehlikeye karşı geliştirilen bir anksiyete söz konusudur. Korkuyu yaratan tehlike açık ve nesneldir, anksiyeteyi yarayan tehlike gizli ve öznedir. Anksiyete baskı altına alınmış dürtülerimize karşı duyulan korkudan kaynaklanır (akt: Geçtan, 2008).

Kusurlu ana-baba tutumları sonucu çocuklukta oluşmaya başlayan temel anksiyeteyi Horney, 'düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu' olarak tanımlamıştır. Temel anksiyetenin üç ögesi çaresizlik, düşmanlık ve insanlardan soyutlanma duygularıdır. Bu duyguların yanında çocuk, çevresine karşı tutumlarında üstü kapalı bir ikiyüzlülüğün varlığını da hissetmeye başlar. Çocukluk yıllarının anksiyeteleri sonraki anksiyeteler zincirine bir temel oluşturur. Ancak anksiyete tümüyle çocukluk yıllarına ait bir tepki değildir (akt: Geçtan, 2008).

#### **2.3.1.7. Sullivan'a göre**

Sullivan'a göre anksiyetenin oluşumuna neden olan etmenlerin başında, kişinin yetişmesinde etkili olan ilişkiler gelir. Bu ilişkiler çocuğun yaşatlarını, öğretmenlerini ve ebeveyni içerir. Çocuğa uygulanan bir takım ceza yöntemleri aslında anksiyeteye neden olmaz. Ancak ceza uygulamalarına ebeveynin itici davranışları da eşlik ederse çocukta korku ve anksiyete gelişir. Ayrıca reddedici ve küçük düşürücü tutumlarda çocukta anksiyete ve korkunun gelişmesine neden olur (akt: Eker, 1998).

Sullivan anksiyete yaratan etmenler arasında, çocuğun ilk toplumsallaşma deneyimlerinin de etkisi olduğundan söz eder (akt: Geçtan, 2008).

## BÖLÜM III

### GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel bir araştırmadır ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ilinde bulunan üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde genelinde gerçekleştirilmiştir. Farklı problem çözme düzeyleri ile arkadaşlık ilişkileri arasındaki ilişki belirlenmiştir. Tarama modelleri, "geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modellerle önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir." (Karasar, 2012). İlişkisel tarama modelleri ise, "ilki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir" (Karasar, 2012).

Bu araştırma ile farklı siber zorbalık ve mağduriyet değerlerine sahip öğrencilerin, depresyon ve anksiyete puan ortalamalarıyla anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış; ayrıca öğrencilerin siber zorbalık/mağduriyet ile depresyon ve anksiyete puan ortalamalarının yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örnekleme, İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin sayılarının fazla oluşu nedeniyle oranlı eleman örnekleme yoluyla belirlenmiştir. "Oranlı eleman örnekleme, alt evrendeki tüm elemanların birbirine eşit seçilme şansına sahip oldukları örnekleme türüdür. Bu örnekleme yapılabilmek için, önce evren, araştırma açısından önemli görülen belli bir değişkene göre, kendi içinde benzeşikliği olan, alt evrenlere ayrılır" (Karasar, 2012). Bu yaklaşım çerçevesinde bu araştırmanın örneklemini, 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında, Türkiye, İstanbul İli'nde bulunan Haliç Üniversitesi, Arel Üniversitesi, Marmara

Üniversitesi ve İstanbul Üniveritesi'nde okumakta olan, 260'ı (%79,0) kız ve 69'u (%21,0) erkek olmak üzere toplam 329 öğrenci oluşturmuştur.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ), Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu da öğrencilere verilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmada öğrencilere ilişkin demografik bilgileri ve internet kullanımına ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış 12 soruluk Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf, gün içerisinde ne kadar süre internette vakit geçirdiği, interneti kullanma amacı, sosyoekonomik düzeyi, algılanan okul başarısı, anne-baba eğitim durumu, internette kişinin kendisini farklı biri gibi tanıtip tanıtmama durumu bulunmaktadır. Etik kurallar ve gerçekçi cevaplar alabilmek amacıyla araştırma sırasında öğrencilere kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir. Kişisel Bilgi Formu Ek-I'de verilmiştir.

#### **3.3.2. Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ)**

Bu araştırmada, çalışmanın amacı doğrultusunda, Arıcak, Kınay ve Tanrıkulu (2012) tarafından geliştirilmiş olan Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 24 maddeden oluşmakta olup dördü (Hiçbir Zaman, Bazen, Çoğu Zaman, Her Zaman) skala üzerinden yanıtlanmaktadır. “Hiçbir Zaman” bir puan olarak, “Her Zaman” yanıtı ise dört puan olarak değerlendirilmektedir. Böylece ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96 olmaktadır. Ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .95 olarak; test-tekrar test güvenilirlik çalışması ise .70 (n=103) olarak bulunmuştur. Siber Zorbalık Ölçeği, Ek-II'de verilmiştir.

### 3.3.4. Siber Mağduriyet Ölçeği

Arıcak, Tanrıkulu ve Kınay (2012) tarafından geliştirilen Siber Mağduriyet Ölçeği katılımcı öğrenciler uygulanacaktır. Ölçek, 24 maddeden oluşmakta olup ikili (Hayır, Evet) skala üzerinden yanıtlanmaktadır. “Hayır” bir puan olarak, “Evet” yanıtı ise iki puan olarak değerlendirilmektedir. Böylece ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 48 olmaktadır. Puanların yükselmesi siber mağdur olma durumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Siber Mağduriyet Ölçeği, Ek-III’te verilmiştir.

### 3.3.5. Beck Depresyon Envanteri

Beck, Rush ve Emery (1979) tarafından, depresyonda görülen, duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtilerin derecesini belirlemek amacıyla geliştirilen 21 maddelik bir ölçektir. Dört seçenekten oluşur her belirti maddesi, 0 ile 3 arasında puan alır ve puan ranjı 0 - 63 arasında değişmektedir. 1988 yılında Beck Depresyon envanteri (BDE) adı ile Hisli tarafından Türkçeye çevrilmiştir. BDE’nin Türkçe formunun iki yarım test güvenilirlik katsayısı 0.74 olduğu ölçüt bağıntılı geçerlik katsayısının ise 0.47 ile 0.63 arasında değiştiği bulunmuştur.

Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki Yarım tek güvenilirlik katsayısı Hisli (1988) tarafından 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada 0.74 olarak bulunmuştur.

Hisli (1988), Beck Depresyon Envanterinin güvenilirliği ve geçerliği üzerine yaptığı çalışmada, psikiyatrik bir örnekleme MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısını 0.63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon çarpımı 0.62 çıkmıştır. Bu bilgiler ışığında araştırmamızda kullanılan envanterin geçerlilik ve güvenilirliğin sağlandığını söylenebilir.

Ayrıca, Tegin (1980) ölçeğin Depresyonda Bilişsel Tepkiler Ölçeği ile korelasyonunu incelemiş ve bu korelasyonu normal deneklerde 0.20, depresif deneklerde 0.52 ve şizofrenik deneklerde 0.33 olarak bulmuştur. Beck Depresyon Ölçeği Ek-IV'te verilmiştir.

### 3.3.6. Beck Anksiyete Envanteri

Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından 1988 yılında geliştirilen (akt. Şahin ve Savaşır 1997) Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) Şahin ve Erkmen (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır.

Ölçek 21 maddeden oluşmuş, maddeleri 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her madde 0 ile 3 arasında puan almaktadır. Bu puanların toplanmasıyla, anksiyete puanı elde edilmektedir. Alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini göstermektedir.

Beck Anksiyete Envanteri'nin güvenilirlik çalışmasında toplam 177 psikiyatrik hastadan oluşan bir örneklem üzerinde çalışılmış ve ölçeğin Cronbach Alfa İç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Araştırmada ayrıca, madde-toplam puan korelasyon katsayılarının ise 0.45 ile 0.72 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r = 0.57$  olarak hesaplanmıştır. Beck Anksiyete Envanteri'nin geçerlik çalışmasına yönelik yapılan araştırmada ise ölçeğin (ölçüt bağımlı geçerlik) Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu 0.41, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile 0.34, Beck Depresyon Envanteri ile 0.46, Durumluk Kaygı Envanteri (STAI-S) ile 0.45 ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-T) ile 0.53 olarak bulunmuştur. Araştırmada ayrıca, Beck Anksiyete Envanteri'nin yapı geçerliği çalışmasında ise ölçeğin anksiyeteli grubu diğer tanı gruplarından (depresyon, karışık ve kontrol 41 gruplarından) anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir. Uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin "sübjektif anksiyete" (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17 ve 19. maddeler) ve "somatik belirtiler" (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20 ve 21. maddeler) olmak üzere iki faktörden oluştuğu saptanmıştır. Beck Anksiyete Ölçeği Ek-V'te verilmiştir.

### 3.4. İşlem

Araştırmada Siber Zorbalık Ölçeği, Siber Mağduriyet Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu, 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında Türkiye, İstanbul İli'nde bulunan Haliç Üniversitesi, Arel Üniversitesi, Marmara Üniversitesi ve İstanbul Üniveristesinde okumakta olan, 260'ı (%79,0) kız, 69'u (%21,0) erkek olmak üzere toplam 329 öğrenciye uygulanmıştır.



Araştırmaya katılan öğrencilerden devlet üniversitesinde okuyanların sayısı 103 (%31,3) ve vakıf üniversitesinde okumakta olan öğrencilerin sayısı 226 (%68,7)'dir. Kişisel Bilgi Formu en üstte olmak üzere tüm ölçekler sıralı bir şekilde öğrencilere verilmiştir. Öğrencilere araştırmanın adı ve amacı, bilgilerin gizliliği, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve ölçekleri doldurmanın yaklaşık ne kadar süreceği (15 ile 25 dakika) ile ölçeklerin ne şekilde doldurulması gerektiği hakkında bilgiler verilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Ölçekler, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden İstanbul İli'nde bulunan Haliç Üniversitesi, Arel Üniversitesi, Marmara Üniversitesi ve İstanbul Üniveristesinde okumakta olan öğrencilere kota örnekleme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır. Veri toplama işleminden sonra ölçekler araştırmacı tarafından puanlanmış ve dağılımı bozan veriler temizlenmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Demografik bilgiler frekans ve yüzde tabloları ile gösterilmiştir. Ölçeklerin betimsel istatistikleri ortalama ve standart sapmalar ile düzenlenmiştir. Bağımlı değişkenlerin normallik sınaması bağımsız değişkenlerin her grubu için ayrı ayrı (çoklu normallik sınaması) yapılmıştır. Normallik sınaması sonucunda siber mağduriyet ve siber zorbalık değişkenlerinin bağımsız değişkenlerin tüm alt gruplarında normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle siber zorbalık ve siber mağduriyet bağımlı değişkenlerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında non-parametrik testler tercih edilmiştir. Cinsiyet, okul türü ve internette kendisini başkası gibi tanıtmış olma bağımsız değişkenlerine göre karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi; yaş, sınıf, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, konaklama şekli, bilgisayar kullanma süresi, interneti en çok hangi amaçla kullandığı ve okul başarısı algısı bağımsız değişkenlerine göre karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

**Tablo 4.1:** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellik	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	260	79,0
	Erkek	69	21,0
Yaş	20 yaşından küçük	40	12,2
	20-22 yaş	211	64,1
	23-25 yaş	45	13,7
	25 yaşından büyük	33	10,0
Okul türü	Devlet	103	31,3
	Özel	226	68,7
Sınıfı	1. sınıf	75	22,8
	2. sınıf	166	50,5
	3. sınıf	56	17,0
	4. sınıf	32	9,7
Aylık gelir	500TL ve altı	49	14,9
	501-1000TL	79	24,0
	1001-1500TL	57	17,3
	1500TL'den fazla	144	43,8
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	111	33,7
	Ortaokul	59	17,9
	Lise	94	28,6
	Lisans ve üzeri	65	19,8
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	47	14,3
	Ortaokul	51	15,5
	Lise	112	34,0
	Lisans ve üzeri	119	36,2
Konaklama şekli	Ailesiyle	174	52,9
	Yurtta	61	18,5
	Öğrenci evinde	94	28,6

Günlük bilgisayar kullanım süresi	1 saatten az	43	13,1
	1-3 saat	110	33,4
	3-5 saat	90	27,4
	5 saatten fazla	86	26,1
İnterneti kullanım amacı	Ders/ödev	45	13,7
	Sosyal ağlar	167	50,8
	Eğlence	84	25,5
	Diğer (Haber vb.)	33	10,0
Okul başarısı algısı	Düşük	20	6,1
	Orta	142	43,2
	İyi	137	41,6
	Çok iyi	30	9,1
İnternette kendisini bir başkası gibi tanıtmış mı?	Evet	89	27,1
	Hayır	240	72,9

Katılımcıların 260'ı (%79,0) kız, 69'u (%21,0) erkektir.

Katılımcıların 40'ı (%12,2) 20 yaşından küçük, 211'i (%64,1) 20-22 yaş aralığında, 45'i (%13,7) 23-25 yaş aralığında, 33'ü (%10,0) 25 yaşından büyüktür.

Katılımcıların 75'i (%22,8) 1. sınıfta, 166'sı (%50,5) 2. sınıfta, 56'sı (%17,0) 3. sınıfta, 32'si (%9,7) 4. sınıfta okumaktadır.

Katılımcıların 49'unun (%14,9) aylık geliri 500TL ve altında, 79'unun (%24,0) 501-1000TL arasında, 57'sinin (%17,3) 1001-1500TL arasında, 144'ünün (%43,8) 1500TL'den fazladır.

Katılımcıların 111'inin (%33,7) annesinin eğitim düzeyi ilkokul, 59'unun (%17,9) ortaokul, 94'ünün (%28,6) lise, 65'inin (%19,8) lisans ve üzeri düzeydedir.

Katılımcıların 47'sinin (%14,3) babasının eğitim düzeyi ilkokul, 51'inin (%15,5) ortaokul, 112'sinin (%34,0) lise, 119'unun (%36,2) lisans ve üzeri düzeydedir.

Katılımcıların 174'ü (%52,9) ailesiyle, 61'i (%18,5) yurttan, 94'ü (%28,6) öğrenci evinde konaklamaktadır.

Katılımcıların 43'ü (%13,1) günde 1 saatten az, 110'u (%33,4) 1-3 saat, 90'ı (%27,4) günde 3-5 saat, 86'sı (%26,1) günde 5 saatten fazla bilgisayar kullanmaktadır.

Katılımcıların 45'i (%13,7) interneti ders çalışma/ödev yapma amacıyla, 167'si (%50,8) sosyal ağlar, 84'ü (%25,5) eğlence, 33'ü (%10,0) diğer (haber vb.) amaçla kullanmaktadır.

Katılımcıların 20'si (%6,1) kendi okul başarısını düşük, 142'si (%43,2) orta, 137'si (%4,6) iyi, 30'u (%9,1) çok iyi algılamaktadır.

Katılımcıların 89'u (%27,1) internette kendisini bir başkası gibi tanıtmış, 240'ı (%72,9) kendisini bir başkası gibi tanıtmamıştır.

### **Betimsel Bulgular**

**Tablo 4.2:** Siber Mağduriyet Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler

<b>Ölçekler</b>	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Alınabilecek Min.-Max/Ort.</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>
<b>Siber Mağduriyet Ölçeği</b>	24	24-48	28,05	4,25

Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalaması  $28,05 \pm 4,25$  olarak ölçülmüştür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24 en yüksek puan 48 ve orta puan  $(48+24)/2=36$  olup katılımcıların siber mağduriyet puan ortalamasının “çok düşük” düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.3:** Siber Zorbalık Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler

<b>Ölçekler</b>	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Alınabilecek Min.-Max/Ort.</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>
<b>Siber Zorbalık Ölçeği</b>	24	24-96	26,82	6,43

Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalaması  $26,82\pm 6,43$  olarak ölçülmüştür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24 en yüksek puan 96 ve orta puan  $(96+24)/2=60$  olup katılımcıların puan ortalamasının “çok düşük” düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.4:** Beck Anksiyete Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Madde Sayısı	Alınabilecek Min.-Max/Ort.	$\bar{X}$	SS
Beck Anksiyete Ölçeği	21	0-63	13,92	9,90

Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalaması  $13,92\pm 9,90$  olarak ölçülmüştür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 63 puandır. Genel olarak ölçekten alınan puanlar 0-15 arasında ise “hafif düzeyde anksiyete”; 16-29 arasında ise “orta düzeyde anksiyete”; 30 puandan yüksek ise “şiddetli anksiyete” olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada elde edilen anksiyete puanı “hafif düzeyde anksiyete” olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.5:** Beck Depresyon Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Madde Sayısı	Alınabilecek Min.-Max/Ort.	$\bar{X}$	SS
Beck Depresyon Ölçeği	21	0-63	11,85	9,64

Beck Depresyon Ölçeği puan ortalaması  $11,85\pm 9,64$  olarak ölçülmüştür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 63 puandır. Genel olarak ölçekten alınan puanlar 0-15 arasında ise “hafif düzeyde depresyon”; 16-29 arasında ise “orta düzeyde depresyon”; 30 puandan yüksek ise “şiddetli depresyon” olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada elde edilen depresyon puanı “hafif düzeyde depresyon” olarak bulunmuştur.

### Siber Mağduriyet Düzeyine Ait Betimsel Bulgular

**Tablo 4.6:** Siber Mağduriyet Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{\chi}$	SS	U	p
Kadın	260	27,70	3,67	7925,50	0,134
Erkek	69	29,36	5,79		

\*p<0,05

Tablo 4.6’da Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, erkek katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamaları (29,36±5,79) ile kadın katılımcıların puan ortalamaları (27,70±3,67) arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı (U=7925,50; p>0,05) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların cinsiyetleri ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.7:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Yaş Değişkeni Karşılaştırması

Yaş	n	$\bar{\chi}$	SS	Sd	X <sup>2</sup>	p
A-20 yaşından küçük	40	28,35	4,79	3	1,065	0,786
B-20-22	211	28,01	4,22			
C-23-25	45	28,60	4,79			
D-25 yaşından büyük	33	27,18	2,76			

Tablo 4.7’de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği (X<sup>2</sup>=1,065; p>0,05) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.8:** Siber Mağduriyet Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

Okul Türü	n	$\bar{\chi}$	SS	U	p
Devlet	103	27,83	3,53	11536,00	0,897
Özel	226	28,15	4,55		

\*p<0,05

Tablo 4.8’de Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, devlet okulunda okuyan katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamaları ( $27,83\pm 3,53$ ) ile özel okulda okuyan katılımcıların puan ortalamaları ( $28,15\pm 4,55$ ) arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ( $U=11536,00$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların okul türü ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.9:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Sınıf Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	$X^2$	p
A- 1. Sınıf	75	27,60	4,00	3	5,408	0,144
B- 2. Sınıf	166	28,02	4,45			
C- 3. Sınıf	56	28,98	4,46			
D- 4. Sınıf	32	27,62	3,21			

Tablo 4.9’da Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=5,408$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların sınıf düzeyi ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.10:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Gelir Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Gelir Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- 500TL ve altı	49	27,55	4,15	3	4,739	0,192
B- 501-1000TL	79	27,44	3,74			
C- 1001-1500TL	57	28,96	4,69			
D- 1500TL'den fazla	144	28,19	4,34			

Tablo 4.10'da Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=4,739$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların gelir düzeyi ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.11:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- İlkokul	111	27,79	3,77	3	2,363	0,501
B- Ortaokul	59	27,42	3,40			
C- Lise	94	28,16	4,69			
D- Lisans ve üzeri	65	28,89	4,94			

Tablo 4.11'de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=2,363$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların anne eğitim düzeyi ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.



**Tablo 4.12:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- İlkokul	47	27,89	3,98	3	2,607	0,456
B- Ortaokul	51	26,94	2,77			
C- Lise	112	28,37	4,46			
D- Lisans ve üzeri	119	28,29	4,63			

Tablo 4.12’de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=2,607$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların baba eğitim düzeyi ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.13:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Konaklama Şekli Değişkeni Karşılaştırması

Konaklama Şekli	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- Ailesiyle	174	28,39	4,69	2	1,140	0,565
B- Yurtta	61	27,61	3,93			
C- Öğrenci evinde	94	27,71	3,53			

Tablo 4.13’te Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının konaklama şekli değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=1,140$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların konaklama şekli ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.14:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkeni Karşılaştırması

<b>Günlük Bilgisayar Kullanım</b>						
<b>Süresi</b>	<b>n</b>	$\bar{\chi}$	<b>SS</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
A- 1 saatten az	43	27,56	4,54	3	6,943	0,074
B- 1-3 saat	110	27,99	4,6			
C- 3-5 saat	90	27,54	3,30			
D- 5 saatten fazla	86	28,90	4,34			

Tablo 4.14’te Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=6,943$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların günlük internet kullanım süresi ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.15:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile İnterneti En Kullanım Amacı Değişkeni Karşılaştırması

<b>İnterneti En Çok Kullanım</b>						
<b>Amacı</b>	<b>n</b>	$\bar{\chi}$	<b>SS</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
A- Ders çalışma/ödev	45	28,31	5,20	3	0,689	0,876
B- Sosyal ağlar	167	27,78	3,55			
C- Eğlence	84	28,46	4,79			
D- Diğer (Haber vb.)	33	27,97	4,74			

Tablo 4.15’te Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının interneti en çok kullanım amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=0,689$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların interneti en çok kullanım amacı ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.16:** Siber Mağduriyet Düzeyi ile Okul Başarısı Algısı Değişkeni Karşılaştırması

Okul Başarısı Algısı	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- Düşük	20	28,65	5,68	3	1,265	0,738
B- Orta	142	27,99	3,78			
C- İyi	137	27,78	4,17			
D- Çok iyi	30	29,13	5,54			

Tablo 4.16’da Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının okul başarısı algısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=1,265$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların okul başarısı algısı ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.17:** Siber Mağduriyet Düzeyinin İnternette Kendisini Bir Başkası Olarak Tanıtma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

İnternette Kendisini Bir Başkası Gibi Tanıtma	n	$\bar{\chi}$	SS	U	p
Evet	89	29,73	5,03	7605,50	<b>0,000*</b>
Hayır	240	27,43	3,75		

\* $p<0,05$

Tablo 4.17’de Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, internette kendisini bir başkası gibi tanıtan katılımcıların Siber Mağduriyet Ölçeği puan ortalamalarının ( $29,73\pm 5,03$ ) internette kendisini bir başkası olarak tanıtmayan katılımcıların puan ortalamalarından ( $27,43\pm 3,75$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $U=7605,50$ ;  $p<0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların internette kendisini bir başkasıymış gibi tanıtması ile siber mağduriyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır; internette kendisini bir başkasıymış gibi tanıtan katılımcıların siber mağduriyet düzeyi daha yüksektir.

### Siber Zorbalık Düzeyine Ait Betimsel Bulgular

**Tablo 4.18:** Siber Zorbalık Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{\chi}$	SS	U	p
Kadın	260	25,99	4,04	6549,50	<b>0,000*</b>
Erkek	69	29,94	11,16		

\*p<0,05

Tablo 4.18’de Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, erkek katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının (29,94±11,16) kadın katılımcıların puan ortalamalarından (25,99±4,04) anlamlı düzeyde yüksek olduğu (U=6549,50; p<0,05) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların cinsiyetleri ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır; erkek katılımcıların siber zorbalık düzeyi kadın katılımcılardan daha yüksektir.

**Tablo 4.19:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Yaş Değişkeni Karşılaştırması

Yaş	n	$\bar{\chi}$	SS	Sd	X <sup>2</sup>	p
A-20 yaşından küçük	40	26,58	4,07	3	2,695	0,441
B-20-22	211	27,05	7,12			
C-23-25	45	27,13	6,74			
D-25 yaşından büyük	33	25,19	2,23			

\*p<0,05

Tablo 4.19’da Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği (X<sup>2</sup>=2,695; p>0,05) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.20:** Siber Zorbalık Düzeyinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

Okul Türü	n	$\bar{\chi}$	SS	U	p
Devlet	103	25,85	3,04	11530,50	0,884
Özel	226	27,26	7,44		

\*p<0,05

Tablo 4.20’de Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, devlet okulunda okuyan katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamaları (25,85±3,04) ile özel okulda okuyan katılımcıların puan ortalamaları (27,26±7,44) arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı (U=11530,50; p>0,05) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların okul türü ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.21:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Sınıf Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- 1. Sınıf	75	25,56	2,98	3	4,136	0,247
B- 2. Sınıf	166	27,54	7,91			
C- 3. Sınıf	56	26,52	5,70			
D- 4. Sınıf	32	26,56	4,35			

Tablo 4.21’de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği (X<sup>2</sup>=4,136; p>0,05) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların sınıf düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.22:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Gelir Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Gelir Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- 500TL ve altı	49	26,14	3,98	3	4,705	0,195
B- 501-1000TL	79	26,32	7,96			
C- 1001-1500TL	57	27,91	6,50			
D- 1500TL'den fazla	144	26,89	6,13			

Tablo 4.22'de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=4,705$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların gelir düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.23:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- İlkokul	111	25,80	2,77	3	2,340	0,505
B- Ortaokul	59	26,08	4,09			
C- Lise	94	27,03	5,87			
D- Lisans ve üzeri	65	28,91	11,25			

Tablo 4.23'te Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=2,340$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların anne eğitim düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.24:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Karşılaştırması

Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- İlkokul	47	26,62	3,61	3	2,286	0,515
B- Ortaokul	51	26,04	2,90			
C- Lise	112	27,22	8,28			
D- Lisans ve üzeri	119	26,85	6,42			

Tablo 4.24'te Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=2,286$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların baba eğitim düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.25:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Konaklama Şekli Değişkeni Karşılaştırması

Konaklama Şekli	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- Ailesiyle	174	26,98	6,26	2	0,218	0,897
B- Yurtta	61	25,89	3,12			
C- Öğrenci evinde	94	27,13	8,12			

Tablo 4.25'te Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının konaklama şekli değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=0,218$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların konaklama şekli ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.26:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkeni Karşılaştırması

<b>Günlük Bilgisayar Kullanım</b>						
<b>Süresi</b>	<b>n</b>	$\bar{\chi}$	<b>SS</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
A- 1 saatten az	43	26,77	7,08	3	5,395	0,145
B- 1-3 saat	110	26,76	5,81			
C- 3-5 saat	90	26,50	7,55			
D- 5 saatten fazla	86	27,24	5,61			

Tablo 4.26’da Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=5,395$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların günlük internet kullanım süresi ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.27:** Siber Zorbalık Düzeyi ile İnterneti En Kullanım Amacı Değişkeni Karşılaştırması

<b>İnterneti En Çok Kullanım</b>						
<b>Amacı</b>	<b>n</b>	$\bar{\chi}$	<b>SS</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
A- Ders çalışma/ödev	45	27,04	6,19	3	0,923	0,820
B- Sosyal ağlar	167	26,49	6,37			
C- Eğlence	84	27,25	6,91			
D- Diğer (Haber vb.)	33	27,09	5,95			

Tablo 4.27’de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının interneti en çok kullanım amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=0,923$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların interneti en çok kullanım amacı ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.



**Tablo 4.28:** Siber Zorbalık Düzeyi ile Okul Başarısı Algısı Değişkeni Karşılaştırması

Okul Başarısı Algısı	n	$\bar{\chi}$	SS	sd	X <sup>2</sup>	p
A- Düşük	20	28,20	8,43	3	3,519	0,318
B- Orta	142	26,82	5,43			
C- İyi	137	26,51	6,91			
D- Çok iyi	30	27,27	7,18			

Tablo 4.28’de Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının okul başarısı algısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $X^2=3,519$ ;  $p>0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların okul başarısı algısı ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Tablo 4.29:** Siber Zorbalık Düzeyinin İnternette Kendisini Bir Başkası Olarak Tanıtma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

İnternette Kendisini Bir Başkası Gibi Tanıtma	n	$\bar{\chi}$	SS	U	p
Evet	89	29,19	6,82	5918,50	<b>0,000*</b>
Hayır	240	25,94	6,06		

\* $p<0,05$

Tablo 4.29’da Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, internette kendisini bir başkası gibi tanıtan katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği puan ortalamalarının ( $29,19\pm 6,82$ ) internette kendisini bir başkası olarak tanıtmayan katılımcıların puan ortalamalarından ( $25,94\pm 6,06$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $U=5918,50$ ;  $p<0,05$ ) bulgusu elde edildi. Diğer bir ifadeyle katılımcıların internette kendisini bir başkasıymış gibi tanıtması ile siber zorbalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır; internette kendisini bir başkasıymış gibi tanıtan katılımcıların siber zorbalık düzeyi daha yüksektir.

## Ölçeklerin Karşılaştırılması

**Tablo 4.30:** Siber Mağduriyet, Siber Zorbalık, Beck Anksiyete, Beck Depresyon İlişkisi

		Siber Mağduriyet	Siber Zorbalık	Beck Anksiyete	Beck Depresyon
Siber Mağduriyet	r	1			
	p				
	n	329			
Siber Zorbalık	r	<b>0,441**</b>	1		
	p	0,000			
	n	329	329		
Beck Anksiyete	r	0,082	0,085	1	
	p	0,135	0,123		
	n	329	329	329	
Beck Depresyon	r	<b>0,198**</b>	<b>0,413**</b>	<b>0,437**</b>	1
	p	0,000	0,000	0,000	
	n	329	329	329	329

\*\*p<0,01

\*p<0,05

Siber mağduriyet düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında orta düzeyde ( $0,30 < |r=0,44| < 0,70$ ), pozitif ( $r > 0$ ) ve anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Siber mağduriyet düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki yoktur ( $p > 0,05$ ).

Siber mağduriyet düzeyi ile depresyon düzeyi arasında düşük düzeyde ( $0,00 < |r=0,20| < 0,30$ ), pozitif ( $r > 0$ ) ve anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Siber zorbalık düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki yoktur ( $p > 0,05$ ).

Siber zorbalık düzeyi ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde ( $0,30 < |r=0,41| < 0,70$ ), pozitif ( $r > 0$ ) ve anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anksiyete düzeyi ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde ( $0,30 < |r=0,44| < 0,70$ ), pozitif ( $r > 0$ ) ve anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.31:** Siber Mağduriyet ve Siber Zorbalık ile Depresyon Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	β	t	p	Kısmi r	İkili r
Sabit	-5,635	3,314		-1,700	0,090		
Siber Mağduriyet	0,044	0,127	0,019	0,342	0,732	0,198	0,019
Siber Zorbalık	0,607	0,084	0,405	7,201	<b>0,000</b>	0,413	0,370
R=0,413		R <sup>2</sup> =0,171, F=33,612		p<0,01			

Elde edilen ve siber mağduriyet ile düşük düzeyde; siber zorbalık ile orta düzeyde olan korelasyonel değerler depresyon düzeyi ile yordayıcı değişkenler arasında regresyon analizi yapılabilmesine yönelik uygunluğu açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Tablo 4.31’de incelendiğinde katılımcıların depresyon düzeylerinin bir bütün olarak siber mağduriyet ve siber zorbalığa ilişkin puanlarca yordandığı görülmektedir (R=0,413, R<sup>2</sup> = 0,171, F= 33,612, p<001). Model yordayıcı değişkenlerin modelin toplam varyansının %17’sini açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde depresyon düzeyi üzerinde önemli tek değişkenin siber zorbalık (β=0,405) olduğu görülmüştür.

Siber mağduriyet ve siber zorbalık ile anksiyete düzeyi arasında elde edilen korelasyon değerleri bu değişkenler ile anksiyete düzeyi arasında regresyon analizi yapılabilmesine yönelik uygunluğu açıklamadığından regresyon modeli kurulmamıştır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde öğrencilerin siber zorbalık/siber mağduriyet yaşantıları ve bu davranışların sosyo-demografik verilerle ilişkisi alan yazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Katılımcıların 260'ı (%79,0) kız, 69'u (%21,0) erkektir.

Katılımcıların 40'ı (%12,2) 20 yaşından küçük, 211'i (%64,1) 20-22 yaş aralığında, 45'i (%13,7) 23-25 yaş aralığında, 33'ü (%10,0) 25 yaşından büyüktür.

Katılımcıların 75'i (%22,8) 1. sınıfta, 166'sı (%50,5) 2. sınıfta, 56'sı (%17,0) 3. sınıfta, 32'si (%9,7) 4. sınıfta okumaktadır.

Katılımcıların 49'unun (%14,9) aylık geliri 500TL ve altında, 79'unun (%24,0) 501-1000TL arasında, 57'sinin (%17,3) 1001-1500TL arasında, 144'ünün (%43,8) 1500TL'den fazladır.

Katılımcıların 111'inin (%33,7) annesinin eğitim düzeyi ilkokul, 59'unun (%17,9) ortaokul, 94'ünün (%28,6) lise, 65'inin (%19,8) lisans ve üzeri düzeydedir.

Katılımcıların 47'sinin (%14,3) babasının eğitim düzeyi ilkokul, 51'inin (%15,5) ortaokul, 112'sinin (%34,0) lise, 119'unun (%36,2) lisans ve üzeri düzeydedir.

Katılımcıların 174'ü (%52,9) ailesiyle, 61'i (%18,5) yurttta, 94'ü (%28,6) öğrenci evinde konaklamaktadır.

Katılımcıların 43'ü (%13,1) günde 1 saatten az, 110'u (%33,4) 1-3 saat, 90'ı (%27,4) günde 3-5 saat, 86'sı (%26,1) günde 5 saatten fazla bilgisayar kullanmaktadır.

Katılımcıların 45'i (%13,7) interneti ders çalışma/ödev yapma amacıyla, 167'si (%50,8) sosyal ağlar, 84'ü (%25,5) eğlence, 33'ü (%10,0) diğer (haber vb.) amaçla kullanmaktadır.

Katılımcıların 20'si (%6,1) kendi okul başarısını düşük, 142'si (%43,2) orta, 137'si (%4,6) iyi, 30'u (%9,1) çok iyi algılamaktadır.

Katılımcıların 89'u (%27,1) internette kendisini bir başkası gibi tanıtmış, 240'ı (%72,9) kendisini bir başkası gibi tanıtmamıştır.

### **5.1. Cinsiyete göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Araştırma bulgularımıza göre, cinsiyete göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları açısından erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Burnukara (2009), Li (2006), Mesch (2009), Smith ve arkadaşları (2008), Ybarra ve arkadaşları da (2006) araştırma sonuçlarında siber mağduriyetle cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma bulgularımızla benzer olarak Özdemir ve Akar'ın (2011) araştırma sonuçları da siber mağduriyet ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Söz konusu araştırma sonuçları bizim araştırma sonucumuzla tutarlılık göstermektedir.

Ancak Dilmaç'ın (2009) araştırma sonuçları siber zorbalık ve cinsiyete ilişkin bulgularımızla çelişir niteliktedir. Dilmaç'a göre (2009) erkeklerin kızlardan daha fazla siber zorbalık yaptığı, ancak kızların erkeklerden daha fazla siber zorbalığa maruz kaldığı görülmüştür. Arıcak'ın (2009) araştırma sonuçları da bulgularımızla çelişir nitelikte erkeklerin kızlardan daha fazla siber zorbalığa karıştığı yönündedir. Harman, Hansen, Cochran ve Lindsey (2005), Li (2006) ve Smith ve arkadaşlarının (2008) araştırma sonuçları da erkeklerin kızlardan daha fazla siber zorbalık yaptığı yönünde olmuştur. Ancak Hinduja ve Patchin'in (2008) araştırma sonuçları, kızların siber zorbalık olaylarına erkeklerden çok daha uzun süreçlerde dahil oldukları yönündedir. Campfield (2008), Dempsey ve arkadaşları (2009), Li (2005) ve Mesch (2009) kızların erkeklerden daha fazla siber zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmişlerdir.

### **5.2. Yaş gruplarına göre ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Öğrencilerin yaş grupları ile siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Beale ve Hall'ın (2007), siber zorbalığın ilkökul yıllarında az görüldüğü, ortaokulda arttığını ve lise yıllarında zirve

yaptığı şeklindeki bulgusu, bulgularımızla çelişir niteliktedir. Aynı şekilde Smith ve arkadaşları (2008) de ergenlik dönemindekilerin siber zorbalık yapmaya daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Raskauskas ve Stoltz (2007) yaşı, siber zorbalığa dahil olma olasılığıyla bağlantılı olduğunu vurgulamıştır.

Bayar (2010), Beran ve Li (2005), Çivilidağ ve Cooper (2011), Erdur-Baker ve Kavşut (2007), Eroğlu (2011), Smith ve arkadaşları (2008), Özdemir ve Akar (2011), yapmış oldukları araştırmalarında da bulgumuzla benzer şekilde siber zorbalık puanı ve yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyulmuşlardır. Dolayısıyla araştırma sonucumuz, söz konusu araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Çalışmamızın sadece üniversite öğrencileriyle yapılmış olması; lise, ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin dahil edilmemesi yani yaş aralığının dar olması, siber zorbalık puanlarıyla yaş arasında anlamlı bir farklılık görülmemesinin bir nedeni olarak düşünülmektedir.

### **5.3. Okul türüne göre ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Öğrencilerin devam ettikleri okul türlerine göre hem siber zorbalık puanları hem de siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Çivilidağ ve Cooper'in (2013) araştırmasında okul türü değişkeni ile siber zorbalık davranışları arasında bulgularımızla çelişir şekilde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte gruplar arasındaki farklılık incelendiğinde, devlet okulunda öğrenim gören ergenlerde, özel okulda öğrenim gören ergenlere göre siber zorbalık davranışları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Çivilidağ ve Cooper, 2013).

Dempsey'in (2009) ABD'de 11-16 yaş arası öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada dört farklı okul türü arasında bulgularımızla benzer şekilde anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür. Aynı şekilde Türkiye'de yapılan bir diğer çalışmada da siber zorbalık ile okul türü değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007).

#### **5.4. Sınıf düzeylerine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Sınıf düzeyleri ile siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bulgularımızla çelişen Burnukara'nın (2009) araştırması ise siber zorbalığa maruz kalma oranlarının üst sınıflarda alt sınıflardan daha yüksek olduğu şeklindedir. Kowalski ve Limber'in (2007), Ybarra ve Mitchell'in (2004) ve Campbell'in (2005) araştırma sonuçları da bu bulgumuzla çelişir nitelikte olup siber mağduriyet puanlarının sınıf düzeyi arttıkça yükseldiği yönündedir.

Siber zorbalığın sınıf düzeyi ile ilişkisine bakıldığında Bayar'ın (2010), Burnukara'nın (2009), Özdemir ve Akar'ın (2011), siber zorbalığın sınıf düzeylerine göre farklılık göstermediği yönündeki araştırma sonuçları, bu bulgumuzla örtüşmektedir.

Serin'in (2012) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma ise bulgularımızla çelişir niteliktedir. Buna göre ilköğretim okullarında eğitim-öğretim gören öğrencilerden altıncı ve sekizinci sınıfta olanlar, beşinci sınıfta eğitim-öğretim görenlerden daha fazla siber zorbalık davranışları göstermektedir (Serin, 2012). Serin'in (2012) araştırmasındaki siber mağduriyet puanları incelendiğinde ise beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin, sekizinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla siber mağduriyet yaşadıkları görülmüştür.

#### **5.5. Algılanan okul başarısına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Algılanan okul başarısına göre hem siber zorbalık puanları hem de siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelendiğinde, algılanan ders başarısı düşük ve çok düşük olan öğrenciler ile dersleri iyi olan öğrencilerin siber zorbalık puanları arasında dersleri iyi öğrenciler lehine anlamlı bir fark varken; algılanan ders başarısı düşük olan öğrenciler, ders başarısı iyi olan öğrencilere göre daha fazla siber mağdur olmaktadır. Agatson, Kowalski ve Limber'in (2007) araştırmalarına göre siber zorbalık davranışlarına maruz kalan öğrencilerde, okuldan soğuma, okuldan kaçma, okul başarısında düşüşler yaşama ve

derse odaklanamama gibi durumların meydana geldiği görülmektedir. Aynı zamanda Hinduja ve Patchin (2009) de siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerin okul başarılarında düşüş gözlemlendiğini vurgulamaktadır. Bu durum araştırma bulgularımızla örtüşmektedir.

#### **5.6. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Öğrencilerin sosyoekonomik duruma göre hem siber zorbalık hem de siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Erdur-Baker ve Kavşut'un (2007) siber zorbalıkla ilgili 228 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırma incelendiğinde ise ailenin ekonomik gelirinin siber zorba olma veya siber mağdur olma durumunu etkilemediği görülmüştür. Erdur-Baker ve Kavşut'un (2007) araştırma sonuçları, bulgularımızla örtüşür niteliktedir.

Ancak Ybarra ve Mitchell (2004), yıllık ortalama gelirleri 75.000\$ ve üstü olan ailelere sahip gençlerin siber zorbalık yapma ihtimalinin, yıllık ortalama gelirleri daha düşük olanlara kıyasla %45 daha fazla olduğunu belirtmektedir. Stys'e (2004) göre sosyoekonomik seviye yükseldikçe siber zorbalık da artmaktadır. Stys'e (2004) göre, sosyoekonomik düzeyin bilişim ve iletişim teknolojilerinin kullanılma sıklığını artıracığı, dolayısıyla da siber zorba ve siber mağdur olmayı etkilediğini ifade etmiştir.

#### **5.7. Öğrencilerin internette kalma sürelerine göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

İnternette kalma sürelerine göre hem siber zorbalık puanları hem de siber mağduriyet puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Özdemir ve Akar'ın (2011) yaptıkları araştırma sonucu bulgularımızla benzer nitelikte olup, günlük internet kullanma süresine göre siber mağdur olma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir.

Ancak Serin'in (2012) araştırma sonuçları bulgumuzla çelişir niteliktedir. Buna göre internete günde beş saat ve daha fazla bağlı kalan öğrenciler internete



bundan daha az süre ile bağlanan öğrencilerden daha fazla siber zorbalık davranışları göstermekte ve daha fazla siber mağdur olmaktadır (Serin, 2012). Peker ve Eroğlu'nun (2010) yaptıkları çalışma sonuçları da bulgularımızla çelişir nitelikte olup, öğrencilerin günlük internete erişim süresi üç saat veya daha fazla olanların daha fazla siber zorbalık davranışları gösterdikleri ve daha fazla siber mağdur oldukları yönündedir. Aynı şekilde Hinduja ve Patchin'in (2008), Çiftçi'nin (2010) ve Burnukara'nın (2009), internette kalma süresi arttıkça siber zorbalık ve mağduriyet oranlarının da paralel olarak arttığı yönündeki bulguları, araştırma bulgularımızla ters düşmektedir.

### **5.8. Ergenlerin interneti kullanma amaçlarına göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre hem siber zorbalık hem de siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Serin'in (2012) öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre siber zorbalık davranışlarında bulunma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu yönündeki araştırma sonuçları bulgularımızla çelişirken, siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı yönündeki bulgusu araştırmamızla örtüşür niteliktedir. Serin'e (2012) göre internete sohbet amacıyla giren öğrenciler internete araştırma ve ödev amacıyla giren öğrencilerden anlamlı düzeyde daha fazla siber zorbalık davranışları göstermektedirler.

### **5.9. İnternette kendini farklı bir kişi olarak tanıtip tanıtmama durumuna göre siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Sosyo-demografik değişkenlerin siber zorbalıktaki en önemli etkenler olduğu düşünülmese de teknoloji ile bağlantılı faktör olan anonimlik de eşit derecede önemlidir. İnternette kendini farklı bir kişi olarak tanıtip tanıtmama durumunun anonimlik kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda kişinin kendisini internette bir başkası olarak tanıtmama durumuna göre hem siber zorbalık puanları hem de siber mağduriyet puanları açısından anlamlı bir fark vardır. İnternet üzerinde kendisini bir başkası olarak tanıtanlar hem daha fazla siber zorbalık yapmakta, hem

de daha fazla siber mağdur olmaktadır. Arıca ve arkadaşlarının (2008) araştırma sonuçlarına göre katılımcıların en sık gösterdiği çevrimiçi davranışların gerçekte kişilerin yüzüne söyleyemeyeceği şeyleri internet veya cep telefonunda söylemeleri, kendilerini başka biri olarak tanıtmaları ve doğru olmayan şeyleri internette söylemeleridir. Bu sonuç, araştırma bulgularımızla benzer niteliktedir.

Cameron (2008), anonimliğin insanları saldırgan davranma ve gerçek hayatta yapmayacakları şeyleri yapabilmeleri konusunda cesaretlendirdiğini vurgulamaktadır. İnternet sadece zorbalığın etki alanını genişletmekle kalmayıp, aynı zamanda kişilere çevrimiçi durumlarda rumuz kullanma gibi çeşitli anonimlik seçenekleriyle insanların kimliklerini açık bir şekilde belirtmeye cesaret edemeyecekleri şeyler yazabileceği inancını vermektedir. Siber ortamda yüz yüze iletişimin bulunmaması, zorbalığı daha kötü bir boyuta taşıyabilmektedir.

#### **5.10. Siber Mağduriyet, Siber Zorbalık, Beck Anksiyete, Beck Depresyon İlişkisi**

Bulgularımız incelendiğinde, siber mağduriyet düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunun yanı sıra siber mağduriyet düzeyi ile depresyon düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak siber mağduriyet düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki bulunmamaktadır. Siber zorbalık düzeyi ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak siber zorbalık düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki bulunmamaktadır.

Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında mağduriyet ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Depresyon belirtileri gösterenler daha fazla mağdur olmaktadır (Ybarra ve Mitchell, 2004; Ybarra, 2005). Siber mağdurların mutsuzluk, kızgınlık, üzüntü gibi duygular yaşadığı (Beran ve Li, 2005; Ybarra ve Mitchell, 2007; Şahin, Sarı, Özer ve Er, 2010) bu duyguların yanında dışlama, hayal kırıklığı savunmasızlık, depresyon, anksiyete, arkadaş, aile problemleri (Patchin ve Hinduja, 2006), internet bağımlılığı (Çetin, Peker ve Eroğlu, 2010) ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin olumsuz etkilenmesi gibi sorunlar yaşadığını gösteren araştırma sonuçları bu bulguyu desteklemektedir (Eroğlu ve Peker, 20011),

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının hızla arttığı günümüzde, internetin gençler üzerindeki etkileri hakkında olumlu ve olumsuz görüşler ortaya atılmıştır. Bunlardan biri de zorbalığa maruz kalan çocukların pek çok psikolojik değişken açısından risk grubunda oldukları yönündedir (Craig ve Pepler, 2003). Bununla paralel olarak kendini uygun şekilde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılamayan gençlerin depresyon ve anksiyete düzeyi, içinde bulunulan dönemin diğer duyguları ve yaşantıları ile başa çıkabilmeyi bilmediğinde, zamanla uyumsuzluk, saldırganlık ve şiddete dönüşebildiği görülmekte; bu durum gençleri siber zorbalığa itebilmektedir. Bu bağlamda bu tez çalışması kapsamında gençler arasındaki siber zorbalık, siber mağduriyet, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey gibi demografik özellikler ve interneti kullanma süresi ve amacı gibi çıkarımsal bazı değişkenler açısından ele alınmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçları şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Siber zorbalık ve siber mağduriyet puanları açısından cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, algılanan okul başarısı, sosyoekonomik düzey, internette kalma süreleri ve interneti kullanma amaçlarına göre anlamlı bir fark yoktur.
- Kendisini internette başkası olarak tanıtan öğrenciler, tanıtmayanlara göre hem daha fazla siber zorbalık göstermekte hem de daha fazla siber mağdur olmaktadır.
- Siber mağduriyet düzeyi ile siber zorbalık düzeyi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Siber mağduriyet düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki yokken, siber mağduriyet düzeyi ile depresyon düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.
- Siber zorbalık düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ilişki yokken, siber zorbalık düzeyi ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bu araştırma siber zorbalık ve siber mağduriyetin depresyon ve anksiyete ile internette kalma süresinin bir arada ele alındığı ilk çalışma olma niteliğindedir.

Depresyon, anksiyete ve internette kalma süresinin, siber zorbalık ve siber mağduriyetin artışında rol oynaması yönündeki bulgular sonraki yapılacak çalışmalar için bir ipucu olarak değerlendirilebilir. Önceki çalışmalarda depresyon ve anksiyete sadece geleneksel zorbalık açısından incelenmiştir. Bu açıdan çalışmamızın bulgularıyla da paralel şekilde bilgi ve iletişim teknolojilerinin gençlerin yaşamının büyük bir bölümünü kapsamından yola çıkarak, gençlerin internette kendilerini başkası olarak tanıtmalarının günümüzde siber zorbalığın yaygınlığı ve etkileri açısından önemli bir etken olduğu söylenebilir. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular çerçevesinde ileride yapılacak olan çalışmalarda psikopatolojilerin geleneksel zorbalıkla olan ilişkisinin yanı sıra, günümüz sorunu olan siber zorbalığı içerecek biçimde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Yukarıda özetlenen ve bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulguların yorumlanmasında ve genellenmesinde çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmada gençlerin siber ortamdaki zorbalık deneyimleri kendini bildirim türü ölçeklerle ve tek oturumda ölçülmüştür. Siber zorbalığın/mağduriyetin yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisine yönelik yapılan çalışmalarda farklı araştırma yöntemlerinin kullanılması, ayrıca depresyon, siber zorbalık/mağduriyet ve anksiyeteye ilgili bugüne kadar yapılmış bir araştırmanın bulunmaması, bulgularımızı doğrudan karşılaştırmayı zorlaştırmıştır.

Araştırmada depresyon ve anksiyete ayrı ayrı incelenmesine rağmen, sadece depresyon siber zorbalığı ve siber mağduriyeti yordamıştır. Daha ileriki çalışmalarda siber ortamda zorbalık yapma ve zorbalığa maruz kalmanın sadece anksiyeteye olan ilişkisi ele alınarak, anksiyetenin daha derinlemesine incelenmesi, bu konuda farklı boyutlarda daha gelişmiş bilgiler sağlayabilir. Ayrıca çalışmamızda siber zorbalık/mağduriyetin uygulanma türleri ayrı ayrı incelenmemiş olup, daha ileriki çalışmalarda siber zorbalığa maruz kalma ve uygulama türleri ele alınarak, anksiyete ve depresyon ile ilişkisinin farklı boyutları incelenebilir.

Bu araştırmanın örneklemini, İstanbul İli'nde bulunan üniversitelerde okumakta olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemindeki kişi sayısı kabul edilebilir düzeyde ve belirli ölçüde çeşitlilik sağlamakla birlikte ileride yapılacak daha kapsamlı çalışmalarda İstanbul İl geneli, daha farklı okul türleri ve/veya Türkiye genelini temsil edici örneklerle çalışılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

Agastston, P.W., Kowalski, R. ve Limber, S. (2007). Students' Perspectives on Cyber bullying. *Journal of Adolescent Health, 41*(6), 59-60.

Agosto, D.E., Forte, A. ve Magee, R.. (2012). Cyberbullying and Teens: What YA Librarians Can Do to Help. *Young Adult Library Services, 10*(1), 38-43.

Arıcak, O.T, Siyahhan, S., Uzunhasanoğlu, A., Sarıbeyoğlu, S., Çıplak, S., Yılmaz, N. ve Memmedov, C. (2008). Cyberbullying among Turkish Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior, 11*(3), 253-61.

Arıcak, O.T. (2009). Psychiatric Symptomatology as a Predictor of Cyberbullying among University Students. *Eurasian Journal of Educational Research, 34*, 167-184.

Arıcak, O.T. (2011). Siber Zorbalık: Gençlerimizi Bekleyen Yeni Tehlike. *Kariyer Penceresi*, Kasım; 6, 10-12.

Arıcak, O.T., Tanrikulu, T. ve Kınay, H. (2012). Siber Mağduriyet Ölçeği'nin İlk Psikometrik Bulguları. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi; 2*(11), 1-6.

Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., Hilgard E.R. (2008). *Psikolojiye Giriş*. Y. Alogan (Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Austin, S. ve Joseph, S. (1996). Assessment of Bully/Victim Problems in 8 to 11 Year-olds. *British Journal of Educational Psychology, 66*, 447-456.

Ayas, T. (2011). Lise Öğrencilerinin Sanal Zorba ve Mağdur Olma Yaygınlığı. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, İzmir.

Aydoğan, D., Dilmaç, B. ve Deniz, M.E. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Sosyal Destek ve Siber Zorbalığın İncelenmesi. *18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 1-3 Ekim, İzmir.

Bargh, J.A. ve McKenna, K.Y.A. (2004). The 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), 123-135.

- Baş, M. (1977). *Yatağını Islatan Çocuklarla Bireysel Psikolojik Danışma Uygulaması ile İlgili Araştırma*. Yayınlanmamış bir araştırma, Ankara.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D. Krueger, J.I. ve Vohs, K.D. (2003). Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness or Healthier Lifestyle?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bayar, Y. (2010). *Okul Sosyal İklimi ile Geleneksel ve Sanal Zorbalık Arasındaki İlişkiler: Genellenmiş Akran Algısının Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Beale, A.V. ve Hall, K.R. (2007). Cyberbullying: What School Administrators (and Parents) Can Do. *The Clearing House*, September/October; 81, 8-12.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford
- Belsey, B. (2006). (n.d.) "Definition". Retrieved September 9. <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.
- Blair, J. (2003). New Breed of Bullies Torment Their Peers on The Internet. *Education Week*, 22(21).
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burnukara, P. (2009). *İlk ve Orta Ergenlikte Geleneksel ve Sanal Akran Zorbalığına İlişkin Betimsel Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı Sosyal Psikoloji Bilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi.
- Calvete, E., Orue, I., Estevez, A., Villardon, L. ve Padilla, P. (2010). Cyberbullying in Adolescents: Modalities and Aggressors' Profile. *Computers in Human Behavior*, 26, 1128-1135.
- Campbell, M.A. (2005). Cyber bullying: An Old Problem in a New Guise?. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15(1), 68-76.
- Cameron, B. (2008). "Cyber-Bullying: The New Female Terrorism".

Campfield, D.C. (2006). *Cyber bullying and Victimization: Psychosocial Characteristics of Bullies, Victims and Bully/victims*. PhD Dissertation, Master of Arts, The University of Montana, Missoula, Montana.

Craig, W.M. ve Pepler, D.J. (2003). Identifying and Targeting Risk for Involvement in Bullying and Victimization. *Can J Psychiatry*, 48, 577–582.

Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çelen, F.K, Çelik, A. ve Seferoğlu, S.S. (2011). Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrim-İçi Riskler. *Akademik Bilişim 2-4 Şubat*, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Çiftçi, S. (2010). *Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Sanal Zorbalık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

Çivilidağ, A. ve Cooper, H.T. (2013). Ergenlerde Siber Zorba ve Öfkenin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma: Niğde İli Örneği. *International Journal of Social Science*, January; 6 (1), 497-511.

DeHue, F., Bolman, C. ve Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' Experiences and Parental Perception. *Cyber Psychology & Behavior*, 11, 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.

Dilmaç, B. (2009). Psychological Needs as A Predictor of Cyber bullying: A Preliminary Report on College Students. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Educational Sciences: Theory & Practice*, 9 (3), 1307-1325.

Dursun, 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, Eskişehir.

Eker, E. (1998). Yaşlılık Dönemi Depresyonları. *Psikiyatri Dünyası*, 2, 45–51.

Erdur-Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık. *Eğitim Araştırmaları (EJER)*, 27, 31-42.

Eroğlu, Y. (2011). *Koşullu Öz-değer, Riskli İnternet Davranışları ve Siber Zorbalık/Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Fight Crime. (2006). *1 of 3 Teens and 1 of 6 Preteens are Victims of Cyber Bullying*. Invest in Kids. Erişim Tarihi: 14.11.2013, <http://www.fightcrime.org>.

Forero, R., McLellan, L., Rissel, C. ve Bauman, A. (1999). Bullying Behaviour and Psychosocial Health among School Students in New South Wales, Australia: Cross Sectional Survey. *BMJ*, August 7; 319(7206), 344–348.

Geçtan E. (2006). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis yayınları.

Geçtan, E. (2008). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis yayınları.

Griezel, L., Craven, R.G., Yeung, A.S. ve Finger, L.R. (2008). *The Development of A Multi-Dimensional Measure of Cyber bullying*. Paper Presented at The Australian Association for Research in Education Conference, December 1-4. Brisbane, Australia.

Harman, J.P, Hansen, C.E. Cochran, M.E. ve Lindsey, C.R. (2005). Liar, Liar: Internet Faking But Not Frequency of Use Affects Social Skills, Self-esteem, Social Anxiety and Aggression. *Cyberpsychol Behavior*, 8 (1), 1-6.

Hay, C.ve Meldrum, R.C. (2010). Bullying Victimization and Adolescent Self-harm: Testing Hypotheses from General Strain Theory. *J. Youth Adolescence*, May, 39 (5), 446-59.

Hinduja, S. ve Patchin, J.W. (2006). *Research Summary: Cyber-bullying Victimization*. Erişim Tarihi: 22.10.2013, <http://www.cyberbullying.us>.

Hinduja, S. ve Patchin, J.W. (2007). Offline Consequences of Online Victimization: School Violence and Delinquency. *Journal of School Violence*, 6 (3), 89-112.

Hinduja, S. ve Patchin, J.W. (2008). Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization. *Deviant Behavior*, 29, 129-156.



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). *Cyberbullying among Youth With Asperger's Syndrome*. Center for Autism-Related Disorder. (CARD) Annual Conference, January 30, Lake Mary, FL.

Hinduja, S. ve Patchin, J.W. (2012). *School Climate 2.0: Preventing Cyberbullying and Sexting One Classroom at a Time*. CA: Thousand Oaks.

Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (2), 118-122.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 3-13.

Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H.T., Tanskanen, J.M.A., Hintikka, J., Lehtonen, J. ve Viinamaki, H. (2001). Why Do Alexithymic Features Appear To Be Stable? A 12-Month Follow-up Study of A General Population. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70 (5), 247–253.

i-SAFE. (2004). *Cyber Bullying: Statistics and Tips*.

[http://www.isafe.org/channels/sub.php?ch=op&sub\\_id=media\\_cyber\\_bullying](http://www.isafe.org/channels/sub.php?ch=op&sub_id=media_cyber_bullying).

Jones, L.M, Mitchell, K.J. ve Finkelhor, D. (2012). Trends in Youth Internet Victimization: Findings From Three Youth Internet Safety Surveys, 2000-2010. *Journal of Adolescent Health*, 50, 179-186.

Juvonen, J. ve Gross, E.F. (2008). Extending The School Grounds?—Bullying Experiences in Cyberspace. *J Sch Health*, Sep; 78 (9), 496-505.

Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P. ve Rimpelä, A. (2000). Bullying at School – An Indicator of Adolescents at Risk for Mental Disorders. *Journal of Adolescence*, 23 (6), 661-674.

Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.

Kiesler, S. ve Sproull, L. (1992). Group Decision Making and Communication Technology. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 52, 96-123.

Kowalski, R.M. ve Limber, S.P. ve Agatston, P.W. (2008). *Cyberbullying: Bullying in The Digital Age*. Massachusetts: Blackwell Publishing,.

Kozacıoğlu, G. (1982). *Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

Kumpulainen, K., Räsänen, E., Henttonen, I., Almqvist, F., Kresanov, K., Linna, S., Moilanen, I., Piha, J., Puura, K., ve Tamminen, T. (1998). Bullying and Psychiatric Symptoms among Elementary School-Age Children. *Child Abuse & Neglect*, 22, 705-717.

Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1983). Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Leahy L.R. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Lenhart, A., Rainie, L. ve Lewis, O. (2001). *Teenage Life Online: The Rise of Instant-Messaging Generation and The Internet's Impact on Friendships and Family Relationships*. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project.

Li, Q. (2006). Cyberbullying in Schools: A Research of Gender Differences. *School Psychology International*, 27 (2), 157-170.

Li, Q. (2007). Bullying in The New Playground: A Research into Cyberbullying and Cybervictimization. *Australasian Journal of Educational Technology*, 23 (4), 435-454.

Li, Q. (2008). A Cross-Cultural Comparison of Adolescents's Experience Related To Cyberbullying. *Educational Research*, 50 (3), 223-234.

Li, Q. (2010). Cyberbullying in High Schools: A Study of Students' Behaviors and Beliefs About This New Phenomenon. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 19 (4), 372-392.

Mann, D. (2010). Emotional Troubles for 'Cyberbullies' and Victims. *Archives of General Psychiatry*, July.

Mesch, G.S. (2009). Parental Mediation, Online Activities and Cyberbullying. *Cyberpsychol Behavior*, 12 (4), 387-93.

- Nansel, T.R., 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*, Apr, 25, 285 (16), 2094-100.
- 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. (1995). *Victimization by Peers: Antecedents and Long-term Outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Olweus, D. (1999). *Sweden*. In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D.
- Olweus, D. (2005). A Useful Evaluation Design and Effects of The Olweus Bullying Prevention Program. *Psychology, Crime & Law*, 11, 389-402.
- Olweus, D. (2011). Bullying at School and Later Criminality: Findings from Three Swedish Community Samples of Males. *Crim Behav Ment Health*, Apr, 21 (2), 151-156.
- Özdemir, M. ve Akar, F. (2011). Lise Öğrencilerinin Siber-Zorbalığa İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 17 (4), 605-626.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Feryal Matbaası.
- Patchin, J.W. ve Hinduja, S. (2006). Bullies Move Beyond The Schoolyard. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4 (2), 148-169.
- Patchin, J.W. ve Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying Prevention and Response*. New York and London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Paullet, K. ve Chawdhry, A.A. (2012). *Raising Awareness: Education is The Key to Understanding Cyberbullying*. Proceeding of The Information Systems Educators Conference New Orleans Louisiana, USA, 2167-1435.

Peker, A. ve Eroğlu, Y. (2010). *Erkek Öğrencilerde Siber Zorba ve Kurban Olmanın Yordayıcısı Olarak İnternet Bağımlılığı*. Sünbül, A.M. & Şahin, İ. (Eds.) 4. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu Kitabı, 862-867, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Pellegrini, A.D. ve Bartini, M. (2000). A Longitudinal Study of Bullying, Victimization and Peer Affiliation During The Transition From Primary School To Middle School. *American Educational Research Journal*, 37 (3), 699–725.

Pellegrini, A.D. ve Long, 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.

Punar, H. (1988). *16-18 Yaş Grubu Korunmaya Muhtaç Çocukların Uyum ve Kaygı Düzeyleri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Raskauskas, J. ve Slotz, A.D. (2007). Involvement in Traditional and Electronic Bullying among Adolescents. *Developmental Psychology*, 43 (3), 564-575.

Riebel, J., Jager, R.S. ve Fischer, U.C. (2009). Cyberbullying in Germany – An Exploration of Prevalence, Overlapping With Real Life Bullying and Coping Strategies. *Psychology Science Quarterly*, 51 (3), 298-314.

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.

Savaşır, I. & Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Serin, H. (2012). *Ergenlerde Siber Zorbalık/Siber Mağduriyet Yaşantıları ve Bu Davranışlara İlişkin Öğretmen ve Eğitim Yöneticilerinin Görüşleri*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Shariff, S. (2008). *Cyber-Bullying. Issues and Solutions For The School, The Classroom and The Home*. London and New York. Routledge Taylor & Francis Group.

- Shariff, S. (2009). *Confronting Cyber-Bullying. What Schools Need to Know To Control Misconduct and Avoid Legal Consequences*. Cambridge University Press.
- Slonje, R. ve Smith, P.K. (2008). Cyberbullying: Another Main Type of Bullying?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 147–154.
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M. ve Tippett, N. (2006). An Investigation Into Cyberbullying, Its Forms, Awareness and Impact, and The Relationship Between Age and Gender in Cyberbullying. A Report to the Anti-Bullying Alliance.
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. ve Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its Nature and Impact in Secondary School Pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (4), 376–385.
- Spitzberg, B.H. ve Hoobler, G. (2002). Cyberstalking and The Technologies of Interpersonal Terrorism. *New Media & Society*, 4 (1), 71-92.
- Stys, Y. (2004). *Beyond The Schoolyard: Examining Electronic Bullying among Canadian Youth*. Unpublished Master Thesis, Carleton University, Ottawa, Ontario.
- Şahin, M., Sarı, S.V., Özer, Ö. ve Er, S.H. (2010). Lise Öğrencilerinin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma ve Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Görüşleri. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Mayıs, 21, 257-270.
- Şahin, M., Aydın, B. ve Sarı, S.V. (2012). Cyberbullying, Cybervictimization and Psychological Symptoms: A Study in Adolescents. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 41 (1), 53-59.
- Tegin, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtilerle Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. *H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Kasım,1 (2), 51-63.
- Thompsen, P.A. (1994). An Episode of Flaming: A Creative Narrative. *A Review of General Semantics*, 51 (1),51–72.
- Tokunaga, R.S. (2010). Following You Home From School: A Critical Review and Synthesis of Research on Cyberbullying, Victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277–287.

Trolley, B.C, Shields, L. and Hanel, C. (2008). School Cyberbullying: Description, Assessment and Therapeutic Intervention. *Journal of Technology in Counseling*, 5 (1).

Twemlow, S.W, Sacco, F.C. ve Williams, P. (1996). A Clinical and Interactionist Perspective On The Bully-Victim-Bystander Relationship. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 60 (3), 296-313.

Vandebosch, H. ve Cleemput, K.V. (2008). Defining Cyberbullying: A Qualitative Research Into The Perceptions of Youngsters. *Cyberpsychology Behavior*, Aug, 11 (4), 499-503.

Wang, J., Iannotti, R.J., Luk, J.W. ve Nansel, T.R. (2010). Co-occurrence of Victimization from Five Subtypes of Bullying: Physical, Verbal, Social Exclusion, Spreading Rumors and Cyber. *J Pediatr Psychol*, Nov., 35 (10), 1103-1112.

Willard, N.E. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding To The Challenge of Online Social Aggression, Threats and Distress*. Research Press.

Wolke, D., Woods, S., Bloomfield, L. ve Karstadt, L. (2000). The Association Between Direct and Relational Bullying and Behaviour Problems among Primary School Children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 989-1002.

Yallom D.I. (2007). *Anksiyete Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.

Yaman, E. ve Peker, A. (2012). Ergenlerin Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyete İlişkin Algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (3), 819-833.

Yavuzer, Y. (2010). Saldırganlığı Önlemeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerindeki Etkisinin İncelenmesi. *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 389-405.

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. (2004). Youth Engaging in Online Harassment, Internet Use and Personal Characteristics. *Association for Professionals in Social Services Journal for Adolescents*, 27 (3), 319-336.

Ybarra, M.L. & Mitchell, K.J. (2004b). Online Aggressor/Targets, Aggressors and Targets: A Comparison of Associated Youth Characteristics. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1308-1316.

Ybarra, M.L., Cheryl Alexander ve Mitchell, K.J. (2005). Depressive Symptomatology, Youth Internet Use and Online Interactions: A National Survey. *Journal of Adolescent Health*, 36, 9-18.

Ybarra, M.L., M. Diener-West ve P.J. Leaf. (2007). Examining The Overlap in Internet Harassment and School Bullying: Implications for School Intervention. *Journal of Adolescent Health*, 41, 42-50.

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, 31-41.

Ybarra, M.L., Kimberly J. Mitchell ve David Finkelhor. (2006). Examining Characteristics and Associated Distress Related To Internet Harassment: Findings From The Second Youth Internet Safety Survey. *Pediatrics*, 118, 1169-1177.

Yılmaz, H. (2010). An Examination of Preservice Teachers' Perceptions About Cyberbullying. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 6 (4), 263-270.

Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## EKLER

### EK - I

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**1. Cinsiyetiniz:**

- a) Kız b) Erkek

**2. Yaşınız:**

**3. Okul Türünüz:**

- a) Devlet b) Özel

**4. Sınıfınız:**

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5+

**5. Gelir Düzeyi (Aylık):**

- a) 500 TL ve altı b) 501-1000 TL c) 1001- 1500 TL d) 1501-2000TL  
e) 2001TL ve üzeri

**6. Annenizin Eğitim Düzeyi:**

- a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Lisans e)  
Y.Lisans ve üstü

**7. Babanızın Eğitim Düzeyi:**

- a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Lisans e)  
Y.Lisans ve üstü

**8. Konaklama Şekli**

- a) Ailemle b) Yurttta c) Öğrenci Evi

**9. Gün içerisinde yaklaşık olarak ne kadar süre ile bilgisayar (internete bağlanabilen cep telefonu süreleri dahil) başında bulunuyorsunuz?**

- a) Hiç b) 1 Saat c) 1-3 Saat d) 3-5 Saat e) 5 Saat ve üzeri

**10. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?**

- a) Ders Çalışmak/Ödev Hazırlamak  
b) Film izlemek/indirmek  
c) Sosyal ağlar (Facebook, Twitter, Msn gibi)  
d) Eğlence  
e) Alışveriş Yapmak  
f) Müzik indirmek/dinlemek  
g) Haber edinmek  
h) Diğer (Yazınız.....)

**11. Kendi okul başarınızı nasıl görüyorsunuz?**

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Düşük

**12. İnternette kendinizi bir başkasıymış gibi tanıttığınız oldu mu?**

- a) Evet b) Hayır



Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda günlük yaşamda internet ve cep telefonları üzerinde gençler arasında görülen bazı davranışlar yazılmıştır. Lütfen bu davranışları tek tek okuyunuz. Okuduğunuz davranışı “hiçbir zaman yapmam” diyorsanız “**Hiçbir Zaman**” yazısını işaretleyin. Okuduğunuz davranışı “bazen yaparım” diyorsanız “**Bazen**” yazısını işaretleyin. Okuduğunuz davranışı “çoğu zaman yaparım” diyorsanız “**Çoğu Zaman**” yazısını işaretleyin. Okuduğunuz davranışı “her zaman yaparım” diyorsanız “**Her Zaman**” yazısını işaretleyin. Araştırmamıza destek olduğunuz için teşekkür ederim.

1	İnternette başkasının adını kullanarak e-mail hesabı (MSN, Yahoo, Gmail, Mynet gibi) açarım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
2	Facebook, Twitter gibi sitelerde başkalarının adını gizlice kullanarak hesap açarım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
3	İnternette arkadaşlarımın ya da başka kişilerin kişisel bilgilerini kullanırım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
4	İnternette başka kişilere virüslü mesaj (e-mail) gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
5	Arkadaşlarımın şifrelerini onların haberi olmadan internette kullanırım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
6	İnternette arkadaşlarımın şifrelerini kullanarak gizlice e-mail (MSN, Yahoo, Gmail, Mynet gibi) adreslerine girmeye çalışırım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
7	İnternette arkadaşlarımın şifrelerini kullanarak gizlice onların oyunlarına girmeye çalışırım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
8	İnternette başka kişilere onları tehdit eden mesajlar gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
9	İnternette başka kişilere ya da arkadaşlarıma onların hoşlanmayacağı mesajlar gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
10	İnternette başka kişilerin ya da arkadaşlarımın fotoğraflarını izinlerini almadan farklı sitelerde yayınlıyorum.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
11	İnternette başka kişilerin ya da arkadaşlarımın fotoğraflarını onların iznini almadan mesaj (e-mail) ile diğer kişilere gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
12	İnternette başka kişilerle ya da arkadaşlarımla ilgili onların hoşlanmayacağı haberler yayınlıyorum.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
13	İnternette başka kişilerle ya da arkadaşlarımla ilgili gerçek olmayan söylentiler yayarım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
14	İnternette başka kişilere ya da arkadaşlarıma hakaret eden mesajlar gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
15	İnternette başka kişilerle ya da arkadaşlarımla alay ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
16	İnternette arkadaşlarıma ya da başkalarına hoşlanmayacakları kötü isim ya da lakap takarım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
17	Bir insanın yüzüne asla söyleyemeyeceğim şeyleri internette ya da cep telefonunda rahatlıkla söylerim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
18	Cep telefonundan başka kişilere onları tehdit eden mesajlar gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman

19	Cep telefonundan başka kişilerin fotoğraflarını onların iznini almadan diğer kişilere gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
20	Cep telefonundan başka kişilere onların hoşlanmayacağı mesajlar gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
21	Cep telefonunu kullanarak başka kişilerle ilgili gerçek olmayan söylentiler yayarım.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
22	Cep telefonundan başka kişilere hakaret eden mesajlar gönderirim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
23	Cep telefonunu kullanarak başka kişilerle alay ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
24	Telefonla başkalarını arayarak onları rahatsız ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman

**EK-III****SİBER MAĞDURİYET ÖLÇEĞİ**

Sevgili Öğrenciler,

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 ederim.

1	İnternette bir başkası benim adımlı kullanarak kendisine e-mail hesabı (MSN, Yahoo, Gmail, Mynet gibi) açtı.	EVET	HAYIR
2	Facebook, Twitter gibi sitelerde 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 gönderdiler.	EVET	HAYIR
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

# Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1</b> (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.<br/>(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.<br/>(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.<br/>(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.</p>  | <p><b>12</b> (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.<br/>(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.<br/>(2) Eskiyeye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.<br/>(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.</p>  |
| <p><b>2</b> (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.<br/>(1) Gelecek için karamsarım.<br/>(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.<br/>(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyeceğim gibi geliyor.</p>                                    | <p><b>13</b> (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.<br/>(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.<br/>(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.<br/>(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.</p>   |
| <p><b>3</b> (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.<br/>(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.<br/>(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.<br/>(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.</p>          | <p><b>14</b> (0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum.<br/>(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.<br/>(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.<br/>(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.</p>   |
| <p><b>4</b> (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.<br/>(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.<br/>(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.<br/>(3) Herşeyden sıkılıyorum.</p>   | <p><b>15</b> (0) Uykum her zamanki gibi.<br/>(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.<br/>(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.<br/>(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.</p>  |
| <p><b>5</b> (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.<br/>(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.<br/>(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.<br/>(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.</p>   | <p><b>16</b> (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.<br/>(1) Eskiyeye oranla daha çabuk yoruluyorum.<br/>(2) Her şey beni yoruyor.<br/>(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.</p>  |
| <p><b>6</b> (0) Kendimden memnunum.<br/>(1) Kendimden pek memnun değilim.<br/>(2) Kendime kızgınım.<br/>(3) Kendimden nefrete ediyorum.</p>  | <p><b>17</b> (0) İştahım her zamanki gibi.<br/>(1) Eskisinden daha iştahsızım.<br/>(2) İştahım çok azaldı.<br/>(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.</p>  |
| <p><b>7</b> (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.<br/>(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.<br/>(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.<br/>(3) Herşeyi yanlış yapıyor muyum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.</p>    | <p><b>18</b> (0) Son zamanlarda zayıflamadım.<br/>(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.<br/>(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.<br/>(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.</p>   |
| <p><b>8</b> (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.<br/>(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.<br/>(2) Kendimi öldürmek isterdim.<br/>(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.</p>  | <p><b>19</b> (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.<br/>(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.<br/>(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafama başka şeylere vermekte zorlanıyorum.<br/>(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.</p> |
| <p><b>9</b> (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.<br/>(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.<br/>(2) Çoğu zaman ağlıyorum.<br/>(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.</p>   | <p><b>20</b> (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.<br/>(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.<br/>(2) Cinsel isteğim çok azaldı.<br/>(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.</p>   |
| <p><b>10</b> (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.<br/>(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.<br/>(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.<br/>(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.</p> | <p><b>21</b> (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.<br/>(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.<br/>(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.<br/>(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.</p>  |
| <p><b>11</b> (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.<br/>(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.<br/>(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.<br/>(3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.</p>                         |   |

**Toplam BECK-D skoru:.....**

# Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

designed by Emrah SONGUR M.D.