

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı  
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı**

**ERGENLERDE SİBER ZORBALIK, DUYGU  
DÜZENLEME VE DEPRESYON ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Muhammet BALBABA**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL**

**İstanbul – 2025**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Muhammet BALBABA

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Ergenlerde Siber Zorbalık, Duygu Düzenleme ve Depresyon  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 09.12.2024

**Sayfa Sayısı** : 98

**Tez Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

**Dizin Terimleri** : Ergenlik, Siber Zorbalık, Duygu Düzenleme, Depresyon

**Türkçe Özet** : Bu araştırmada Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Ortaöğretime devam eden öğrencilerin siber zorbalık, duygu düzenleme becerileri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Muhammet BALBABA*

**T. C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**ERGENLERDE SİBER ZORBALIK, DUYGU**  
**DÜZENLEME VE DEPRESYON ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Muhammet BALBABA**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

**İstanbul – 2025**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Muhammet BALBABA

.../.../2025



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Muhammet BALBABA' nın “**Ergenlerde Siber Zorbalık, Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

(Danışman)

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 20...

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışma Kahramanmaraş Merkez Onikişubat ve Dulkadiroğlu ilçelerindeki lise öğrencilerinde siber zorbalık, duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kesitsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır.

Araştırma evrenini Kahramanmaraş Merkez Onikişubat ve Dulkadiroğlu ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarında bulunan 40987 öğrenci, örnekleme ise 400 öğrenci oluşturmuştur. Kayıplar nedeniyle 381 öğrenci ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Siber Zorbalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler; kategorik değişkenler için sayı ve yüzde, nicel değişkenler için ortalama±standart, minimum, maksimum ve range olarak verilmiştir. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre ölçekler arasındaki farklılıkların incelemesinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanılmıştır.  $p<0,05$  değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla kurtosis ve Skewness değerleri incelenmiştir.

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri bakımından; cinsiyet değişkeni bakımından kadın katılımcı sayısı 97(%25,0), erkek katılımcı sayısı 284(%74,5), sınıf değişkenine göre; 9.sınıf 128(%33,6), 10.sınıf 79(%20,7), 11.sınıf 75(%19,7), 12.sınıf 99(%26,0), yaş değişkenine bakıldığında 19 yaşında olan katılımcı sayısı 9(2,4), 18 yaşında olan katılımcı sayısı 83(21,8), 17 yaşında olan katılımcı sayısı 72(18,9), 16 yaşında olan katılımcı sayısı 89(23,4), 15 yaşında olan katılımcı sayısı 120(31,5), 14 yaşında olan katılımcı sayısı 8(2,1) ve okul türü değişkenine göre; Anadolu Lisesi katılımcı sayısı 102(%26,8), meslek Lisesi katılımcı sayısı 74(%26,8), Spor Lisesi katılımcı sayısı 113(%29,7) ve İmam Hatip Lisesi katılımcı sayısı 92(%24,1) öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçekler yaş, cinsiyet ve okul türü değişkenine göre incelenmiştir. Siber zorbalık ölçeğinin alt boyutları olan siber zorba olma durumları ile siber mağduriyet puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama yaş durumuna göre, anlamlı fark bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları ve Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama puanlarının cinsiyet değişkenine göre, anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma, Siber zorba olma ve Siber mağduriyet puanları cinsiyet değişkenine göre, anlamlı fark bulunmamıştır. Okul türü durumuna göre katılımcıların Beck Depresyon Envanteri okul türü durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme okul türü durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyut Duygu Baskılama okul türü durumuna göre, anlamlı fark bulunmuştur. Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutları Siber Zorba olma ve Siber Mağdur Olma okul türü durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutları Siber Zorba Olma ve Siber Mağdur olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutu Yeniden Değerlendirme puanı arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Siber Zorbalık Ölçeğinin alt boyutları olan siber zorba olma ve Siber Mağdur Olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Duygu Baskılama puanı arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Siber zorbalık ve Alt boyutları (Siber zorba olma-Siber Mağduriyet-Siber Tanık) puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Yapılan bu çalışmada Siber zorbalık alt boyutları (Siber Zorba Olma-Siber Mağdur Olma) ve duygu düzenlemeleri (Yeniden değerlendirme-Bastırma) depresyon düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Siber zorbalık ve duygu düzenlemeleri depresyon düzeyini %50 oranında yordadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Siber Zorbalık, Duygu Düzenleme, Depresyon

## SUMMARY

This study was designed as a cross-sectional study to examine the relationship between cyberbullying, emotion regulation and depression in high school students in Kahramanmaraş Central Onikişubat and Dulkadiroğlu districts.

The research population consisted of 40987 students in secondary education institutions in Kahramanmaraş Central Onikişubat and Dulkadiroğlu districts and the sample consisted of 400 students. The study was carried out with 381 students due to losses. Personal Information Form, Cyberbullying Scale, Emotion Regulation Scale and Beck Depression Scale were used to collect data. Descriptive statistics were given as number and percentage for categorical variables, mean $\pm$ standard, minimum, maximum and range for quantitative variables. T-test, one-way analysis of variance (Anova) and post hoc (Tukey, LSD) analyses were used to examine the differences between the scales according to the descriptive characteristics of the students.  $p < 0.05$  value was considered statistically significant. Kurtosis and Skewness values were analysed to determine whether the variables used in the study were normally distributed.

In terms of the sociodemographic characteristics of the participants; in terms of gender variable, the number of female participants is 97 (25.0%), the number of male participants is 284 (74.5%), according to the grade variable; 9th grade 128 (33.6%), 10th grade 79 (20.7%), 11th grade 75 (19.7%), 12th grade 99 (26.0%). grade 99(26,0%), according to the age variable; the number of participants who are 19 years old is 9(2,4), 18 years old is 83(21,8), 17 years old is 72(18,9), 16 years old is 89(23,4), 15 years old is 120(31,5), 14 years old is 8(2,1) and according to the school type variable; The number of participants of Anatolian High School is 102(26,8%), the number of participants of Vocational High School is 74(26,8%), the number of participants of Sports High School is 113(29,7%) and the number of participants of Imam Hatip High School is 92(24,1%).

The scales used in the study were analysed according to age, gender and school type variables. The sub-dimensions of the cyberbullying scale, cyberbullying and cyber victimisation scores showed a significant difference according to the age variable. Emotion Regulation Scale and its sub-dimensions Reappraisal and Emotion Suppression did not show a significant difference according to age. It was determined

that the depression scores of the students participating in the study showed a significant difference according to the age variable. According to the results obtained; Beck Depression Inventory scores and Emotion Regulation Scale and its sub-dimensions Reappraisal and Emotion Suppression scores of the participants according to the gender variable, no significant difference was found. There was no significant difference in Cyberbullying Scale and its sub-dimensions Witnessing, Cyberbullying and Cyber victimisation scores according to gender variable. There was a statistically significant difference between the groups according to the Beck Depression Inventory school type of the participants. Emotion Regulation Scale and sub-dimensions of Emotion Regulation Scale and sub-dimensions of Re-evaluation were not found statistically significant difference between groups according to school type status. Emotion Regulation Scale and its sub-dimension Emotion Suppression showed a significant difference according to school type. Cyberbullying Scale sub-dimensions Cyber Bullying and Cyber Victimization were found statistically significant difference between the groups according to school type.

There is no significant relationship between the participants' Cyberbullying Scale sub-dimensions of being a Cyber Bully and being a Cyber Victim and Emotion Regulation Scale Subdimension Reappraisal score. There is a low level negative significant relationship between the sub-dimensions of the Cyberbullying Scale, being a cyber bully and being a cyber victim, and the Emotion Regulation Scale and its sub-dimension Emotion Suppression score. There is a significant positive relationship between cyberbullying and its sub-dimensions (Cyberbullying-Cyber Victimization-Cyber Witness) scores and Beck Depression Inventory score. In this study, it was determined that cyberbullying sub-dimensions (Cyberbullying-Cyberbullying-Cyber Victimization) and emotion regulation (Reappraisal-Compression) predicted the level of depression. Cyberbullying and emotion regulation predicted the level of depression by 50%.

**Keywords:** Adolescence, Cyberbullying, Emotion Regulation, Depression

# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ .....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi .....	6
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Sayıtlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar .....	7

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Depresyon .....	8
2.1.1. Depresyonun belirtileri .....	9
2.1.2. Depresyonun Nedenleri .....	11
2.1.3. Depresyonu Açıklayan Kuramlar .....	12
2.1.3.1 Psikanalitik Kuram .....	12
2.1.3.2 Davranışçı Kuram.....	13
2.1.3.3 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	14
2.2. Zorbalık .....	14
2.2.1 Siber zorbalık .....	15
2.2.1.1 Siber Zorbaların Özellikleri .....	16
2.2.1.2 Siber Mağdurların Özellikleri .....	17
2.2.1.3 Siber Zorbalık Tanıklarının Özellikleri .....	18
2.2.1.4 Siber zorbalık türleri .....	19
2.2.1.5 Siber Zorbalık İçin Kullanılan Araçlar .....	20
2.2.1.6 Siber Zorbalıkla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	22
2.3 Duygu Düzenleme.....	24

2.3.1. Durum seçimi, .....	27
2.3.2. Durum Değişimi .....	28
2.3.3. Dikkat Açılımı .....	28
2.3.4. Bilişsel Değişim .....	28
2.3.5. Tepki Değişimi .....	28

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **YÖNTEM BULGULAR**

3.1. Araştırmanın Modeli .....	29
3.2. Evren ve Örneklem .....	29
3.3. Veri Toplama Araçları .....	29
3.4. Verilerin Analizi.....	31

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

4.1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Bulgular .....	32
4.2. Normallik Testi .....	38
4.3. Güvenirlilik Analizi.....	39
4.4. Katılımcıların Yaş Durumlarına Göre Analiz Sonuçları.....	40
4.5. Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Analiz Sonuçları.....	43
4.6. Katılımcıların Okul Türü Durumuna Göre Analiz Sonuçları .....	44
4.7. Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları .....	48
4.8. Siber Zorbalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Beck Depresyon Envanteri Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	50
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>52</b>
<b>ÖNERİLER .....</b>	<b>58</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>59</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>73</b>

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Sosyodemografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları .....	32
<b>Tablo 2.</b> Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri .....	38
<b>Tablo 3.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları .....	39
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yaş Durumu Açısından Beck Depresyon Envanteri, Duygu Düzenleme Ölçeği, Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının ANOVA Analiz Sonuçları .....	40
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Cinsiyet Durumu Açısından Beck Depresyon Envanteri, Duygu Düzenleme Ölçeği, Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları.....	43
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Okul Türü Durumu Açısından Beck Depresyon Envanteri, Duygu Düzenleme Ölçeği, Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının ANOVA Analiz Sonuçları.....	44
<b>Tablo 7.</b> Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları.....	48
<b>Tablo 8.</b> Siber Zorbalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Beck Depresyon Envanteri Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	50

## EKLER LİSTESİ

**EK-A** Kişisel Bilgi Formu

**EK-B** Siber Zorbalık Ölçeği

**EK-C** Beck Depresyon Envanteri (BDE)

**EK-Ç** Duygu Düzenleme Ölçeği

**EK-D** Etik Kurul Onay Formu



## ÖNSÖZ

Tez yazma sürecinde tanıdığım; mütevazî kişiliği, bilgi ve deneyimiyle yol gösteren sabırla ve ilgiyle tez yazım sürecinin her aşamasını takip eden değerli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL'a teşekkür ederim.

Tez izleme komitesinde yer alarak, değerli görüşlerini ve fikirlerini benimle paylaşan değerli hocalarım; Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL'e çok değerli katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Psikoloji alanında emek harcayan, yoğun doktora sürecinde değerli zamanını ayırıp tez çalışmamda bilgi ve tecrübesini benimle paylaşan değerli arkadaşım, doktorant Ahmet TOPLU'ya teşekkür ederim.

Son olarak, tez sürecinde boyunca her an desteğini hissettiğim, vazgeçtiğim anda cesaret veren, sen yaparsın diyerek güven aşıl原因an eşim Zehra BALBABA'ya ve varlıklarıyla hayatımıza neşe ve anlam katan kızım Fatıma Mina; oğlum Mehmet Emir'e içten teşekkürler... İyi ki varsınız...

## GİRİŞ

Ergenlik dönemi; bedensel, duygusal ve psiko-sosyal açıdan büyük değişimlerin yaşadığı kritik dönemdir. Bu dönemde soyut ve mantıksal düşünce gelişmekte, sözel olarak kendini ifade etme biçimlerinde çocukluk dönemine göre değişiklikler meydana gelmektedir. Ergenlik dönemindeki kişiler bir taraftan bu dönemin gelişimsel özelliklerine ayak uydurmaya çalışmakta, bir taraftan da yeni arkadaşlıklar edinmektedir. Sosyal çevrenin genişlemesiyle birlikte kurulan ilişkilerin çeşitliliği artmakta ve birtakım sorunlara neden olmaktadır (Çiftçi, 2023).

Ergenler arkadaşlık ilişkilerinde zaman zaman kendi üstünlüğünü ortaya koymak, güç gösterisinde bulunmak, istediğini elde etmek amacıyla kendisinden zayıf gördükleri kişilere karşı sosyal yönden, fiziksel ve sözel olarak, psikolojik anlamda kasten ve sürekli olarak zarar verici davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu tür davranışlar “Zorbalık” kavramının içeriğini oluşturmaktadır. Bu dönemde kurulan olumsuz ilişkiler bireyin psikolojik gelişimini etkilemektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin maruz kaldıkları zorba davranışların; bireylerin sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimlerine zarar verdiği görülmektedir (Küçükşen, vd., 2023).

Bilgi ve teknolojinin kullanımının yaygınlaştığı günümüz koşullarında, bireyler internete kolaylıkla erişim sağlamaktadır. Kolay erişilebilir olması, istenilen bilginin o anda elde edilebilmesi, geniş kitlelere ulaşma imkanı sağlaması, sosyal medya kullanımı vb sebeplerle internetin bireylerin hayatının bir parçası haline geldiği görülmektedir. Teknolojinin yaygın şekilde kullanılmasıyla geleneksel zorbalık davranışları dijital ortama taşınmakta; böylelikle sanal alanda “Siber zorbalık” davranışları görülmektedir (Bayram vd., 2024). Ergenlerin günlük hayatta karşılaştıkları zorba davranışlar sanal ortamlarda ergenler tarafından deneyimlenmektedir (Arıcak, 2009; Eroğlu, 2014).

İnternetle beraber ortaya çıkan siber zorbalık kavramı; e-posta, cep telefonu ve yazılı mesaj gönderme başta olmak üzere bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanmak suretiyle, başkaları hakkında dedikodu çıkarmak ve başkalarına yaymak, kişisel bilgilere zarar vermek gibi kasıtlı ve sürekli hale gelen zarar verici davranışlar olarak açıklanmaktadır (Belsey, 2008; Li 2007; Patchin ve Hinduja, 2006). Campbell’e (2005) göre; başkalarına ait olan e postaları izin almadan okumak, başkasına ait şifreleri ele geçirmek, bireylere küçük düşürücü materyaller göndermek, kişilerin izni

olmadan fotoğraf veya özel bilgilerini internet ortamında paylaşmak gibi davranışlar siber zorbalığın görülme şekilleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Marczak ve Coyne, 2010). Arıcağ (2011)'a göre, siber zorbalık, "bir birey ya da gruba, özel ya da tüzel bir kişiliğe karşı bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak yapılan teknik ya da ilişkisel bir biçimde zarar verici davranışlarının tümü" şeklinde tanımlanmaktadır.

Siber zorbalığa maruz kalan bireyler mağdur, zorba ve tanık olarak sınıflanmaktadır (Mishna vd., 2012). Siber zorba, siber zorbaca davranmayı ifade ederken; siber mağduriyet ise siber zorbalığa uğramayı ifade etmektedir (Turliuc vd., 2020). Siber zorba, siber mağdura dönüşebilmekte; diğer taraftan mağduriyete uğrayan bireyin de zorbalıkta bulunabilme ihtimali bulunmaktadır (Smith, 2004). Siber zorbaca davranışların tanıklar üzerinde de olumsuz etkileri bulunmaktadır (Kavuk, 2018).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda siber zorbalık ergenler arasında %7-%18 oranında yaygınlık gösterdiği bazı çalışmalarda %50'ye ulaşan oranlar elde edilmiştir (Kowalski vd., 2019).

İnternetin bireylerin yaşamında kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte siber zorbalığa maruz kalmanın tamamen ortadan kaldırılması imkânsız olarak görülmektedir (Gezgin ve Çuhadar, 2012). Üstelik siber zorbalık davranışlarının teknolojinin bireylerin hayatında daha fazla yer edinmesiyle varlığını artırarak sürdüreceği kesindir. Siber zorbalığı tamamen ortadan kaldırmanın mümkün olmadığı günümüzde siber zorbalıkla baş etmeye yönelik inceleyici çalışmalar önem kazanmaktadır (Arıcağ, 2009).

Siber zorbalığın genel olarak psikopatolojik semptomlarla ilişkili bir kavram olduğu literatürde görülmektedir (Agosto, Forte ve Magee, 2012; Raskauskas ve Huynh, 2015). Siber zorbalığa maruz kalan kişiler, depresyon, çatışma, suçluluk, korku, utanç, stres, kaygı ve düşük benlik saygısı gibi duygusal sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Patchin ve Hinduja, 2012). Siber zorbalığa maruz kalan kişiler saldırganca davranışlarda bulunabilmekte; psikolojik ve sosyal problemler yaşamaktadırlar. Sürekli olarak siber zorbaca davranışlara maruz kalan kişilerde, özellikle depresif belirtiler görüldüğü ifade edilmektedir (Ybarra ve Mitchell, 2007). Bireyler tarafından istenilmeyen bir durum olarak görülen siber zorbalığa maruz kalmanın depresyona neden olduğuna (Agotston vd., 2007; Arıcağ, 2011; Chu vd., 2018; Klomek vd., 2011; Wang vd., 2010; Hinduja ve Patchin, 2006) yönelik birçok çalışma bulunmaktadır.

Ergenlik dönemi, bireyin riskli davranışlarla karşılaştığı ve bireyin duygularını değerlendirerek uygun tepkide bulunması gerektiği önemli bir dönemdir (Zeman vd., 2006). Bu dönemde ergenler yoğun duygusal süreçlere maruz kalmakta, içinde bulunduğu duygusal durumları uygun şekilde yönetmesi bireyin psikolojik sağlığı bakımından gerekli görülmektedir (Herts vd., 2012). Bireylerin duygusal tepkide bulunurken amaca yönelik uygun tepkide bulunması duygularını düzenlemesiyle mümkündür (Gross ve Thompson, 2007) Duygu düzenleme süreci; bireyin hangi duyguyu ne zaman, nasıl hissettiği ve ne şekilde tepki vereceği ile ilgili tüm süreci kapsamaktadır. Bireyin içinde bulunduğu duruma göre tepki vermesinde dışsal etkenler etkili olabileceği gibi bireyin kendisi de içsel süreçlerini düzenleyerek uygun tepkide bulunabilir. İçsel süreçler çok yönlü olup, istenilmeyen duyguyu önlemeye veya ortaya çıkan duyguyla baş etmeye yöneliktir (Ulaşan Özgüle ve Sümer; 2017; Werner ve Gross, 2010). Ergenlik dönemindeki bireylerin; baş etme becerisi olarak görülen duygu düzenleme süreçlerini uygun şekilde kullanmasıyla karşılaşmış olduğu yoğun duygusal süreçleri kendi lehine olacak şekilde yönetebileceği söylenebilir.

Bireyler tarafından riskli bir davranış olarak görülen siber zorbalığa maruz kalmanın (Arıcak, 2009; Barker, 2009; Livingstone, 2008) duygu düzenleme süreçleri ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir (Turliuc vd., 2020; Adiyanti vd., 2020; Gül vd., 2018). Ergenlerin siber ortamda, siber zorbalık davranışlarıyla karşılaştıklarında uygun duygu düzenleme süreçlerini kullanarak uygun tepkide bulunması, böylece siber zorbalığın olumsuz etkilerinden en az şekilde etkileneceği değerlendirilmektedir. Diğer taraftan ergenlik döneminde bireyin yoğun olumsuz duyguya maruz kalması ve duyguların yeniden yapılandırmasının istenilen düzeyde yapılamaması, yani duyguların bastırılması; bireylerin depresif belirtiler göstermesine neden olabilmektedir (Carthy vd., 2010; Duy ve Yıldız, 2014; Turpyn vd., 2015). Duygu düzenleme sürecini başarılı şekilde yürütemeyen bireylerin depresyon gibi psikopatolojik boyutlara ulaşan sorunlara maruz kalabileceği literatürde görülmektedir.

Depresyon; çökkün duygu durum, kendini değersiz görme, aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları gibi belirtiler gösteren ruhsal bir rahatsızlıktır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Depresyondaki kişi daha önceden severek yaptığı etkinliklere ilgisini kaybedebilmekte ve günlük işlerini yapmakta zorluk yaşayabilmektedir. Depresyon; bireylerin yaşamında okul, aile ve sosyal yaşam gibi birçok alanda önemli işlev

kaybına neden olmaktadır (Türkçapar, 2018). Ayrıca depresyon; uygun olmayan duygu düzenlemenin, uzun süre olumlu duygulanımın yaşanmaması ve kalıcı olumsuz duygulanımın görüldüğü ruhsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Joorman ve Gotlib, 2010).

Depresyon, ruh sağlığı alanında çalışanların karşılaştığı en yaygın ruhsal bozukluklardan birisidir (Young vd., 2014). DSÖ tarafından önemli ruh sağlığı sorunlardan biri olarak gösterilen depresyonun, dünyada yaklaşık 280 milyon kişiyi etkilediği belirtilmektedir (WHO, 2023). Ayrıca, dünya genelinde 2005-2015 yılları arasında depresyonun yaygınlığında %18.4 oranında artış olduğu belirtilmektedir (Ayyıldız ve Yıldırım, 2019). Son yıllarda elde edilen verilere göre kadınların %13'ünün erkeklerin %8'inin depresyona girdiği tespit edilmiştir (Kafes, 2021). Ülkemizde lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, depresyon görülme sıklığının; kız öğrencilerde %59.6, erkekler öğrencilerde %40.3 olduğu belirtilmiştir (Özkul ve Partlak Günüşen, 2020). Depresyonun yaygın bir bozukluk olduğu göz önüne alındığında, bu bozukluğun gelişimini etkileyebilecek faktörlerin araştırılması önemli görülmektedir (Eskin vd., 2008).

Okullarda rehberlik servisleri tarafından önleyici rehberlik faaliyetleri kapsamında birçok çalışma yapılmaktadır. Önleyici çalışmalar genel olarak üç kritik aşamada ele alınmaktadır. Bunlardan ilki; problemin ortaya çıkmasının engellenmesi veya meydana gelebilecek problemin zararlarını en aza indirilmesi amaçlanmaktadır. İkinci aşamada problemi yaşayan kişilerin korunmasına yönelik çalışmalar yürütülmekte, sorunun daha ciddi sonuçlar doğurmaması amaçlanmaktadır. Üçüncü önleyicilik aşamasında ise soruna bulaşan bireylerin sorundan kurtulmasına, tedaviye yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Caplan, 1964; Eryılmaz, 2013). Bu kapsamda okullarda rehberlik servisleri tarafından öğrencilerin; siber zorbalık gibi sorunlu davranışları önlemeye (birincil) yönelik rehberlik faaliyetleri kapsamında çalışmalar yürütülmektedir. İkincil önleme ile depresyon gibi ağır sonuçlar doğurabilen ruhsal sorunlar erken tespit edilebilir ve kişilerin korunması ve daha ciddi sonuçlarla karşılaşmaması adına çalışmalar yürütülebilir.

Depresyonun meydana gelmesinde etkili olan etmenler incelendiğinde fizyolojik, psikolojik, davranışsal faktörlerin etkili olduğu görülmektedir (Butcher vd., 2014). Siber zorbalık ve duygu düzenleme süreçleri depresyonla ilişkili kavramlar olduğu literatürde görülmektedir. Ülkemizde literatür araştırıldığında ergenlik

döneminde siber zorbalık, duygu düzenleme ve depresyona yönelik üçünün birlikte kullanıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmada siber zorbalık, duygu düzenleme ve depresyon ilişkisi incelenmektedir. Bu araştırma siber zorbalık davranışlarına maruz kalan bireylerin duygu düzenleme süreçlerinin ele alınması, ergenlik döneminde duygu düzenleme süreçlerini kullanma durumuna göre ne düzeyde depresif belirtiler gösterdiklerini görebilmek bakımından önemlidir. Duygu düzenleme sürecini uygun şekilde yönetebilen bireylerin siber alanda, duygusal olarak neler olup bittiğini anlamlandırması, duygu düzenlemeyle, karşılaşmış olduğu olumsuz duygusal durumu sağlıklı bir şekilde değerlendirebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada siber zorbalık, duygu düzenleme becerisi ve depresyon ilişkisi ele alınmaktadır.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

### 1.1. Araştırmanın Problemi

İnternetin bireylerin yaşamının bir parçası haline geldiği günümüzde; ergenlik dönemindeki gençler zamanlarının büyük bir kısmını internet ortamında geçirmektedirler. Gençler internet ortamında istenilmeyen durumlarla karşılaşabilmektedirler. İnternet ortamında istenilmeyen bir durum olarak görülen siber zorbalık davranışlarına maruz kalan bireyin, içinde bulunduğu duruma uygun tepkide bulunmasıyla, bireyin yaşamında daha rahat hareket edeceği düşünülmektedir. Diğer taraftan siber alanda, duygu düzenleme sürecini uygun şekilde yöneten bireylerin daha az düzeyde depresif belirtiler göstermesi beklenebilir. Bu araştırmada; ortaöğretimdeki öğrencilerin ne düzeyde siber zorbalığa maruz kaldığı; bireylerin içinde bulunduğu duruma yönelik duygu düzenleme sürecini ne şekilde yönettiğinin ortaya çıkartılması için iki yönlü ilişki ele alınmaktadır. Siber zorbalık psikopatoloji ile ilişkili bir kavram olduğu literatürde görülmektedir. Depresyon ile siber zorbalık ilişkisine yönelik alan yazında birçok çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmada bireylerin ne düzeyde siber zorbalık davranışlarına maruz kaldığı ortaya konulmakta, bununla birlikte kullanmış oldukları duygu düzenleme süreçleri ele alınmakta, bunun sonucunda ne düzeyde depresyona girdikleri incelenmektedir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde siber zorbalık, duygu düzenleme becerileri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaçla araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1) Ergenlerin siber zorbalık, duygu düzenleme ve depresyon düzeylerinin aşağıdaki demografik değişkenler açısından;

- Yaşa göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Okul türüne göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

2) Ergenlikte siber zorbalık toplam puanı ve alt boyut puanları (siber zorbalık, siber mağduriyet, tanık olma) ile duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki var mıdır?

3) Ergenlikte siber zorbalık toplam puanı ve alt boyut puanları (siber zorbalık, siber mağduriyet, tanık olma) ile depresyon arasında anlamlı ilişki var mıdır?

4) Ergenlikte depresyon toplam puanı ve alt boyut puanları ile duygu düzenleme toplam puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

5) Ergenlerin siber zorbalık (siber zorbalık, siber mağduriyet, tanık olma) ve duygu düzenlemeleri depresyon düzeyini yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Literatür incelendiğinde ergenlerde siber zorbalık, duygu düzenleme konularında yapılan çalışmaların yeterli seviyede olmadığı görülmekle birlikte; ülkemizde siber zorbalık, duygu düzenleme ve depresyon ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. İnternetin bireylerin hayatında vazgeçilmez bir yeri olduğu düşünüldüğünde; sanal ortamda siber zorbalıkla karşılaşan bireylerin duygu düzenlemelerine yönelik yapılan çalışmanın, bireylerin karşılaştıkları istenmeyen olaylarla ilgili duygularını uygun şekilde düzenlemeye dönük katkı sunması düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmayla ortaöğretimdeki öğrencilerin siber zorbalık ve duygu düzenleme konularında farkındalığını ve bilgi birikimini artırması öngörülmektedir. Ergenlerle çalışan ruh sağlığı çalışanlarına, öğretmenlere ve ergenlik dönemindeki bireylerin ebeveynlerine bilgi kaynağı olması bakımından önemlidir. Bireylerin duygu düzenleme süreçlerini yönetmesine yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.4. Sayıtlar**

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin “Siber Zorbalık Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği” testlerine içten ve samimi bir şekilde cevap verdikleri kabul edilmektedir.

### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırmada kullanılan örneklem Kahramanmaraş ili Dulkadiroğlu ve Onikişubat ilçelerinde bulunan 385 ortaöğretim öğrencisi ile sınırlıdır.

Elde edilen veriler “Kişisel bilgi formu”, “Siber Zorbalık”, “Duygu Düzenleme” ve “Beck Depresyon Envanteri’nden” elde edilen veriler ile sınırlıdır.

# İKİNCİ BÖLÜM

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Depresyon

Depresyon; bireylerin hayatlarında ciddi olumsuz etkiler bırakan ruhsal bir sorundur. Bu konuda birçok çalışmanın yapıldığı literatürde görülmektedir. İstenmeyen yaşam olaylarıyla karşılaşan sağlıklı bireyler hayal kırıklığına uğrayabilmekte, yoğun ve negatif duygulara maruz kalınması sonucu bireyin kendi hayatında işlevselliğini yitirmesine neden olabilmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016; Işık, Işık ve Işık Taner, 2013). Hayatında işlevselliğini yitiren birey zaman içinde sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilmekte, toplumdan uzaklaşabilmekte ve yalnızlaşabilmektedir (Kırlı, 2008) Depresyonun; bireylerin iş, aile ve kişinin sosyal çevresi gibi önemli yaşam alanlarında ciddi olumsuz etkileri olan bir ruhsal bozukluk olduğu kabul edilmektedir (Türkçapar, 2018) Depresyon; derin üzüntü, bazen de hem üzüntüyle birlikte bunalımlı duygu durumun eşlik ettiği düşünceli hal, fizyolojik olarak konuşmada yavaşlama, bireyde genel bir durgunluk hali, bunlarla birlikte bireyin değersizlik, isteksizlik, karamsarlığın hakim olduğu duygu ve düşüncelerle karakterize bir rahatsızlıktır (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Depresyon, gerekli olumlu duygulanımın yeterli düzeyde yaşanmadığı ve sürekli olarak negatif duygulanımın, mutsuzluk halinin, hakim olduğu bir duygu durum bozukluğu olarak kabul edilmektedir. (Joorman ve Gotlib, 2010).

Depresyon; uykuda bozulma, iştah azalması veya aşırı iştah, ağlama nöbetleri gibi belirtilerle kendisini göstermektedir. Bunların dışında; bireyde karamsarlık halinin olması, kendisiyle ilgili olumsuz duygular, özellikle çevreye karşı sevgi duymada ve daha önce severek yaptığı etkinliklere karşı ilgide kayıp, gelecekle ilgili umudun yitirilmesi, sürekli olarak kendisini eleştirme, karar vermede zorluk, suçlama, isteksiz olma hali, görev gerektiren ortamlardan kaçma görülebilmektedir (Hisli, 1988). Kişide eski alışkanlıklarından zevk almama, cinsel isteksizlik, enerji kaybı görülmektedir (Kumar vd., 2012). Depresif kişinin yakın çevresindeki sevdiklerine karşı duygularını yitirmiş gibi hissetme; ailesine, yakın çevresine ilgisinde azalma olabileceği ifade edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Çevreden gelen uyarıcılar her bireyde farklı ruhsal ve bedensel etkilere sebep olmaktadır. Bu nedenle; her bireyin karşılaştığı durumlara yönelik sergilediği davranış da farklılık göstermektedir. Bireyin

hissettiği duygular bireyin içinde bulunduğu duruma uyum sağlamasını zorlaştırmakta, depresyona neden olabilmektedir (Taycan vd., 2006). Depresyon belirtilerinin hafif düzeyde olması bile kişiyi hareketsizlik, verimsizlik, mutsuzluk gibi durumları yaşamasına neden olabilmesi nedeniyle, ruh sağlığı açısından risk teşkil etmektedir (Hisli, 1989). Depresyon; bireyin yaşam kalitesini olumsuz olarak etkileyen doğru zamanda doğru müdahale edilmediğinde intiharla sonuçlanabilen ciddi bir rahatsızlıktır (Çelik ve Hoccoğlu, 2016).

Depresyon dünyada yaygın bir şekilde görülmektedir. Kadınlarda görülme sıklığı erkeklerde görülme oranına göre daha fazla olduğu ifade edilmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmada ergenlik döneminde depresyonun yüzde 15-20 arasında yaygınlık gösterdiği belirtilmektedir (Lewinsohn 2000, Gökçe vd., 2017). Ülkemizde son yıllarda depresyonun yaygınlığına dair yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre, depresyonun yaygınlığının %42 olduğu tespit edilmiştir (Binbay vd., 2013). Genel olarak %9-20 arasında yaygınlık bildirilmesiyle birlikte yaşam boyu hastalanma riski kadınlar için %20-26, erkekler için %8-12 arasındadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı (2013) araştırma bulgularına göre 15-24 yaş arası erkeklerin %3.3'ünün, kızların %5.1'inin depresyon yaşadığı görülmektedir (Ağaoğlu, 2008). İzmir'de lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da depresyon görülme oranları; kızlarda (%59.6), erkeklerden (%40.3) anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur (Özkul ve Partlak Günüşen, 2020) Dolayısıyla, dünya genelinde oldukça yaygın olarak görülen depresyonun, ülkemizde de yaygınlık gösterdiği görülmektedir. Depresyon, ruhsal hastalıklar içerisinde en sık rastlanılan bozukluklardan biridir. Depresyonun yaygınlaşması göz önüne alındığında, bu ruhsal bozukluğun gelişimini etkileyebilecek etmenlerin araştırılması oldukça önem taşımaktadır (Liverant vd., 2008).

### **2.1.1. Depresyonun belirtileri**

Depresyondaki kişiler daha önce zevk aldığı, haz duyduğu nesnelere, insanlara, durumlara karşı ilgisiz ve isteksiz davranmaktadırlar. Günlük hayatında tatmin olamamakta, doyumsuzluk duygusuyla hareket etmektedirler. Depresyona giren kişiler çevrenin zorlamasıyla veya kendi kendisini zorlayarak birtakım görevleri tamamlasalar dahi günlük yaptığı aktivitelerden zevk duyamazlar. Hafif düzeyde depresyona giren kişi başladığı bir işe kendisini vermede zorlanmakta, daha önce zevk

olarak yaptığı rutin işler geçmişteki gibi ilgisini çekmemektedir. Bazı işleri yaparken kısa zamanda sıkılabilmektedir. Depresyonun şiddeti arttıkça birey rutin olarak yaptığı işlerden bile kaçınma davranışı gösterebilmektedir (Özmen, 2004; Köknel, 2005). Depresyonun belirtileri hemen hemen her çalışmada aynı olmakla birlikte tanı ölçütleri değişiklik göstermektedir. Ruh sağlığı alanında çalışan uzman kişilere yönelik Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 2013 yılında hazırlanan DSM-5'te tanı kriterleri tanımlanmıştır. Bu kriterlere göre depresif bozuklukların belirtileri şu şekilde sıralanmaktadır;

A. Aşağıda açıklanan belirtilerin en az beş tanesinin iki hafta boyunca devam etmelidir.

B. İlk iki maddede ifade edilen belirtilerin en az biri olması gerekmektedir.

1. Gün boyu devam eden, danışanın kendisinin ifade ettiği ve dışarıdan kolaylıkla gözlenebilen çökkün duygu durum halinin bulunması,

2. Danışanın hemen hemen bütün aktivitelere karşı ilgisinin azalması veya aktivitelerden haz alamama durumu

3. Ani kilo alma veya kilo verme

4. Günün büyük kısmında uykusuzluk yaşaması veya fazla uyuması

5. Hemen hemen her gün ağlama hali veya fizyolojik özelliklerde yavaşlama durumu

6. Hemen hemen her gün değersizlik veya uygun olmayan suçluluk duygularının olması

7. Gündelik hayatta konsantrasyon güçlüğü ve bir konu üzerine gereğinden fazla kafa yorma

8. Sürekli tekrarlayan ölüm düşünceleri, intihar düşünceleri veya intihar eyleminde bulunma

9. Bu belirtiler klinik bakımdan gözlenebilir bir probleme, toplumsal ya da iş hayatında işlev kaybına neden olması gerekmektedir.

C. Bu belirtiler, madde kullanımı, diğer sağlık sorunlarının fizyolojik etkilerine bağlı değildir (DSM-5, 2013).

Ergenlik döneminde en sık karşılaşılan depresyon belirtileri; yalnız kalma, sosyal izolasyon, arkadaşlık ilişkilerinde çatışma yaşanması, akademik başarıda düşüş görülmesi, madde kullanımının bulunması olarak açıklanmaktadır (Parker, 2001).

### 2.1.2. Depresyonun Nedenleri

Depresyonu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Depresyonu etkileyen faktörler biyolojik ve psikolojik olarak iki alt başlık halinde açıklanmıştır.

*Biyolojik Faktörler:* Depresyonun açıklanmasında biyolojik faktörlerin önemi oldukça fazladır. Fizyolojik olarak beyindeki üç nörotransmitterin (Serotonin, dopamin, nörepinefrin) depresif bozukluklar üzerindeki etkilerini araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Depresyonun sebebinin açıklanmasında beynin farklı bölgelerinde yer alan nörotransmitterler düzeylerinin yüksek ya da düşük olmasına bağlı olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Serotonin hormon seviyesi düşük olan bireylerde depresyon sıklıkla görülmektedir (Karamustafaoğlu ve Yumrukçal; 2011). Ayrıca kalıtsal yatkınlıklar da bireylerde duygu durum bozukluklarının ortaya çıkmasında etkisinin olduğu gözlenmiştir. Bireylerde genetik özellikler, farklı stres oluşturan yaşamsal olaylar, biyolojik ve psikodinamik faktörlerle bir araya gelmesiyle defresif belirtilerin yüzeye çıktığı ifade edilmektedir (Alper, 1999). Bunlara ek olarak mevsimsel farklılıklar, birtakım ilaçlar, bazı hastalıklar da depresyonun meydana gelmesinde temel oluşturabilmektedir (Acar, 2013).

*Psikolojik Faktörler:* Depresyonu sadece biyolojik faktörlerle açıklamak doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Biyolojik sebeplerle ortaya çıkan depresyon dahi olsa depresyonun oluşmasında biyolojik faktörlerin yanında psikolojik faktörler de etkin rol oynamaktadır (Aktay, 2014; Yusuf, 1999) Bir yakınıni kaybeden bireyin bilişsel-duygusal süreçlerinin bozulması, buna bağlı olarak hormon dengesindeki değişikliklerin yaşanması, genetik yatkınlıkla birlikte kişide depresyonun görülmesi örnek olarak verilebilir. Depresyonun meydana çıkmasında biyolojik ve psikolojik faktörlerin birbirini etkilediğine yönelik birçok çalışma bulunmaktadır (Yemez ve Alptekin, 1988).

Bireyin aile öyküsü, erken dönem olumsuz yaşam olayları, anne babanın yeterli bakımı vermemesi, ilgisizlik, hayal kırıklıkları, sosyal destek azlığı, psikiyatrik ve fiziksel hastalıklar, yeterli sosyal desteğin olmaması, cinsiyet gibi nedenler depresyonun oluşmasına öncülük eden hastalık sürecini etkileyen psikolojik ve sosyal

faktörlerdir (Ünal vd., 2002). Depresyonun nedenleri arasında aile içi sorunlar, kişilerarası çatışma da etkili olabilmektedir. Kronik stres, aniden baş gösteren stresli yaşam olayları depresyonun en belirgin özellikleri olarak kabul edilmektedir. Depresyonla ilgili yapılan çeşitli çalışmalarda, depresyon belirtileri gösteren bireylerin %60 ila %70'inin depresyon başlamasından önceki bir yıl içinde en az bir defa stresli bir yaşam olayıyla karşılaştıkları belirtilmektedir (Birmaher vd., 1996). Stres veren yaşam olayları karşısında uygun duygusal tepkileri etkili bir şekilde yönetemeyen bireylerin depresyon belirtilerini daha uzun süreli ve şiddetli yaşadıkları görülmektedir (Mennin ve Farach, 2007). Duygu durum bozuklarının temelinde yaşanan duygusal duruma uygun duygusal tepkinin verilememesine bağlı olarak yaşanan olumsuz duygulanım yatmaktadır. Olumsuz duygulanımın kronik hale gelmesi; kişinin günlük enerjisini azaltmakta ve karşılaştığı durumsal zorluklarla başa çıkma becerisini engellemektedir. Bu durum döngüsel şekilde ilerleyerek kişinin sürekli artan bir şekilde olumsuz duygulanım yaşamasına neden olmaktadır (Hofmann, vd., 2012). Bireyin stres veren yaşam olayları karşısında duygularını düzenlemede zorluk yaşaması depresyonun belirleyicisi kabul edilmektedir (Stikkelbroek vd., 2016). Siener ve Kerns (2012), duygu düzenleme ile depresif belirtiler arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında depresyon belirtilerine sahip çocukların duygularını düzenlemekte birçok zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir.

### **2.1.3. Depresyonu Açıklayan Kuramlar**

Depresyonla birlikte duygu, düşünce ve davranışsal birçok problemin bir arada görülmesi nedeniyle depresyon; birçok psikolojik kuram tarafından üzerinde çalışılan bir konudur. Bu çalışmada psikanalitik yaklaşım, davranışsal ve bilişsel yaklaşım açısından ele alınacaktır.

#### *2.1.3.1 Psikanalitik Kuram*

Psikanalitik kuram; Sigmund Freud'un 1910'larda ele aldığı bir çalışmaya dayanmaktadır. Freud'un görüşleri, çok fazla hayal gücüne ve çok az şekilde gözlem üzerine kurulmuştur. Freud depresyonun; kişinin öfkesini kendi benliğine yöneltmesiyle ortaya çıktığını ifade etmektedir. Depresyondaki insan kendisini değersiz olarak görmektedir. Psikanalitik kurama göre; depresifler kendilerinden nefret etmeyi kişinin çocukluk döneminde anne-çocuk ilişkisiyle birlikte öğrenmektedir. Erken çocukluk döneminde çocuğun annesinden ayrılık yaşaması

(anneninin tatile gitmesi, işten geç gelmesi, başka bir çocuk doğurması vb) çocukta öfkenin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Çocuk öfkeyi kendisi için nesne konumunda olan anneye yöneltmek yerine daha kabul edilebilir bir hedefe yani kendi benliğine yöneltmektedir. Bu yıkıcı durum alışkanlık haline gelmektedir. Kişi kendi yaşamında yaşadığı kayıp ile ortaya çıkan öfkesini kaybı ortaya çıkartan gerçek kişi yerine kendisine yöneltmektedir. Bu durum düzenli bir şekilde ilerleyerek kendinden nefret etme ve depresyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Freud'a göre depresyon savunma mekanizmalarıyla bastırılmış, çocukluk döneminde çözülmemiş çatışmaların bir ürünü olarak kabul edilmektedir. Freud depresyonun, bir terapist eşliğinde öfkenin benliğe yöneltildiği çocukluk dönemindeki köklerine ilişkin iç görü kazanmakla aşılabileceğini ifade etmektedir (Seligman, 2023).

### *2.1.3.2 Davranışçı Kuram*

Psikanalitik kurama göre depresyon içsel bir süreç olarak ele alınmaktadır. Fakat davranışçı kuram depresyonu açıklarken birey ve bireyin çevresiyle olan etkileşimini ele almaktadır (Lewinsohn vd., 2009). Depresyonu öncelikle Skinner (1953) koşullanma üzerinden açıklamaktadır. Skinner (1953) e göre depresyon ortamdaki olumlu davranışı artıran pekiştirecin ortamdaki çekilmesiyle davranışta görülen azalma olarak tanımlanmaktadır. Bireyin olumlu davranışını destekleyen sosyal çevreden yoksun olması, depresyonun oluşmasında rol oynayan ana etken olarak görülmektedir (Mathews, 1977). Davranışçı kuramcılardan Ferster (1974) depresyonu kişinin tamamen koşullanmasından öte davranış odaklı olarak açıklamaktadır. Kişi olumlu pekiştireçle desteklenmeyen davranışını en az kayıpla devam ettirmeyi sürdürecektir. Dolayısıyla bir kaçınma yaşayacaktır. Kısacası; depresyonun ortaya çıkmasında temel konu, bireyin olumlu pekiştirilen davranışıyla ilgili olumlu pekiştirecin yeterli gelmemesi durumudur. Lewinsohn da depresyonun ortaya çıkmasının pekiştirme ile ilgili olduğu görüşündedir. Depresyonun oluşmasında üç önemli başlık bulunmaktadır. Bunların ilki; çevre tarafından birey için uygun olumlu pekiştirecin yeterli seviyede verilmemesidir. Çevreden kasıt kişinin sosyal ortamı (arkadaş, iş vb) olabileceği gibi, çocuğa bakım sağlanan aile ortamı da olabilir. İkincisi ise olumlu pekiştirecin şekil değiştirmesi ve kişinin kayıp yaşamasıdır. Örneğin; bir öğrencinin bir herhangi bir okuldan mezun olması. Pekiştirecin şekil değiştirmesi kişinin güdülenmesini azaltacak, bu da davranışın devamı için istenilen bir durum oluşturmayacaktır. Böylece davranış azalacaktır. Depresyonun ortaya çıkmasında bir diğer başlık ceza

olarak ifade edilmektedir. Birey sonucunda ceza ile karşılaşacağı davranışı sergilemekten kaçınmaktadır (Lewinsohn, 1974).

### 2.1.3.3 Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel kuramın öncülerinden Beck'e göre depresyonun oluşmasında belli alanlardaki düşünce mekanizmasındaki değişimlerin etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu alanlar genel olarak kendilik (kendisiyle ilgili olumsuz özeleştirme), dünya (başına kötü bir şey geleceği) ve gelecek (umudun yitirilmesi) şeklinde gruplanmaktadır. Beck olumsuz düşüncelerin geliştiği bu gruplamayı 'bilişsel üçlü' olarak adlandırmaktadır. Kişi yaşadığı olayların olumlu yönlerinden daha çok olumsuz yönlerine odaklanmaktadır. Yoğun olumsuz düşünce yaşayan kişi yaşadığı olayları olumsuz olarak yorumlama eğilimindedir. Olumsuz bakış açısı kişinin olumsuz olayları deneyimlemesini artırmaktadır. Kişi olumlu deneyimlerinin daha az farkında olmaktadır. Bu durum döngüsel olarak devam etmekte ve depresif duygu durumun gelişmesine neden olmaktadır (Greenberger ve Padesky, 2015). Kişinin çevre ve olayları yorumlamada kullandığı temel bilgi ve izlenimler şema olarak adlandırılmaktadır. Erken dönemden beri kişinin yaşantıları sonucu oluşan şemalar; olay ve durumlara bireyin tepkilerini düzenlemede önemli rol oynamaktadır. Yeni edinilen bilgi kişinin şemalarıyla uyumlu ise kişi tarafından benimsenmekte ve yeni şemaların oluşmasına neden olmaktadır. Kişi kendi şemasına uygun şema bulamadığı durumda ise birey sıkıntıya girmektedir. Depresif duygu duruma sahip kişi istenmeyen olaylara karşı savunma mekanizması geliştirebilmektedir. Bunlar; aşırı genelleme, felaketleştirme, küçümseme, kişiselleştirme olarak sıralanabilir (Davison ve Neale, 2004; Leahy, 2010).

## 2.2. Zorbalık

Zorbalık alanında bilim insanı Dan Olweus tarafından yapılmış olan çalışmalar ilk olma özelliği taşımakla birlikte diğer çalışmalara da öncü olmuştur (Ayas ve Horzum, 2011). Olweus'a göre zorbalık; bireyin, bir veya daha fazla kişi tarafından tekrarlayan biçimde olumsuz davranışlara maruz kalması olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 1994). Zorbalık kavramının genel olarak aynı ortamda ve yüz yüze gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte 'Geleneksel zorbalık' (traditional bullying) kavramı yüzyüze gerçekleşen ve zorbalık kavramını siber zorbalık kavramından ayırmak için kullanılmaktadır (Li, 2006). Bilgi ve iletişim

teknolojilerinin giderek yaygınlaşmasıyla birlikte geleneksel zorbalıktan daha çok siber zorbalık kavramının popüler hale geldiği görülmektedir.

### 2.2.1 Siber zorbalık

Ergenler arasında sık karşılaşılan zorbalık davranışları teknolojinin gelişmesine paralel olarak, teknolojinin daha fazla kullanımı ile siber ortamda kendine yer edinmiş ve siber zorbalık kavramı ortaya çıkmıştır (Ayas ve Horzum, 2010). Siber zorbalık kavramı; birçok araştırmacı tarafından dijital zorbalık, çevrimiçi zorbalık, e-zorbalık, çevrimiçi zarar verme, çevrimiçi sosyal saldırganlık, elektronik zorbalık, internet zorbalığı gibi farklı isimlerle de ifade edilmektedir (Tokunaga, 2010).

Siber zorbalık kavramını ilk tanımlayan bilim adamı Kanadalı Belsey'dir (Belsey, 2008). Belsey (2008) siber zorbalığı; elektronik iletişim araçlarını kullanarak, bir kişi ya da grubun kasıtlı, sürekli olarak tekrarlayıcı biçimde başkalarına zarar verici düşmanca davranışlar olarak tanımlamaktadır. Arıcak'a (2009) göre siber zorbalık, "bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba, özel ya da tüzel bir kişiliğe karşı yapılan teknik ya da ilişkişel tarzda zarar verme davranışlarının tümüdür".

İnternetin bilgiye ulaşma, elde edilen veriyi saklama ve başkalarıyla paylaşma bakımından sunmuş olduğu imkânlarla cep telefonu gibi hayatı kolaylaştırıcı olması yönüyle ihtiyaç haline geldiği kabul edilmektedir. Fakat bunun yanında teknolojinin oluşturduğu imkanların sınırsız olması, denetiminin uygun şekilde yapılmaması bazı istenmeyen olumsuzlukların doğmasına sebep olmaktadır (Arıcak, 2009; Baker ve Kavşut, 2007). İnternet ve diğer dijital iletişim araçları zorba kişiler tarafından mağdur olan kişiler için tehdit ve hakaret etmek amacıyla kullanılabilir (Juvoven ve Gross, 2008). Taciz veya utanç içerikli mesajlar cep telefonları, videolar, e-postalar ve web sayfaları gibi bilgi iletişim teknolojileri vasıtasıyla mağdur insanlara doğrudan iletilmektedir (Ybarra ve Mitchell, 2004). Kişilere ait şifreleri çalma, e-mail hesaplarına ele geçirmeye çalışma, cinsellik içeren mesajlar yollama, kişinin uygunsuz resimlerini sosyal mecralarda paylaşma gibi siber zorbalık davranışları sergilenmektedir (Erdur-Baker ve Kavşut 2007). Ayrıca zorba kişi; mağdura zarar verici materyali (mesaj, resim vb) doğrudan mağdur kişiye iletmek yerine internet ortamında başkalarına yaymak suretiyle de kişiye zarar verebilmektedir (Willard, 2007). Yazı veya görüntü gibi taciz ve tehdit içeren saldırgan iletiler kasıt içeren,

tekrarlayan devamlı kişiyi rahatsız eden eylemlerdir (Mason, 2008). Siber zorbalık davranışı, bir tür şiddet olduğu kabul edilmektedir (Vandebosch ve Cleemput, 2008). Genel olarak ifade edecek olursak siber zorbalık; bir bireyin, çağımızda kişilerin ihtiyaç olarak görüldüğü, kitle iletişim araçlarının kullanılarak başka bir bireyi kasıtlı ve tekrarlı bir biçimde huzursuz etmesi, başkalarına zarar vermesi olarak tanımlanabilir. Bu durumun ülkemizde ve tüm dünyada sorun haline geldiği görülmektedir. Siber zorbalık yapan kişiler; diğer kişilere verdikleri zarardan dolayı yakalanma olasılıklarının olmadığını düşünerek hareket etmektedirler. Fiziksel olarak herhangi bir zarar vermediklerini düşünmektedirler. Başka kişileri örnek alarak kendi davranışlarının etik olduğunu iddia etmektedirler. Başkalarının öç alma amacıyla da siber zorbaca davranışlar sergilenebilmektedir (Horzum ve Ayas, 2013; Willard, 2002).

Siber mağduriyet; siber zorbalık davranışlarına maruz kalmayı ve zararlarından etkilenmeyi ifade etmektedir (Özdemir, 2015). 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 (Arıca, 2012).

### *2.2.1.1 Siber Zorbaların Özellikleri*

Siber zorbalık; sosyal mesafe olarak uzakta olmasına rağmen ortaya çıkabilme özelliği göstermesinden dolayı geleneksel zorbalığa göre daha karmaşık yapıdadır. Zorba, kurbanı zarar verici eylemin sonuçlarını o anda göremeyebilir. Bu nedenle, zorbaların birçoğu içinde bulunduğu zarar verici olumsuz durumun ciddiyetinin farkında değildir (Hinduja ve Patchin, 2011). İnternet ortamında denetimin olmaması; kişilerin yüz yüze yapamadıkları eylemleri sanal ortamda daha rahat yapabilmelerine olanak sağlamaktadır. Geleneksel zorbalıkta olduğu gibi sosyal statü ya da fiziksel güç açısından üstünlük siber zorbalıkta söz konusu değildir. Siber zorbalıkta teknolojinin daha iyi kullanımı güç dengesizliğini belirleyen faktör olarak kabul edilmektedir (Aktepe, 2013). Siber zorbalıkta zarar verici davranışların daha sık ve yoğun olması, zorbanın kendisini gizlemesi, zorba ve mağdur aynı ortamda olmasa dahi zarar verici davranışın gerçekleşebilmesi, zaman açısından günün her saatinde ortaya çıkmasından dolayı siber zorbalık; geleneksel zorbalığa göre daha yıkıcı olmaktadır (Sabella vd., 2013).

Siber zorbalık yapan bireylerin kişilik özellikleri bakımından düşük özgüvene sahip oldukları ve sosyal kaygı yaşadıkları ifade edilmektedir (Kowalski ve Limber, 2007). Topçu vd. (2010) dışlanan, başkaları tarafından sevilmeyen, kaba davranışlarda bulunan, düşüncesiz, kendisinden memnun olmayan ve empati yapmakta zorluk yaşayan bireylerde siber zorbalık davranışları görüldüğünü belirtmektedirler. Ayrıca, baskılanmış veya şiddetle karşılaşan bireylerin siber ortamda zorbalık yapma eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Patchin ve Hinduja 2010). Daha önce siber zorbalık davranışına maruz kalmış kişilerin, çevrimiçi olarak zorbalık yapma olasılıklarının daha fazla olduğu belirtilmektedir (Arıca, 2009). Siber zorbalığın kişiler arası ilişkilerde duyarlılık düzeylerinin düşük, empati düzeyi zayıf, suç işleme eğilimine sahip, ebeveyn iletişimleri yetersiz, madde kullanımı, diğer insanlara zarar verme, saldırganca davranışlar sergileme gibi özellikleri bulunmaktadır (Dilmaç, 2009; Hinduja, Patchin, 2008; Srabstein, Piazza, 2008; Topçu, 2008).

Siber zorbalık davranışta bulunan bireyler sanal ortamda diğerlerine karşı saldırganca davranmaktadırlar. Okul ortamında problemlilerdir. Akademik olarak başarısızdırlar. Sanal ortamda öfke ve önyargı ile hareket etmektedirler. İnterneti diğer kişilere karşı baskı aracı olarak kullanma eğilimindedirler. Dijital araçları kullanma yetenekleri oldukça iyidir. Kendilerine güvenleri yüksektir. Ebeveynleri ile iletişimleri yeterli seviyede değildir. Düşünmeden hareket ederler. Baskın olma özelliği taşırlar. İntikam alma duyguları vardır. Antisosyal davranışlar gösterirler (Eroğlu vd., 2011).

### *2.2.1.2 Siber Mağdurların Özellikleri*

Siber mağdurların özellikleri; yapılan çalışmalarda siber zorbalığın sonuçları üzerinden açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Siber zorbalık ve kişilik özellikleri ilişkisini ele alan araştırmaya göre duygusal yönden dengesizlik yaşayan bireylerin siber zorbalık davranışlarına daha çok maruz kaldıkları belirtilmektedir (Çelik vd., 2012). Dışa dönük bireyler daha pozitif duygulara sahip oldukları sosyal ilişkilerini koruyabildikleri, fakat içedönük bireyler daha az aktif olmaları ve çekingen olmalarından dolayı sosyal ilişkilerinde bozulmalar yaşamakta ve siber mağduriyete uğramaktadırlar (Ayas, 2016).

Olweus'a göre siber mağdurlar, diğer öğrencilerle kıyaslandıklarında duygusal yönden daha hassas ve içine kapanık oldukları belirtilmektedir. Özgüvenleri düşük, genel olarak kaygı düzeyleri yüksektir. Çevresindeki insanlara güvenmekte zorluk

yaşamaktadırlar. İntihara oranı yüksektir. Yetişkinlerle akranlarına göre daha iyi anlaşmaktadırlar. Erkek olan mağdurlar akranları ile fiziki olarak kıyaslandığında daha güçsüzdürler (Olweus 1993; Serin, 2012).

Siber mağdurların kendine güvenleri ve özsaygıları düşüktür. Okul hayatında problem yaşarlar. Akademik başarıları düşük seviyededir. Siber mağdurlar mutsuzdurlar. Madde kullanmaya eğilimlidirler. Arkadaş sayıları sınırlı sayıdadır. Arkadaşlık ilişkilerinde memnuniyetsizlik yaşarlar. Dijital araçları kullanma becerileri düşüktür. Siber zorbalığa maruz kaldıkları zaman kendilerini korumada güçlük yaşarlar. Sosyal çevreye karşı uyum problemleri yaşarlar. Duygusal olarak çabuk etkilenirler. Öfke ve hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Depresyon belirtileri gösterebilmektedirler (Eroğlu vd., 2011).

### *2.2.1.3 Siber Zorbalık Tanıklarının Özellikleri*

Bireyler diğerlerine karşı zorbalık içeren davranışlarda bulunarak “Siber zorba”; zorbalık davranışının kurbanı olarak “Siber mağdur” olabileceği gibi; siber zorbalık olayının tanığı olarak da siber zorbalığa maruz kalabilmektedir.” Siber tanık” olma siber zorbalığın farklı bir şekli olarak görülmektedir. Bireyin siber zorbalık eylemlerine herhangi bir şekilde şahit olması “Siber tanık” olarak tanımlanmaktadır (Kavuk vd., 2018). Geleneksel zorbalık davranışına tanıklık edenlere göre siber tanık daha karmaşık bir role sahiptir. Siber zorbalık eylemi gerçekleşirken “siber tanık” siber zorbayla veya mağdurla birlikte aynı ortamda bulunabilmektedir. Ya da her iki durumdan başka birey internet ortamında siber zorbalık olayına şahit olabilmektedir (Smith, 2012). Böylece ‘Siber Tanık’lar siber zorbalık olayına doğrudan veya dolaylı olarak dahil olabilmekte, siber zorbalığın etkisinin artmasına neden olabilmektedirler (Cohen, vd., 2015). Örneğin; siber zorbalık olayına tanık olan kişi siber zorbalık içerikli mesajları diğerlerine ileterek siber zorbaya dönüşebilmektedir (Huang ve Chou, 2010). Diğer taraftan siber zorbalık olayında siber tanıkların mağdurlara destek olması ve zorbalık olayına karşı gelmesi zorbalığın sona ermesinde etkili olabilmektedir (Macklem, 2003). Siber zorbalığa uğrayan mağdurun siber tanık tarafında desteklenmesi, zorbalık olayının mağdurun üzerinde bırakacağı olumsuz etkileri azaltabilmektedir (Kowalski vd., 2012).

#### 2.2.1.4 Siber zorbalık türleri

Siber zorbalık davranışları yaş, cinsiyet, sosyolojik durum, ruhsal durum gibi değişkenlere göre farklılıklar göstermektedir (Yaman vd., 2011).

Arıcak (2011), iki çeşit siber zorbalık türü olduğunu açıklamaktadır. Bunlardan ilki; kitle iletişim araçlarını kullanarak kişileri rahatsız etme, diğerleriyle alay etme, diğerlerine lakap takma, dedikodu çıkarma, interneti kullanarak diğerlerine diğerlerinin izni olmadan resimlerini yayınlama ya da hakaret etmek gibi davranışları içermektedir. İkinci ise; kişilerin başkalarına ait şifreleri çalmak, istenmeyen gönderiler içeren e-mail göndermek gibi elektronik araçları işlevsiz hale getirmek amacıyla teknik yollarla yapılan siber zorbalık türüdür (Arıcak, 2011).

Siber zorbalık davranışlarının başında gelen *online kavga* genel olarak saldırganca davranışlar da bulunma, hakaret etme, kaba söz ve tehdit içeren ifadeler olarak anlaşılmaktadır (Yaman vd., 2011). *Online kavga*, canlı sohbet sitelerinde ve oyun oynarken meydana gelmektedir. Sohbetteki kişiler arasında tartışma çıkması, hakaret edici ifadeler kullanılması, eğlenme amaçlı şakalar yapılması online kavganın içeriğini oluşturmaktadır (Yaman vd., 2011).

Kişinin başkalarına e-posta, cep telefonu gibi anlık mesajlaşma araçları ile zarar verici şekilde söylemlerde bulunması *zarar verme* davranışıdır. Zarar verme bir anda ortaya çıkan öfkenin aksine daha uzun sürelidir (Yaman vd., 2011).

Başkalarına zarar vermek amaçlı, doğru olmayan sözler siber zorbalık davranışı bakımından *iftira* olarak sınıflandırılır (Yaman vd., 2011). Zararlı konuşmalar sanal alemde diğerlerine iletilebilmektedir. Böylece kişinin çevresine kötü biri olarak gösterilmesi amaçlanmaktadır. Dedikodu yapma ya da yalan haberler çıkarılmaktadır. İftira atma, öğrenciler tarafından okulda çalışan kişilere karşı kullanılan yaygın bir zorbalık şeklidir. Öğrenciler öğretmenleri ya da okul yöneticileri hakkında internet ortamında çeşitli söylemler çıkarabilmektedir (Yaman vd., 2011).

*Başka bir kimliği kullanma*; başkalarına karşı zarar verirken zorbalık tehdidinden uzak durma amacıyla yapılmaktadır. Başka birinin kimliği, insan ilişkilerini ve insanların saygınlığını bozmayı hedef almakta, bu amaçla zararlı mesajlar gönderilerek kötü niyetli olarak kullanılmaktadır. Zorbalıkta bulunan kişi herhangi bir internet ağı üzerinden sayfa açmakta, başkasına ait profil kullanmaktadır (Yaman vd., 2011).

*Dışlama*; sanal alemde kişiyi herhangi bir gruba almama veya gruptan atma şeklinde olmaktadır. Dışlama sanal oyun oynarken ya da diğer iletişim alanlarında meydana gelmektedir. Dışlamanın duygusal etkisi yoğun şekilde hissedilmektedir (Yaman vd., 2011).

Aşağılama; başkasına hakaret etmek, korku salmak ve tehditte bulunmak gibi zorbalık davranışları internet ortamında sürekli yapmak olarak değerlendirilmektedir. Kişiler, bir kişinin özel bilgilerinin internet ortamında paylaşılacağını söyleyerek şantaj uygulayabilirler (Yaman vd., 2011).

#### 2.2.1.5 Siber Zorbalık İçin Kullanılan Araçlar

Sanal ortamda sağlanan iletişim, ergenler arasında oldukça rağbet görmektedir. Ergenler yoğun olarak e-mail, anlık mesajlaşma ve hazır metin mesajları gibi iletişim şekillerinin yanında, başta “instagram” “youtube” ve “facebook” olmak üzere video ve fotoğraf paylaşım sitelerinin, bir türlü ikinci yaşam olan online ve gerçek zamanlı oyun sitelerinin, kişisel bloglar gibi web sitelerinin yoğun kullanıcılarıdır. Elektronik ortam ergenlerin temel gelişimlerinde ve kimlik gelişimlerinde etkili olduğu kadar psiko-sosyal gelişimlerini de etkilemektedir. Akranları ve tanımadıkları kişilerle ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir (Subrahmanyam ve Greenfield, 2008).

Siber zorbalık araçları, araştırmacılar tarafından çeşitli kategorilere göre sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma aşağıdaki paragraflarda açıklanmıştır.

*Anlık iletiler* bireylerin interneti kullanarak sosyal paylaşım ağları üzerinden kendi takip listelerinde yer alan bireylerle anlık olarak iletişim kurmasına ortam sağlamaktadır. Bireyler anlık ileti aracılığıyla aynı zaman diliminde birden çok kişiyle görüşebilmektedir. Siber zorbalılar mağdurlarına karşı istenmeyen türde mesajlar gönderebilmekte hatta bu mesajlar bazen en açık ifadeyle tehdit, şantaj ve iftira içermektedir. Bunun yanında siber zorbalılar mağdur kişilerin bilgileriyle sahte hesap açarak bağlantı kurduğu kişilere uygun olmayan mesajlar gönderebilmektedir (Kowalski vd., 2008; Willard, 2007). Anlık mesajlaşmada birden çok bireyle mesajlaşırken bir görüşmede geçen mesajları anında kopyalayarak bağlantı kurduğu insanlara iletmek mümkündür (Mazzarella, 2005).

Elektronik araçlar üzerinden ağlar yardımıyla mesajların iletilmesi *e posta* olarak sınıflandırılır. İletilmek istenen materyaller metin mesajları veya bilgisayarda kayıtlı olan dosyalar şeklinde olabilir. Bireyler çok kolay şekilde kendi adına veya

başkaları adına eposta hesabı edinerek; başkaları tarafından fark edilmeyeceğini de düşünerek diğerlerine istenilmeyen içerikte mesajlar iletebilmektedirler (Rogers, 2010). E postalar, gönderen ve alıcı arasındadır ve sadece ikisini ilgilendirmektedir. İkisinin dışında üçüncü bir kişi veya kurum epostaları gizli bir şekilde edinirse özel hayatın gizliliğini ihlal edeceğinden suç olarak nitelendirilmektedir. Bunun suç sayıldığına bilinmesine rağmen bazı kişiler değişik yollardan mağdurun e-postasına ulaşmaktadır. Bazıları da mağdur hakkındaki bilgileri ele geçirmekle kalmayıp, mağdurun e-posta adresine ulaşabilmekte ve bir daha o adresin kullanılmamasını sağlayabilmektedir (Kalaman, 2011).

*Sosyal paylaşım siteleri*, resim video paylaşmak ve eğlence ortamı sunması açısından kolay ve hızlı bir yoldur. Fakat uygun güvenlik tedbirlerine dikkat edilmediğinde bireyler istemedikleri dedikodu veya iftiralara maruz kalmaktadırlar. Sosyal paylaşım sitelerinde ne kadar fazla takipçi ve arkadaş sayısı olursa kişinin popülerliği de doğru orantılı olarak artmaktadır. Kullanıcılar, kötü sonuçlarla karşılaşabilecekleri olasılığını göz ardı ederek tanımadıkları kişileri arkadaş olarak eklemektedirler. Kişisel bilgileri başkalarının erişimine açabilmektedirler. Zorbalar kurbanlarını tehdit etmek, utanma duygusundan yararlanmak, sürekli olarak rahatsızlık vermek amacıyla fotoğraf, videolar hazırlayarak sosyal paylaşım siteleri vasıtasıyla başkalarına iletebilmektedirler (Rogers, 2010). Sohbet odaları aracılığıyla bireyler diğer kişilerle eş zamanlı olarak iletişim kurabilmektedirler. Temel amacı insanların diğerleriyle görüşmesine ve paylaşımında bulunmak olan sohbet odaları görüntülü olarak yapılabilmektedir. Zorbalar sohbet odalarında mağdurla cinsellikle ilgili sınırları aşan konuşmalar yapabilmektedir. Mağdurun utandırılmakta ve mağdurun duygu düşüncelerine saldırı yapılabilmektedir. Mesela pedofililer bu duruma örnek olarak verilebilir. Pedofililer, çocuk sohbet odalarına girmekte öncelikle çocukların güvenini kazanarak daha sonra kandırdıkları çocukları kamera aracılığı ile görüntülü görüşmeye ikna etmektedirler. Böylece ikna ettiği çocukların çıplak görüntüsünü alarak çocuklara karşı şantaj olarak kullanılmaktadırlar. Burada ailelere önemli görevler düşmektedir. Bhat (2008)'a göre aile çocuğunun internette kimlerle bağlantı kurduğunu bilmelidir. Çocukların herhangi bir sorunla karşılaşmaları durumunda çocuklar kendilerini rahatça ifade edebilmelidirler.

Zorba kişiler diğerleri hakkında aşağılayıcı *bloglar veya bireye ait web siteleri* kurabilmektedirler (Rogers, 2010). Mağdurlar, kendileri için zararlı olan web sitesinin

kim tarafından kurulduğunu bilmedikleri görülmektedir. Bu tür durumlarda genellikle hosting hizmeti sunan sitelerle iletişime geçilmesi ilk akla gelen seçenek olmaktadır. Fakat hosting hizmeti sunan sitelerin, web siteleri aracılığıyla gerçekleşen zorbalığı düşünce özgürlüğü olarak ele alması bu zorbalık türüyle başa çıkmayı zorlaştırmaktadır (Eroğlu, 2014). Siber zorbalık bloglar aracılığıyla sınıf arkadaşlarının fiziki görünüş, sağlığı, zekâ kapasitesi, cinsellikleri hakkında yorumlar yayımlayabilmektedirler (Bhat, 2008).

Ybarra ve Mitchell'e (2004) göre, telefonla yapılan siber zorbalık davranışları insanları utandırmak veya acı çektirmek için mesaj, fotoğraf veya video klip yollama, mağdurun resim ya da videolarını izinsiz paylaşma ve telefonla sürekli tehdit etme davranışlarını içermektedir.

Sosyal paylaşım siteleri ve cep telefonlarının siber zorbalığın yaygınlaşmasında en etkili ortamlar olduğu görülmektedir (Özdemir ve Akar, 2011).

Smith vd. (2006) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre video ve resimler aracılığıyla gerçekleşen siber zorbalık türünün %46 ile en çok karşılaşılan zorbalık olduğu, belirtilmiştir.

#### *2.2.1.6 Siber Zorbalıkla İlgili Yapılan Çalışmalar*

Siber zorbalıkla ilgili olarak yurt içinde ve yurt dışında çalışmalar yürütülmüştür. ABD'de yapılan bir çalışma gençlerin %20 ila %56 oranında, geçmiş yaşamlarında en az bir kere siber zorbalık davranışlarına maruz kaldıklarını ortaya koymaktadır (Alhajji Bass Dai, 2019). Diğer bir araştırmaya göre siber zorbalık ergenler arasında %6,5-%35,4 arasında değişen oranda yaygınlık göstermektedir (Bottino vd., 2015)

Patchin ve Hinduja (2006)'nın yapmış oldukları çalışmaya göre ergenlerin %11'inin siber zorbaca davranışlarda bulduklarını, %29'unun siber mağduriyet yaşadıklarını, %47'sinin de siber zorbalığa tanık oldukları tespit edilmiştir.

Arıcak vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemindeki öğrencilerin siber zorbalık davranışlarının öğrencilerin % 35.7'sinin siber zorbaca davranışlarda buldukları, %23.8'inin hem siber zorbalık yaptıklarını hem de siber mağduriyet sergiledikleri belirtilmiştir.

Ayas (2011) tarafından lise öğrencileri üzerinde çalışmada öğrencilerin %17.4'ünün siber zorbalığa maruz kaldıkları ve % 15.5'inin siber zorbaca davranışta bulunduğu ifade edilmektedir.

Siber zorbalığın çeşitli değişkenler açısından incelendiği, ergenler üzerinde (14-17 yaş) yapılan çalışmada siber zorbalığın ve siber mağduriyetin bir sorun olduğu ve siber zorbalık davranışında bulunanlarının %59.44, siber mağduriyete uğrayanların oranının ise 63.65 bulunduğu ifade edilmektedir (Taştekin ve Bayhan, 2018).

Ülkemizde yaşları 14-18 aralığında değişen 160 ergen üzerinde yapılan çalışmaya göre ergenlerin yaklaşık %83 ünün siber zorbalığa maruz kaldığını bunların %8,7'sinin siber zorbalık mağduru, %6,9'unun siber zorba olduğu, %67,5'inin ise hem zorba hem mağdur sınıfında bulunduğu tespit edilmiştir (Eroğlu vd., 2015).

Yurt içinde ve yurt dışındaki yapılan çalışmalar siber zorbalığın oldukça yaygın olduğunu göstermektedir.

Topçu vd. (2008) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada, siber zorbalık oranının %35, cinsiyet bakımından erkek ve kız öğrencilerin siber zorbalığa karışma oranlarının birbirine eşit olduğu bulunmuştur. Diğer çalışmalarda, ergenler siber zorbalığa maruz kalma ve siber kurban olma durumlarını cinsiyete bağlı olarak incelendiği araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla siber zorbalığa maruz kaldıkları ve daha fazla siber zorbalıkta bulduklarını tespit edilmiştir (Çetinkaya, 2010; Erdur-Baker ve Kavşut 2007).

269 Türk öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada (Arıcak, 2008) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla oranda siber zorbalıkta bulduklarını ve daha fazla oranda mağdur davranışları sergilediklerini tespit etmiştir.

Cinsiyet değişkeninin siber zorbalık açısından farklı sonuçlar doğurduğu anlaşılmaktadır.

Özdemir ve Akar (2011) tarafından ülkemizde yapılan araştırmaya göre; sanal alemde siber zorbalığın en sık yaşandığı ortamların sosyal paylaşım siteleri ve cep telefonları olduğu anlaşılmakta, demografik değişkenlerin siber zorbalık üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Kowalski vd. (2012); Juvonen, (2003) siber zorbalığa maruz kalan bireylerin duygusal sorunlarla ilişkili olduğu ve davranışsal problemler yaşadığını belirtmektedir.

Duyguları etkili bir şekilde yönetmenin ve benlik saygısının siber zorbalık açısından koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır (Chen vd., 2016)

Yapılan araştırmalarda Siber zorbalığa maruz kalan bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşadığını belirtmektedir. (Spence vd., 2009).

Siber zorbalık türlerinden herhangi birini yaşayan ergenler depresyon, korku, suçluluk, utanç, çatışma, stres, kaygı ve düşük özgüven gibi duygusal problemler gösterdiği ifade edilmektedir (Patchin ve Hinduja, 2012).

### **2.3 Duygu Düzenleme**

Duygusal uyarılar sonucunda insanlar farklı duygular yaşamaktadırlar. Günlük yaşamda insanlar kendilerini anlamada veya diğerleriyle iletişim kurmada duygulardan yararlanmaktadırlar. Diğerlerini anlamak, onların düşünce ve davranışlarına anlam verebilmek için duygular büyük önem taşımaktadır. Duygu kelimesi psikoloji literatüründe olduğu kadar günlük yaşamda da sık sık kullanılmaktadır (Gross, 1999; Anayurt ve Yalçın, 2021) Duygular herhangi bir olaya aniden tepkide bulunurken, herhangi bir durumda karar verirken, geçmişteki herhangi bir olayı hatırlarken, diğerleriyle olan etkileşimlerinde bireye yardımcı olmaktadır (Gross ve Thompson, 2006). Birey yaşamın her alanında duygularla karşılaşmaktadır. Duygular bireyin tepkilerini ve yaşamını etkileyen önemli karar alma süreçlerinde etkili olmaktadır. (Macklam, 2010). Feldman (1996) duyguyu “Mutluluk, umutsuzluk ve hüznün gibi hem fizyolojik hem de bilişsel tabanları olan ve davranışı etkileyen faktörler” olarak açıklamaktadır. Plutchik’e göre (1994, s. 139) duygu; his, davranış, bireyi harekete geçiren güç, fizyolojik değişiklikler ve kontrol etme gibi çeşitli etmenlerden oluşan belirlenmesi ifade edilmesi zor bir kavram olarak açıklanmaktadır (Bozkurt, 2014). Türk Dil Kurumu’na göre duygu kavramının “duyularla algılama, önsezi, his, herhangi bir nesnenin insanın iç dünyasında bıraktığı izlenim” gibi birden fazla tanımı bulunmaktadır. Duygular hakkında farklı tanımlamalar olsa da genel olarak duygular bireyin kendi içsel süreçlerini ve diğerleri ile olan etkileşimlerini yönetmesinde etkin rol oynamaktadır (Essau vd., 2017). Sosyal bir varlık olarak insan diğer insanlarla olan etkileşimlerinde kendisini iyi hissetmesi ve başarılı görebilmesi için karşılaştığı yoğun duygusal süreci iyi yönetmesi önemlidir. Bireyin diğerleriyle olan iletişimlerinde kendisini iyi hissetmesi ve başarılı olmasının yanında, yaşadığı olumsuz durumları kendi lehine çevirebilmesi de duygular sayesinde mümkündür

(Özdemir, 2017). Günlük yaşamında birçok duyguyla karşılaşan bireyin içinde bulunduğu bağlama uygun olarak duyguları kontrol altında tutması, uygun duygusal tepkinin uygun zamanda ortaya çıkarılması, bireyin kendi duygusal bütünlüğü açısından gereklidir (Daşçı, 2015). Bireyin kendi yaşamında daha işlevsel olması; içinde bulunduğu duruma uygun olarak duygularını düzenlemesi ile mümkün olabilmektedir (Akbulut, 2018). Duygu düzenleme süreçlerini yönetebilen kişi, duygularını istediği şekilde yönlendirebilmekte, yaşadığı duygu yoğunluğu üzerinde etki sahibi olabilmektedir (Gross, 2001). Yapılan bilimsel çalışmalara göre; duyguların daha çok herhangi bir uyarana karşı gösterilen tepki olduğu ve zamanla ortadan kalktığı görüşü hakimken; son yıllarda yapılan araştırmalarda ise duyguların daha farklı özelliklerinin olduğu ve duyguların kontrol altına alınmasının mümkün olduğu görüş hakim olmaya başlamıştır. Böylece bireyin; olaylara karşı gösterdiği istenmeyen tepkilerin en aza indirilebileceği ve bireyin yaşamında karşılaştığı olaylarla daha kolay başa çıkabilmesi mümkündür (Gross ve John, 2003).

Ergenlik dönemi, bireyin yaşamında geçiş dönemidir. Ergenlik döneminde yoğun fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimler yaşanmaktadır. Özellikle fiziksel ve cinsel gelişim ve değişimlerle birlikte duygularda da karmaşıklıkların yaşandığı görülmektedir. Birey bu dönemde yaşadığı durumlar karşısında farklı duygular hissedebilmektedir. Ergenliğin getirdiği değişikliklerin yanında, yaşın da büyümesiyle birlikte bireyin çevre koşulları ve duygusal uyaranları da değişmektedir. Bununla birlikte ergenin içinde bulunduğu duruma bağlı olarak bireyin duygularını ifade biçimleri de değişmektedir (Kulaksızoğlu, 2013). Ergenler kendilerini etkileyen olaylar karşısında duygusal tepkilerini ve yeni davranışlar ortaya koyarken farklı amaçlarla duygularını düzenlemektedirler (Gross ve John, 2003). Yoğun duyguların yaşandığı ergenlik döneminde karşılaştığı durumları tehdit olarak algılaması ve aşırı tepki vermek yerine olayları nesnel olarak ele alması, duygularının farkında olması ve uygun duygu düzenleme becerilerini kullanmalarıyla mümkün olabilmektedir. Duygu düzenleme aynı zamanda çevreyle etkileşimine paralel olarak gelişebilmektedir (Gross ve Thomson, 2007). Duyguların uygun şekilde düzenleme yetisine sahip bireylerin, yaşadıkları duyguların farkında olup, duygularını olumlu veya olumsuz şekilde ayırt edebildikleri ve olumlu duyguları artırmaya yönelik tepkilerde buldukları görülmektedir (Kısmetoğlu, 2019). Ergenlik döneminde bireyin uygun duygu düzenleme yöntemlerini kullanması; bireylerin çevresiyle ilişkilerinde olumlu etkileri

olacağı düşünülmektedir. Ergenlerin uygun duygu düzenleme becerilerini tanımlarıyla; kendi hayatlarında hem kendi iç dünyalarında hem de diğer insanlarla olan ilişkilerinde, daha çok doyum sağlayabilecekleri düşünülmektedir. Ergenlerin duygusal tepkileri çocuk ve yetişkinlere göre farklılık göstermekte, duygularını ortaya çıkaran duygusal durumlara karşı daha fazla tepki vermektedirler (Gross, 2014). Duyguların kişi için önemli olarak değerlendirilen bir durum sonucu oluşmasından, bilinç ve bilinç dışı öğeler kullanılarak analiz edilebildiği belirtilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Duyguların zarar verici sonuçlarından en az etkilenmek isteyen bireyin duygu durumlarını arttırdıkları, azalttıkları ya da sürdürdükleri yönetme süreçleri; duygu düzenleme kavramını ortaya çıkarmıştır (Duy ve Yıldız, 2014). Alanyazında duyguların soyut ve karmaşık olmasından dolayı duygu düzenleme ile ilgili farklı tanımlamalarla karşılaşılmaktadır.

Goleman (2004)'a göre duygu yönetimi, bireylerin ve yöneticilerin görüş, fikir ve karar alma sürecinde duygu ve hislerini bastırmaları veya tamamen onların etkisine girmeleri değil, bireylerin duygular ile yüzleşerek etkili sonuca gitmeleri olarak kabul etmektedir.

Duygu düzenleme duyguların ifade edilme şekli ile ilgilidir. Bireyin içinde bulunduğu durumla ilgili olumlu ve olumsuz ifadeleri uyum sağlamaya yönelik olarak değiştirmesine yardımcı olan bilişsel davranışsal ve psikolojik süreçler olarak tanımlanmaktadır (Bridges ve Denham and Ganiban, 2004).

Thompson (1994)'a göre duygu düzenleme; bireyin hedeflerine ulaşma sürecinde sahip olduğu yoğun ya da geçici duyguların sebep olduğu tepkileri; takip etme, değerlendirme, eleştirme ve değiştirme süreci olarak görülmektedir. Koole (2009) tarafından ruh hali, stres, olumlu ya da olumsuz etkileri de kapsayacak şekilde duygusal durumların düzenlenmesi olarak ifade edilmektedir. Ayrıca duygu düzenleme, duyguların doğal akışını yönlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır.

Bu çalışmada Gross'un geliştirmiş olduğu duygu düzenleme süreç modeli temel alınmıştır. Bu modele göre duygu düzenleme, bireyin karşılaştığı olaylarla ilgili o esnada hangi duyguya sahip olduğu, sahip olduğu duyguyu bilinçli bir şekilde değerlendirmesini ve uygun koşullarda bireyin hedeflerine uygun tepkinin ortaya konulmasını içeren bir süreç olarak ele alınmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme sürecinde dışsal ve içsel süreçler etkili olmaktadır (Thompson ve Meyer, 2007).

Duygu düzenleme basamakları birbirini takip eden ve döngüsel olarak ilerleyen durum, dikkat, bilişsel değerlendirme, bastırma ve tepki aşamalarından oluşmaktadır. Herhangi bir uyaran bireyin dikkatini çekiyorsa duygusal tepkiye yol açabilmektedir. Duygusal tepkiyle karşılaşan birey içinde bulunduğu durumu kendi çıkarları doğrultusunda yorumlayarak bilişsel değerlendirme aşamasında uygun duygusal tepkiyi ortaya koyabilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme aşamasında hedefine uygun duygusal tepkide bulunan birey, duygusal durumu yönetmede etkin rol oynayabilmektedir (Goldenberg vd., 2016).

Duygu düzenleme modeline göre; duygu düzenleme süreci, duygunun ortaya çıkmasıyla başlayan bilişsel değerlendirme aşamasını da kapsayan öncül odaklı ve bireyin sahip olduğu duyguların değerlendirilmesinden sonra uygun tepkinin gösterildiği tepki odaklı süreçler olarak iki ana başlık altında açıklanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Öncül odaklı duygu düzenleme süreçlerinden bilişsel değerlendirme aşaması, bireyin kendi duygularını değerlendirmesiyle içinde bulunduğu durumu kendi çıkarları doğrultusunda yönlendirme yapabilmesi açısından önemlidir (Gross, 1999). Bilişsel değerlendirme aşamasında birey duygusal tepkiyi meydana getiren durumu yeniden ele alarak kendi amaçları doğrultusunda yeniden yapılandırması mümkündür (Gross ve John, 2003). Öncül odaklı süreçler duygusal tepkinin ortaya çıkmasından önceki süreçleri kapsamakta ve içinde bulunulan durumun duygu yoğunluğunun azaltmayı amaçlamaktadır. Tepki odaklı süreçler duygunun ortaya çıkmasından sonraki süreçte etkili olmaktadır. Duygunun bastırılmasından veya uygun fizyolojik, psikolojik tepkilerin gösterilmesini içermektedir. Tepki odaklı süreç olarak bastırma aşaması öne çıkmaktadır. Birey duygusal duruma tepki sürecinde ya duygularını bastırmayı denemektedir ya da kendisine uygun şekilde tepkide bulunmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Aşağıda duygu düzenlemenin aşamaları beş kategoride incelenmiştir.

### **2.3.1. Durum seçimi,**

Bir bireyin belirli bir duyguyu işlemeye başladığı süreç olarak kabul edilmektedir. Duygusal durumun sonuçlarını tahmin ettiği duygular arasında tercih yapmayı ifade etmektedir. Birey sonuçlarını bildiği ve karşılaşmak istemediği duygusal tepkilerle karşılaşmamak için kendisine en uygun duyguyu seçmesidir (Onat ve Otrar, 2010).

### **2.3.2. Durum Değişimi**

Duyguyu tetikleyen her duygusal uyarana, duygusal tepki oluşturamayabilir. Birey içinde bulunduğu duygusal durumun etkisini azaltmak amacıyla yaşadığı duygu durumu aynı etkiye sahip başka bir duygusal durumla değiştirebilmektedir (Gross, 2008; şahin, 2015). Durum seçimi ve durum değişimi arasında ince bir fark bulunmaktadır. Bu farkın, durum kelimesinin belirsizliğinden dolayı, ayırt edilmesinde zorluk yaşanabilmektedir. Durum değişimi denildiğinde daha çok dışsal uyarana değiştirilmesi olarak anlaşılmaktadır (Kring ve Sloan, 2008). Durum değişimi aşamasında bireyin içinde bulunduğu durumu değiştirmeye yönelik çabalar yeni bir durum ortaya çıkarmaktadır (Gross, 2008). Durum seçimi aşamasında ise duygular arasında tercih yapıldığı görülmektedir.

### **2.3.3. Dikkat Açılması**

Birey duygu düzenleme yaparken durum seçimi ve durum değişimi aşamalarında ortam ve durum değişebilmektedir. Fakat çevreyi değiştirmeden de duyguları düzenlemek mümkündür (Yıldız, 2014). Dikkat açılması bireyin duygusal durum karşısında konuyu tamamen görmezden gelme veya aynı konunun sadece belli noktalarına odaklanmayı ifade etmektedir (Gross, 2002; şahin, 2015).

### **2.3.4. Bilişsel Değişim**

Duygusal durumun birey tarafından değerlendirilmesi, daha işlevsel olanın birey tarafından seçildiği duygusal durumun yeniden yapılandırıldığı süreç olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2002, Yüksel, 2014). Bilişsel değişim aşamasında bireyin olayla ilgili yorumu değişebilmekte böylece istenmeyen olumsuz duygu azalmaktadır. Bireyi etkileyen olaylar dışsal veya içsel olabilir. Bilişsel değişim; bireyin içsel deneyimlerine de uygulanabilir (Lowenstein, 2007).

### **2.3.5. Tepki Değişimi**

Duygu düzenleme sürecinin tepki eğilimlerinin başlamasıyla tepki aşaması ortaya çıkmaktadır. Duygusal durumlara gösterilen tepki eğilimlerinin düzenlendiği aşama olarak açıklanmaktadır (Kring ve Sloan, 2008). Tepkisel duygu düzenleme fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olabilir. Duyguların bastırılması tepki aşamasının en önemli basamağı olarak görülmektedir (Werner ve Gross, 2010).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM BULGULAR

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2006). Bu araştırma; kesitsel bir çalışma olup, ilişkisel tarama modeli kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasından ibarettir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet ve özel okullarda öğrenimlerine devam eden 40987 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise rastgele seçilen 381 öğrenci oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Örneklem için seçilen okullardaki öğrencilere veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından düzenlenen etik kurul onayından sonra Kahramanmaraş İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne dilekçeyle başvuruda bulunulmuştur. Kahramanmaraş ili Onikişubat ve Dulkadiroğlu İlçelerinde belirlenen okullarda çalışmaların yapılabilmesi için Kahramanmaraş İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Çalışma Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarda yapılmıştır. Çalışma; katılanların gönüllülük ilkesine uygun yürütülmüştür. Uygulamalar araştırmacı tarafından bir ders saati (40 dakika) süresince yapılmıştır. Bu çalışmada veri toplamak için Eraslan Çapan, Bakioğlu ve Kırtke (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Siber Zorbalık" ölçeği, Gross ve John (2003) tarafında geliştirilen, Ulaşan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Duygu Düzenleme Ölçeği"; Beck (1961), tarafından geliştirilen ve Hisli ve arkadaşları (1988) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Beck Depresyon Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun ilk kısmında cinsiyet, sınıf, doğum tarihi, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi gibi demografik özelliklere yer verilmiştir.

**Siber Zorbalık Ölçeği:** Siber zorbalık tanık olma ve siber mağdur olma durumlarını ölçmek amacıyla Garaigordobil (2017) tarafından geliştirilmiştir. Dörtlü likert tipinde olan ölçeğin orijinal halinde 45 madde bulunmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Çapan, Bakioğlu ve Kırteke (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmış halinde siber zorba olma, tanık olma ve siber mağduriyet olma alt ölçekleri, tüm alt ölçeklerinde 14 madde toplamda 42 madde bulunmaktadır. Dörtlü likert tipi ölçekten oluşan ölçek (0= Asla, 1= Bazen, 2= Birçok kez, 3= Her zaman) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin cevaplanmasında bireylerin son bir yılı düşünerek cevaplamaları istenmektedir. Alt ölçeklerde sorular aynıdır fakat soru sorma şekilleri farklıdır. Böylelikle aynı siber zorbalık davranışının üç durumdaki (Siber zorba, Siber mağdur, siber tanık) bakış açısıyla cevaplanması amaçlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır (Çapan, Bakioğlu ve Kırteke, 2020). Bu çalışmada Siber Zorbalık Ölçeği/ Tanık Olma ölçeğinin 'nin genel güvenilirliği  $\alpha = .834$ , Siber Zorbalık Ölçeği/ Siber zorba olma ölçeğinin 'nin genel güvenilirliği  $\alpha = .866$ , Siber Zorbalık Ölçeği/Siber mağduriyet ölçeğinin 'nin genel güvenilirliği  $\alpha = .869$ , olarak hesaplanarak her ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu bulunmuştur.

**Duygu Düzenleme Ölçeği:** Duyguların düzenlemeyle ilgili bireysel farklılıkları belirlemek için Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ulaşan-Özgüle ve Sümer (2017) gerçekleştirmiştir. Altılı likert tipi şeklindeki ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlamak isteyen katılımcıların kendilerine göre en doğru seçeneği işaretlemeleri istenilmektedir. Ölçek 6 maddeden oluşan yeniden değerlendirme alt boyutu ve 4 maddeden oluşan duygu baskılama alt ölçeği olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayısı ölçeğin “yeniden değerlendirme” alt boyutunda .78; ‘‘bastırma’’ alt boyutunda .65 olarak hesaplanmıştır (Ulaşan Özgüle ve Sümer, 2017). Duygu Düzenleme Ölçeği/ Yeniden Değerlendirme ölçeğinin 'nin genel güvenilirliği  $\alpha = .649$ , Duygu Düzenleme Ölçeği/Duygu Baskılama ölçeğinin 'nin genel güvenilirliği  $\alpha = .474$  olarak bulunmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği 10 maddeden oluşması nedeniyle güvenilirliği  $\alpha$  değeri düşük çıkmıştır. Bu

nedenle ölçeğin maddeler arası korelasyona bakılmış ve 3,6 değerinde olduğu görülmüştür. Bu nedenle ölçeğin güvenilirliği sağladığı sonucuna varılmıştır.

**Beck Depresyon Envanteri:** Ölçeğin orijinal formu Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne Hisli (1988) tarafından uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0-3 (0: Hiç 3: Ciddi derecede) arasında puan verilerek değerlendirilmektedir. Envanterde toplam olarak en az 0 en yüksek puan 63 puan alınabilmektedir. Toplam puan; 5-9 puan aralığı normal, 10-18 puan aralığı hafif-orta, 19-29 puan aralığı orta-şiddetli ve 30-63 puan aralığı şiddetli depresyona karşılık gelmektedir. Toplam puanın yüksek olması depresyonun düzeyinin yüksek olmasını ifade etmektedir. Envanterin direk olarak tanı koyucu özelliği bulunmamaktadır (Hisli, 1989). Bu çalışmada Beck Depresyon Ölçeği genel güvenilirliği  $\alpha = .841$ , olarak hesaplanarak ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu bulunmuştur.

#### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında veriler elde edildikten sonra ilk önce kayıp veriler, hatalı veriler ve uç değerler çıkarılmıştır. Elde edilen verilerin bilgisayar ortamına aktarılmış; SPSS 26.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin frekans ve yüzde analizlerine bakılmıştır. Ölçeğin incelenmesinde standart sapma ve ortalama değerlerine bakılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla kurtosis ve Skewness değerleri incelenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla korelasyon ve regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre ölçekler arasındaki farklılıkların incelemesinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölüm, araştırmanın problem ve hipotezlere cevap bulabilmek için uygulanan istatistiksel analiz bulgularına yer verilmiştir. Araştırmada sosyodemografik ve ölçeklerden elde edilen bilgiler tablolarda gösterilmiştir.

#### 4.1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyodemografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	97	25,5
	Erkek	284	74,5
	<b>Toplam</b>	<b>381</b>	<b>100,0</b>
Sınıf	9.Sınıf	128	33,6
	10.Sınıf	79	20,7
	11.Sınıf	75	19,7
	12.Sınıf	99	26,0
	<b>Toplam</b>	<b>381</b>	<b>100,0</b>
Kaçınıcı Kardeş	Birinci	8	2,1
	İkinci	65	17,1
	Üçüncü	142	37,3
	Dördüncü	108	28,3
	Beşinci	37	9,7
	Altıncı	13	3,4
	Yedinci	2	,5
	Sekizinci	2	,5
	Dokuzuncu	2	,5
	Onuncu	2	,5
	<b>Toplam</b>	<b>381</b>	<b>100,0</b>
Kaçınıcı Çocuk	Birinci	145	38,1

	<b>İkinci</b>	104	27,3
	<b>Üçüncü</b>	82	21,5
	<b>Dördüncü</b>	28	7,3
	<b>Beşinci</b>	14	3,7
	<b>Altıncı</b>	3	,8
	<b>Yedinci</b>	3	,8
	<b>Sekizinci</b>	1	,3
	<b>Dokuzuncu</b>	1	,3
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>İlişki Durumu</b>	<b>Evli, Anne baba birlikte</b>	331	86,9
	<b>Evli, anne baba ayrı</b>	25	6,6
	<b>Boşanmış</b>	24	6,3
	<b>Sadece anne hayatta</b>	1	,3
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Baba Eğitim</b>	<b>Okur yazar değil</b>	5	1,3
	<b>İlkokul</b>	104	27,3
	<b>Ortaokul</b>	90	23,6
	<b>Lise</b>	109	28,6
	<b>Üniversite</b>	58	15,2
	<b>Yüksek lisans- doktor</b>	15	3,9
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Anne Eğitim</b>	<b>Okur yazar değil</b>	19	5,0
	<b>İlkokul</b>	144	37,8
	<b>Ortaokul</b>	106	27,8
	<b>lise</b>	66	17,3
	<b>Üniversite</b>	40	10,5
	<b>Yüksek lisans- doktora</b>	6	1,6
	<b>Toplam</b>	380	99,7
<b>Toplam</b>		381	100,0

<b>Gelir Durumu</b>	<b>Düşük gelir</b>	44	11,5
	<b>Orta gelir</b>	254	66,7
	<b>Orta üst gelir</b>	68	17,8
	<b>Yüksek gelir</b>	15	3,9
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Kullanım Sıklığı</b>	<b>YouTube</b>	72	18,9
	<b>Instagram</b>	244	64,0
	<b>WhatsApp</b>	27	7,1
	<b>Facebook</b>	2	,5
	<b>Diğer</b>	36	9,4
	<b>Toplam</b>	<b>381</b>	<b>100,0</b>
<b>Kullanım Amacı</b>	<b>Ders</b>	69	18,1
	<b>Film</b>	41	10,8
	<b>Oyun</b>	91	23,9
	<b>Sosyal ağ</b>	177	46,5
	<b>Diğer</b>	3	,8
	<b>Toplam</b>	380	99,7
	<b>Toplam</b>	<b>381</b>	<b>100,0</b>
<b>Yaş</b>	<b>19 Yaş</b>	9	2,4
	<b>18 Yaş</b>	83	21,8
	<b>17 Yaş</b>	72	18,9
	<b>16 Yaş</b>	89	23,4
	<b>15 Yaş</b>	120	31,5
	<b>14 Yaş</b>	8	2,1
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Okul Türü</b>	<b>Anadolu Lisesi</b>	102	26,8
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Baba Eğitim</b>	<b>Okur yazar değil</b>	5	1,3
	<b>İlkokul</b>	104	27,3

	<b>Ortaokul</b>	90	23,6
	<b>Lise</b>	109	28,6
	<b>Üniversite</b>	58	15,2
	<b>Yüksek lisans- doktor</b>	15	3,9
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Anne Eğitim</b>	<b>Okur yazar değil</b>	19	5,0
	<b>İlkokul</b>	144	37,8
	<b>Ortaokul</b>	106	27,8
	<b>lise</b>	66	17,3
	<b>Üniversite</b>	40	10,5
	<b>Yüksek lisans- doktora</b>	6	1,6
	<b>Toplam</b>	380	99,7
<b>Toplam</b>		381	100,0
<b>Gelir Durumu</b>	<b>Düşük gelir</b>	44	11,5
	<b>Orta gelir</b>	254	66,7
	<b>Orta üst gelir</b>	68	17,8
	<b>Yüksek gelir</b>	15	3,9
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Kullanım Sıklığı</b>	<b>YouTube</b>	72	18,9
	<b>Instagram</b>	244	64,0
	<b>WhatsApp</b>	27	7,1
	<b>Facebook</b>	2	,5
	<b>Diğer</b>	36	9,4
	<b>Toplam</b>	<b>381</b>	<b>100,0</b>
<b>Kullanım Amacı</b>	<b>Ders</b>	69	18,1
	<b>Film</b>	41	10,8
	<b>Oyun</b>	91	23,9
	<b>Sosyal ağ</b>	177	46,5
	<b>Diğer</b>	3	,8

	<b>Toplam</b>	380	99,7
	<b>Toplam</b>	<b>381</b>	<b>100,0</b>
<b>Yaş</b>	<b>19 Yaş</b>	9	2,4
	<b>18 Yaş</b>	83	21,8
	<b>17 Yaş</b>	72	18,9
	<b>16 Yaş</b>	89	23,4
	<b>15 Yaş</b>	120	31,5
	<b>14 Yaş</b>	8	2,1
	<b>Toplam</b>	381	100,0
<b>Okul Türü</b>	<b>Anadolu Lisesi</b>	102	26,8
	<b>Meslek Lisesi</b>	74	19,4
	<b>Spor Lisesi</b>	113	29,7
	<b>İmam Hatip Lisesi</b>	92	24,1
	<b>Toplam</b>	381	100,0

Araştırmada cinsiyet değişkenine bakıldığında kadın katılımcı sayısı 97(%25,0), erkek katılımcı sayısı 284(%74,5), sınıf değişkenine bakıldığında 9.sınıf 128(%33,6), 10.sınıf 79(%20,7), 11.sınıf 75(%19,7), 12.sınıf 99(%26,0), kaçınıcı kardeş durumuna bakıldığında 1. kardeş 8(%2,1), 2. kardeş 65(%17,1), 3.kardeş 142(%37,3), 4.kardeş 108(%28,3), 5.kardeş 37(%9,7), 6.kardeş 13(%3,4), 7.kardeş 2(%5), 8.kardeş 2(%5), 9.kardeş 2(%5), 10.kardeş 2(%5), kaçınıcı çocuk durumuna bakıldığında 1.çocuk 145(38,1), 2.çocuk 104(27,3), 3.çocuk 82(21,5), 4.çocuk 28(7,3), 5.çocuk 14(3,7), 6.çocuk 3(8), 7.çocuk 3(8), 8.çocuk 1(3), 9.çocuk 1(3), ilişki durumu değişkenine bakıldığında evli, anne baba birlikte olan katılımcı sayısı 331(86,9), evli, anne baba ayrı olan katılımcı sayısı 25(6,6), boşanmış olan katılımcı sayısı 24(6,3), sadece anne hayatta olan katılımcı sayısı 1(3), baba eğitim durumuna bakıldığında okur yazar olmayan katılımcı sayısı 5(1,3), ilkokul mezunu olan katılımcı sayısı 104(27,3), ortaokul mezunu olan katılımcı sayısı 90(23,6), lise mezunu olan katılımcı sayısı 109(28,6), üniversite mezunu olan katılımcı sayısı 58(15,2), yüksek lisans-doktora mezunu olan katılımcı sayısı 15(3,9), anne eğitim durumuna

bakıldığında okur yazar olmayan katılımcı sayısı 19(5,0), ilkokul mezunu olan katılımcı sayısı 144(37,8), ortaokul mezunu olan katılımcı sayısı 106(27,8), lise mezunu olan katılımcı sayısı 66(17,3), üniversite mezunu olan katılımcı sayısı 40(10,5), yüksek lisans-doktora mezunu olan katılımcı sayısı 6(1,6), gelir durum değişkenine bakıldığında düşük gelir durumu olan katılımcı sayısı 44(11,5), orta gelir durumu olan katılımcı sayısı 254(66,7), orta üst gelir durumu olan katılımcı sayısı 68(17,8), yüksek gelir durumu olan katılımcı sayısı 15(3,9), sosyal medya kullanım sıklığı durumuna bakıldığında youtube kullanan katılımcı sayısı 72(18,9), instagram kullanan katılımcı sayısı 244(64,0), facebook kullanan katılımcı sayısı 2(,5), diğer olarak ifade eden sosyal medya kullanan katılımcı sayısı 36(9,4), sosyal medya kullanım amacı durumuna bakıldığında ders amaçlı kullanan katılımcı sayısı 69(18,1), film amaçlı kullanan katılımcı sayısı 41(10,8), oyun amaçlı kullanan katılımcı sayısı 91(23,9), sosyal ağ amaçlı kullanan katılımcı sayısı 177(46,5), amacı diğer olarak ifade eden katılımcı sayısı 3(,8), yaş değişkenine bakıldığında 19 yaşında olan katılımcı sayısı 9(2,4), 18 yaşında olan katılımcı sayısı 83(21,8), 17 yaşında olan katılımcı sayısı 72(18,9), 16 yaşında olan katılımcı sayısı 89(23,4), 15 yaşında olan katılımcı sayısı 120(31,5), 14 yaşında olan katılımcı sayısı 8(2,1) ve okul türü değişkenine bakıldığında Anadolu Lisesi katılımcı sayısı 102(%26,8), meslek Lisesi katılımcı sayısı 74(%26,8), Spor Lisesi katılımcı sayısı 113(%29,7) ve İmam Hatip Lisesi katılımcı sayısı 92(%24,1) olduğu görülmektedir.

## 4.2. Normallik Testi

**Tablo 2.** Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ortalama	Standart sapma	Skewness	Kurtosis
Beck Depresyon Envanteri	381	21,00	81,00	41,5979	10,36533	,411	,253
Yeniden Değerlendirme	381	6,00	36,00	21,7316	5,59698	-,070	-,163
Duygu Baskılama	381	4,00	24,00	15,7795	3,93482	-,254	-,037
Tanık Olma	381	14,00	53,00	24,9551	7,25613	,476	-,388
Siber Zorba Olma	381	14,00	42,00	22,1974	7,37682	,704	-,710
Siber Mağduriyet	381	14,00	46,00	23,4462	7,69349	,626	-,735

Araştırmaya 381 katılımcı katılmıştır. Örneklem grubunun Beck Depresyon Envanteri ortalama değerleri 41,5979, Ss değeri 10,36533, hesaplanan en küçük değer 21, en büyük değer 81, Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Yeniden Değerlendirme ortalama değerleri 21,7316, Ss değeri 5,59698, hesaplanan en küçük değer 6, en büyük değer 36, , Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu Duygu Baskılama ortalama değerleri 15,7795, Ss değeri 3,93482, hesaplanan en küçük değer 4, en büyük değer 24, Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutu Tanık Olma ortalama değerleri 24,9551, Ss değeri 7,25613, hesaplanan en küçük değer 14, en büyük değer 53, Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutu Siber zorba olma ortalama değerleri 22,1974, Ss değeri 7,37682, hesaplanan en küçük değer 14, en büyük değer 42 ve Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutu Siber mağduriyet ortalama değerleri 23,4462, Ss değeri 7,69349, hesaplanan en küçük değer 14, en büyük değer 46 olduğu görülmektedir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri de incelendiğinde tüm ölçümlerin  $\pm 2.00$  aralığında dağılım gösterdiği tespit edilmiştir

Tüm bu bulgular dikkate alındığında, ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerinin normal dağılım gösterdiğine kanıt sağlamaktadır.

### 4.3. Güvenirlik Analizi

**Tablo 3.** Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Ölçekler	n Cronbach	's Alpha Sayısı	Madde
Duygu Düzenleme Ölçeği/ Yeniden Değerlendirme	381	.649	6
Duygu Düzenleme Ölçeği/ Duygu Baskılama	381	.474	4
Beck Depresyon Envanteri	381	.841	21
Siber Zorbalık Ölçeği/ Tanık Olma	381	.834	14
Siber Zorbalık Ölçeği/ Siber zorba olma	381	.866	14
Siber Zorbalık Ölçeği/ Siber mağduriyet	381	.869	14

Analiz sonucuna göre Beck Depresyon Ölçeği genel güvenirligi  $\alpha = .841$ , Siber Zorbalık Ölçeği/ Tanık Olma ölçeğinin 'nin genel güvenirligi  $\alpha = .834$ , Siber Zorbalık Ölçeği/ Siber zorba olma ölçeğinin 'nin genel güvenirligi  $\alpha = .866$ , Siber Zorbalık Ölçeği/ Siber mağduriyet ölçeğinin 'nin genel güvenirligi  $\alpha = .869$ , olarak hesaplanarak her ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu bulunmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği/ Yeniden Değerlendirme ölçeğinin 'nin genel güvenirligi  $\alpha =$

.649, Duygu Düzenleme Ölçeği/Duygu Baskılama ölçeğinin 'nin genel güvenirligi  $\alpha = .474$  olarak bulunmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği 10 maddeden oluşması nedeniyle güvenirligi  $\alpha$  değeri düşük çıkmıştır. Bu nedenle ölçeğin maddeler arası korelasyona bakılmış ve 3,6 değerinde olduğu görülmüştür. Bu nedenle ölçeğin güvenirligi sağladığı sonucuna varılmıştır.

#### 4.4. Katılımcıların Yaş Durumlarına Göre Analiz Sonuçları

**Tablo 4.** Katılımcıların Yaş Durumu Açısından Beck Depresyon Envanteri, Duygu Düzenleme Ölçeği, Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler	n	Ortalama	SS	sd	F	P	Anlamlı fark	
<b>Beck Depresyon Envanteri</b>	19	9	39,1111	11,31862	5	3,436	<b>,005</b>	<b>2&gt;6</b>
	18	83	44,7711	9,46151	377			
	17	72	41,3944	9,84810				
	16	89	42,6437	11,08002				
	15	120	39,1917	10,26972				
	14	89	38,0000	8,05339				
	Toplam	381	41,5979	10,36533				
<b>Yeniden Değerlendirme</b>	19	9	24,5556	7,60117		5	1,038	,395
	18	83	21,6386	4,87547	377			
	17	72	21,2817	5,41739				
	16	89	21,1461	6,25691				
	15	120	22,1750	5,33210				
	14	89	23,3750	7,70783				
	Toplam	381	21,7316	5,59698				
<b>Duygu Baskılama</b>	19	9	15,7778	3,80058		5	,780	,564
	18	83	15,5301	3,98882	377			
	17	72	15,5833	3,71047				
	16	89	15,3820	4,06902				
	15	120	16,3333	3,99018				
	14	8	16,2500	3,24037				
	Toplam	381	15,7795	3,93482				
<b>Tanık Olma</b>	19	9	24,2222	8,77180		5	1,946	,086

	18	83	27,0244	8,44441	377			
	17	72	24,9306	7,07371				
	16	89	24,5568	6,56857				
	15	120	23,8917	6,77464				
	14	8	25,1250	5,81715				
	Toplam	381	24,9551	7,25613				
<b>Siber Zorba Olma</b>	19	9	21,4444	8,41295	5	5,568	<b>,000</b>	<b>2&gt;3</b>
	18	83	24,9277	8,55938	377			<b>2&gt;6</b>
	17	72	21,2917	6,62355				
	16	89	23,1591	7,26650				
	15	120	19,9917	6,11170				
	14	8	25,3750	8,17553				
	Toplam	381	22,1974	7,37682				
<b>Siber Mağduriyet</b>	19	9	22,2222	8,13600	5	2,602	<b>,025</b>	<b>2&gt;5</b>
	18	83	24,9157	8,95681	377			
	17	72	24,1111	7,19850				
	16	89	24,0337	8,03041				
	15	120	21,5167	6,38141				
	14	8	26,0000	7,83764				
	Toplam	381	23,4462	7,69349				

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Beck Depresyon Envanteri yaş durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri yaş durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, depresyon puanları 18 yaş grubunda yer alan

katılımcıların puanı 14 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama yaş durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma yaş durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma yaş durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma yaş durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post- hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma puanları 18 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanı 14 ve 17 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet yaş durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet yaş durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post- hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet puanları 18 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanı 15 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### 4.5. Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Analiz Sonuçları

**Tablo 5.** Katılımcıların Cinsiyet Durumu Açısından Beck Depresyon Envanteri, Duygu Düzenleme Ölçeği, Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	t	sd	P
Beck Depresyon Envanteri	Kadın	97	42,6701	9,67462	1,182	376	,238
	Erkek	281	41,2278	10,58460			
Yeniden Değerlendirme	Kadın	97	20,8969	6,31876	-	378	,089
	Erkek	283	22,0177	5,30920	1,706		
Duygu Baskılama	Kadın	97	15,1959	4,40085	-	379	,091
	Erkek	284	15,9789	3,75009	1,696		
Tanık Olma	Kadın	96	24,0938	6,26112	-	377	,179
	Erkek	283	25,2473	7,55187	1,347		
Siber Zorba Olma	Kadın	96	21,4063	6,22825	-	378	,225
	Erkek	284	22,4648	7,71824	1,216		
Siber Mağduriyet	Kadın	97	22,6598	6,85092	-	379	,244
	Erkek	284	23,7148	7,95435	1,167		

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, Beck Depresyon Envanteri puanları cinsiyet değişkenine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama cinsiyet puanları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama puanları cinsiyet değişkenine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma, Siber zorba olma ve Siber mağduriyet puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma, Siber zorba olma ve Siber mağduriyet puanları cinsiyet değişkenine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

#### 4.6. Katılımcıların Okul Türü Durumuna Göre Analiz Sonuçları

**Tablo 6.** Katılımcıların Okul Türü Durumu Açısından Beck Depresyon Envanteri, Duygu Düzenleme Ölçeği, Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının ANOVA Analiz Sonuçları

Değişkenler		n	Ortalama	SS	sd	F	P	Anlam lı fark
Beck Depresyon Envanteri	Meslek	74	42,3108	11,7763 7	3	3,538	,015	4>2
	<u>Lisesi</u>				37 7			
	Anadolu	101	39,7525	9,9683 6				
	<u>Lisesi</u>							
	İmam Hatip	92	40,2935	10,1878 4				
	<u>Lisesi</u>							
	Spor Lisesi	111	43,8829	9,4779 5				
	<b>Toplam</b>	378	41,5979	10,3653 3				
Yeniden Değerlendirme	Meslek	75	21,3467	5,3207 7	3	1,926	,125	-
	<u>Lisesi</u>				37 7			
	Anadolu	101	22,4950	5,9609 1				
	<u>Lisesi</u>							

	<b>İmam Hatip</b>	92	22,2609	5,6429 9			
	<b><u>Lisesi</u></b>						
	<b>Spor Lisesi</b>	112	20,8661	5,3245 9			
	<b>Toplam</b>	380	21,7316	5,5969 8			
<b>Duygu Baskıla ma</b>	<b>Meslek</b>	75	15,1867	4,1903 8	3	3,667	<b>,013</b>
	<b><u>Lisesi</u></b>				37 7		
	<b>Anadolu</b>	101	16,1782	4,0482 0			
	<b><u>Lisesi</u></b>						
	<b>İmam Hatip</b>	92	16,6630	3,3291 2			
	<b><u>Lisesi</u></b>						
	<b>Spor Lisesi</b>	113	15,0973	3,9752 9			
	<b>Toplam</b>	381	15,7795	3,9348 2			
<b>Tanık Olma</b>	<b>Meslek</b>	75	26,5467	8,3557 6	3	9,900	<b>,000</b>
	<b><u>Lisesi</u></b>				37 7		
	<b>Anadolu</b>	100	22,6900	5,8234 9			
	<b><u>Lisesi</u></b>						
	<b>İmam Hatip</b>	92	23,4348	7,0839 6			
	<b><u>Lisesi</u></b>						
	<b>Spor Lisesi</b>	112	27,1607	6,9432 1			
	<b>Toplam</b>	379	24,9551	7,2561 3			

<b>Siber zorba olma</b>	<b>Meslek</b>	75	25,2267	8,4893 8	3	29,237	<b>,000</b>	
	<b><u>Lisesi</u></b>				37 7			
	<b>Anadolu</b>	101	20,1881	5,7631 8				
	<b><u>Lisesi</u></b>							
	<b>İmam Hatip</b>	92	17,9891	4,8911 1				
	<b><u>Lisesi</u></b>							
	<b>Spor Lisesi</b>	112	25,4375	7,2854 1				
	<b>Toplam</b>	380	22,1974	7,3768 2				
	<b>Siber mağduriyet</b>	<b>Meslek</b>	75	26,7867	8,3864 3	3	29,569	<b>,000</b>
		<b><u>Lisesi</u></b>				37 7		
<b>Anadolu</b>		101	21,9208	6,0937 4				
<b><u>Lisesi</u></b>								
<b>İmam Hatip</b>		92	18,6196	4,6192 2				
<b><u>Lisesi</u></b>								
<b>Spor Lisesi</b>		113	26,5221	8,0999 3				
<b>Toplam</b>		381	23,4462	7,6934 9				

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri okul türü durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Beck Depresyon Envanteri okul türü durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri okul türü durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post-hoc

testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, depresyon puanları Spor lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanı Anadolu lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme okul türü durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme okul türü durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyut Duygu Baskılama okul türü durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutu Duygu Baskılama okul türü durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyut Duygu Baskılama okul türü durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyut Duygu Baskılama puanları İmam hatip lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanı mesleklisesi grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma okul türü durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma okul türü durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma okul türü durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post- hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma puanları Spor lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanı Anadolu lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma okul türü durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma okul türü durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma okul türü durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post-hoc testlerinden

Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber zorba olma puanları Spor Lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanı İmam Hatip Lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet olma okul türü durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet olma okul türü durumuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet olma okul türü durumuna göre meydana gelen farkı belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Siber mağduriyet olma puanları Meslek Lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanı İmam Hatip Lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### 4.7. Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

**Tablo 7.** Siber Zorbalık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler		Beck Depresyon Envanteri	Yeniden Değerlendirme	Duygu Baskılama
<b>Siber Zorbalık Ölçeği</b>	r	,331**	-,038	-,079
	p	<b>,000</b>	,466	,125
	n	381	381	381
<b>/Tanık Olma</b>	r	,296**	-,082	-,140**
	p	<b>,000</b>	,110	<b>,006</b>
	n	381	381	381
<b>Siber Zorbalık Ölçeği siber zorba olma</b>	r	,259**	-,064	-,142**
	p	<b>,000</b>	,210	<b>,006</b>
	n	381	381	381
<b>Siber Zorbalık Ölçeği siber mağduriyet</b>	r	,259**	-,064	-,142**
	p	<b>,000</b>	,210	<b>,006</b>
	n	381	381	381

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma ile Beck Depresyon Envanteri puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r=331$ ,  $p<.05$ ). Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma puanı arttıkça Beck Depresyon Envanteri puanı artmaktadır.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir ( $p>.05$ ).

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba olma ile Beck Depresyon Envanteri puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r=296$ ,  $p<.05$ ). Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba olma puanı arttıkça Beck Depresyon Envanteri puanı artmaktadır.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Yeniden Değerlendirme puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir ( $p>.05$ ).

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Duygu Baskılama puanı arasında düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r=-140$ ,  $p<.05$ ). Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba olma puanı arttıkça Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Duygu Baskılama puanı azalmaktadır.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba mağduriyet ile Beck Depresyon Envanteri puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r=259$ ,  $p<.05$ ). Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba mağduriyet puanı arttıkça Beck Depresyon Envanteri puanı artmaktadır.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber mağduriyet olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Yeniden Değerlendirme puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir ( $p>.05$ ).

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba mağduriyet ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Duygu Baskılama puanı arasında düşük

düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r=-.142$ ,  $p<.05$ ). Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu siber zorba mağduriyet puanı arttıkça Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Duygu Baskılama puanı azalmaktadır.

#### 4.8. Siber Zorbalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Beck Depresyon Envanteri Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

**Tablo 8.** Siber Zorbalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Beck Depresyon Envanteri Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	Standart hata	Beta	t	p	R2	F	p
Sabit	36,137	3,138		11,515	,000	492	23,668	,000
Duygu Düzenleme Ölçeği/Yeniden Değerlendirme	-,645	,086	-,350	-7,503	,000			
Duygu Düzenleme Ölçeği/Duygu Baskılama	,420	,123	,160	3,402	,001			
Siber Zorbalık Ölçeği/Tanık Olma	,349	,087	,245	3,991	,000			
Siber Zorbalık Ölçeği/siber zorba olma	,170	,107	,121	1,593	,112			
Siber Zorbalık Ölçeği/siber mağduriyet	,013	,098	,010	,134	,894			

*Bağımlı Değişken: Beck Depresyon Envanteri*

Siber zorbalık ve duygu düzenlemeleri depresyon düzeyini yordadığı görülmektedir ( $R^2=.492$ ,  $p<.05$ ). Siber zorbalık ve duygu düzenlemeleri depresyon düzeyini %50 oranında yordamaktadır. Beta 71 katsayısı değerlerine göre etki güçleri Duygu Düzenleme Ölçeği/Yeniden Değerlendirme ( $\beta=-.350$ ), Duygu Düzenleme Ölçeği/Duygu Baskılama ( $\beta=.160$ ), Siber Zorbalık Ölçeği/Tanık Olma ( $\beta=.245$ ), Siber Zorbalık Ölçeği/siberzorbaolma ( $\beta=.121$ ), Siber Zorbalık Ölçeği/siber

mağduriyet ( $\beta=0.10$ ) şeklindedir. Duygu Düzenleme  leği/Yeniden Değerlendirme alt boyutu depresyonu en fazla yordadığı, duygu baskılama ise en az Siber zorbalık alt boutları ise depresyonu yordamadığı sonucuna varılmıştır.



## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada ergen öğrencilerin siber zorbalık, duygu düzenleme ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca depresyonun, duygu düzenleme ve siber zorbalık tarafından yordanmasına ilişkin araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Bu bölümde öncelikli t-testi ve anova testine yönelik elde edilen veriler tartışılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler yaş değişkenine göre incelenmiştir. Siber zorbalık ölçeğinin alt boyutları olan siber zorba olma durumları ile siber mağduriyet puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. 18 yaşında yer alan katılımcıların; 14 ve 17 yaşındaki katılımcılara göre siber zorba olma alt puanları daha yüksek bulunurken, siber zorbalık alt boyutu olan siber mağdur olma puanları 15 yaşındaki katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu araştırmanın bulgularını destekleyen (Mishna vd., 2012; Patchin ve Hinduja, 2012; Süslü ve Oktay, 2018; Taştekin ve Bayhan, 2018; Williams ve Guerra, 2007; Ybarra ve Mitchell, 2004a; Ybarra ve Mitchell, 2004b) çalışmalar mevcuttur. Bu araştırmaya katılan 18 yaş grubundaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha fazla siber zorbalıkta bulunması yaşın ilerlemesiyle birlikte teknolojik araç gereçleri ve interneti kullanma yeteneklerinin artması, ebeveyn denetiminin azalması, daha özgür hareket edebilmelerinin etkisinin olduğu düşünülmektedir. Literatürde ayrıca bu araştırmanın sonuçlarından farklı sonuçlar elde edildiği de görülmektedir. Bazı araştırmacılar (Eroğlu, 2014; Juvonen ve Gross, 2008; Patchin ve Hinduja, 2006; Slonje ve Smith, 2008; Wolak vd., 2007) siber zorbalık ile yaş arasında anlamlı ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Yaşın ilerlemesiyle siber zorbalık ve mağduriyete uğrama oranlarında artış görülmektedir (Bayhan, 2020).

Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama yaş durumuna göre, anlamlı fark bulunmamıştır. Erduran Tekin (2017) ve Başören (2015), ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışma da duygu düzenleme ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Duygu düzenleme ölçeğinden elde edilen verilerin yaş düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemesi ergenlerin gelişim dönemiyle beraber meydana gelen duygusal değişimlerin farkında olmadıklarının önemli göstergesi olabilir.

Yaş değişkenine göre incelendiğinde, öğrencilerin depresyon puanları yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan istatistiki çalışmalar sonucunda 18 yaş grubunda yer alan katılımcıların depresyon puanları 14 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Akça Selen, Demir ve Demir, 2018) tarafından ergenlerle yapılan çalışma yapılan çalışma sonuçlarıyla uyumludur.

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları ve Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme ve Duygu Baskılama puanlarının cinsiyet değişkenine göre, anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Yapılan benzer çalışmalarda da depresyon düzeyleri açısından kız ve erkeklerde fark olmadığı görülmektedir (Ayverdi, 1990; Ören ve Gençdoğan, 2007). Şahan ve Şahin (2020) ve Haşımoğlu ve Aslandoğan (2018) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre duygu düzenleme durumunun istatistiksel anlamlı fark olmadığı ifade edilmiştir.

Yapılan çalışmada katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma, Siber zorba olma ve Siber mağduriyet puanları ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; Siber Zorbalık Ölçeği ve alt boyutu Tanık Olma, Siber zorba olma ve Siber mağduriyet puanları cinsiyet değişkenine göre, anlamlı fark bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde siber zorbalık ve cinsiyet arasında anlamlı farklılığın bulunmadığına ilişkin bulgulara rastlanılmaktadır (Akcan ve Öztürk, 2020; Balakrishan, 2015; Dalmaz, 2014; Özdemir ve Akar, 2011; Sümengen ve Akyüz, 2020). Smith vd. (2008) kız öğrencilerin erkek öğrencilerine göre daha fazla siber zorbalık mağduru olduğunu ifade etmektedir. Li (2006); Eroğlu Peker (2011) ve Süslü (2016) kızların erkeklere göre daha siber zorbalık davranışında bulduklarını hem de daha az siber zorbalık mağduru oldukları belirtilmektedir. Çiftçi (2018) kızların erkeklerden daha fazla siber zorbalık sergiledikleri, erkeklerin kızlara göre daha fazla siber mağdur oldukları sonucuna ulaşmıştır. Abudusufuer vd., (2022) ile Erdur-Baker ve Kavşut (2007) erkeklerin kızlara göre daha yüksek düzeyde siber mağduriyete uğradıklarını ve siber zorbalık davranışlarında bulduklarını tespit etmiştir. Literatür incelendiğinde siber zorbalık cinsiyet ilişkisini inceleyen çalışmalardan elde edilen sonuçlar arasında tutarlılık göstermediği görülmektedir. Alanyazındaki bazı çalışmalar bizim bulgularımızı destekler nitelikte olup siber zorbalığa maruz kalma ve cinsiyet açısından anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Siber zorbalığa maruz kalmanın

cinsiyet açısından anlamlı şekilde farklılaşmaması erkek ve kız cinsiyetine sahip bireylerin teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte aynı oranda internete erişim imkanı bulması olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri okul türü durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ülkemizde birbirinden farklı okul türüne devam eden öğrenciler farklı akademik başarı düzeyine sahip öğrencilerden oluşmaktadır (Çelikkaleli, 2015). Okul türlerinin farklı olması öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılığa neden olduğu söylenebilir.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları Yeniden Değerlendirme okul türü durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Duygu düzenleme ve okul türleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmaması örneklem grubunun yaşadığı çevreden kaynaklı olabilmektedir. Bireyler içinde buldukları çevrenin etkisiyle benzer durumlara benzer duygularını düzenleyebilmektedir (Demireğen ve Kılınç, 2019).

Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyut Duygu Baskılama okul türü durumuna göre, anlamlı fark bulunmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyut Duygu Baskılama puanları İmam hatip lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanı meslek lisesi grubunda yer alan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bayrakdaroğlu vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete değişkenine göre erkeklerin kızlara göre daha yüksek duygu bastırma puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada imam hatip liselerine devam eden öğrencilerin tümü erkek öğrencilerden oluştuğu göz önünde bulundurulduğunda; cinsiyet değişkenine göre erkek oranının diğer okul türlerine göre fazla olması duygu baskılama puanlarının yüksek çıkmasına neden olduğu değerlendirilmektedir. Başören (2016), duygu baskılamanın okul türüne göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutları Siber Zorba olma ve Siber Mağdur Olma okul türü durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Literatüre bakıldığında yapılan okul türü değişkenine göre siber zorba olma arasında yapılan araştırma sonuçlarıyla uyumlu sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda siber zorbalık puanlarının okul türüne göre farklılık gösterdiğini ortaya koyan benzer sonuçlar elde edildiği literatürde

görülmektedir (Çivilidağ ve Cooper, 2013; Horzum ve Ayas 2011; Karoğlu ve Çılgın, 2020; Özdemir, 2015). Bu bulgularla uyumlu olmayan, siber zorbalığın okul türüne göre anlamlı farklılık göstermeyen çalışmalar da mevcuttur (Ayas ve Horzum, 2010; Bolat ve Korkmaz, 2021; Dilber, 2013; Erdur-Baker ve Kavşut, 2007; Karoğlu ve Çılgın, 2020). Bu çalışmada Siber Zorba ve Siber Mağdur Olma durumlarının okul türüne göre farklılık göstermesi; farklı okul türüne devam eden öğrencilerin teknolojiyi kullanma becerilerinin farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutları Siber Zorba Olma ve Siber Mağdur olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutu Yeniden Değerlendirme puanı arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Genel olarak saldırgan davranışlarla özellikle siber zorbalık ile duygu düzenleme arasında yakın ilişki bulunduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Adiyanti vd., 2020; Chen, Ho ve Lwin, 2016; Cicchetti vd., 1995; Jiang vd., 2020; Shields ve Cicchetti, 2001; Terranova vd., 2008; Turliuc vd., 2020). Yapılan çalışmada siber zorba olma ile Duygu düzenleme alt boyutu Yeniden Değerlendirme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duygu düzenlemenin bir basamağı olan Yeniden düzenleme duygusal tepkide bulunmadan önce duyguların değerlendirildiği aşamadır. Yeniden düzenleme becerisini yerinde kullanamayan diğer bir ifadeyle olumsuz duygularını ifade etmekte zorlanan ergenlerin siber zorbalık davranışlarda bulunduğunu ortaya koymuştur (Den Hamer ve Konjin, 2016; Mawardah ve Adiyanti, 2014; Kelly vd., 2008). Bu çalışmada Siber zorbalık ve Duygu düzenlemenin alt boyutu olan Yeniden düzenleme arasında ilişki bulunmaması kullanılan ölçme aracının farklı olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Ya da öğrencilerin duygu düzenleme hakkında eğitim almalarının gerekli olduğunun önemini ortaya çıkardığı söylenebilir.

Katılımcıların Siber Zorbalık Ölçeğinin alt boyutları olan siber zorba olma ve Siber Mağdur Olma ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Duygu Baskılama puanı arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Siber Zorbalık Ölçeği alt boyutları olan Siber Zorba Olma ve Siber Mağdur Olma puanları arttıkça Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutu Duygu Baskılama puanının azaldığı görülmektedir. Daha önce yapılan çalışmalar Duygu Baskılamanın sürekli kullanımı ile bireyin daha fazla olumsuz duygu yaşamaması, etkili olmayan başa çıkma becerileri, ruminatif düşünme, sosyal ilişkilerde azalma gibi istenmeyen durumlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Cameron ve Overall, 2018). Bu çalışmada da Siber

Zorba Olma ve Siber Mağdur Olma ile Duygu Baskılama arasında düşük de olsa negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu baskılama siber zorbalığın bastırılmasında etkili yöntem olarak kullanılabilir. Fakat Duygu Baskılamanın kronik bir şekilde kullanımı siber zorbalığın artmasına neden olabilir. Bu sonuç alanda ergenlerle çalışma yapan ruh sağlığı çalışanları ve eğitimcilerin duygu düzenleme süreçlerini tanımaya ve duruma yönelik uygun müdahalede bulunmanın önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Uddin ve Rahman, 2022).

Siber zorbalık ve Alt boyutları (Siber zorba olma-Siber Mağduriyet-Siber Tanık) puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Daha önce yapılan birçok çalışma da da Siber zorbalık ve Depresyon arasında ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir (Ashiq vd., 2016; Campbell vd., 2013; Patchin ve Hinduja, 2011; Wright, 2015). Bu konuyla ilgili elde edilen bulgular daha önceki çalışmalarda elde edilen araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Günümüzde teknoloji hayatın bir parçasıdır. Siber zorbalık ve Siber Mağduriyet ergenlerin depresif belirtiler göstermesinde önemli rol oynamaktadır. Siber zorba olma ve Siber Mağduriyet ergenlerin başa çıkma becerilerini olumsuz olarak etkilemektedir. Bu da depresyon gibi içsel sorunlara neden olabilmektedir (Patchin ve Hinduja, 2011).

Yapılan bu çalışmada Siber zorbalık alt boyutları (Siber Zorba Olma-Siber Mağdur Olma) ve duygu düzenlemeleri (Yeniden değerlendirme-Bastırma) depresyon düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Siber zorbalık ve duygu düzenlemeleri depresyon düzeyini %50 oranında yordamaktadır.

Konuyla ilgili daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında Duygu düzenlemenin Siber zorbalığa maruz kalmanın zararlı sonuçlarına karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Akgül, 2018; Baroncelli and Ciucci, 2014; Davis ve Humphrey, 2012; García-Sancho, Salguero ve Fernández-Berrocal, 2017). Kelly vd. (2008) ve Campos vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme yapan öğrencilerin daha az siber zorbalığa maruz kaldıkları ve olumsuz bir durum yaşadıklarında daha çabuk iyileşme belirtileri gösterdikleri görülmektedir. Öte yandan, Akgül, (2018) siber zorbalığa maruz kalma gibi stres oluşturan bir olayla karşılaşan ergenlerin duygu düzenlemede yetersiz olmaları durumunda ergenlerin daha daha da saldırgan davranışlarda bulunduğunu ifade etmiştir. Yine aynı çalışmada siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerin duygularını bastırmasıyla siber zorbalık davranışı gösterme

eğiliminde olduklarını ve daha fazla siber zorbalık mağduru olduklarını ifade etmektedir.

Kokkinos ve Voulgaridou (2017) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada siber zorbalık ve saldırganlık ilişkisi ele alınmış, duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerin Duygu düzenlemenin alt boyutu olan Yeniden ele alma becerisini başarılı şekilde kullanamayan öğrenciler olduğu belirtilmiştir. Yani duygu düzenlemeyi kullanmada başarılı kullanamayan öğrencilerin siber zorbalığa maruz kaldığı ifade edilmektedir.

Duygu düzenlemenin uygun şekilde yapılamaması depresyon gibi psikopatolojik boyuta ulaşan sorunlara neden olduğu literatürde görülmektedir. Uygun duygu düzenlemenin yapılamaması depresyonun şiddetini artırdığı ve süresini uzattığı belirtilmektedir (Altunan ve Ünal, 2022; Gross ve John, 2003; Joormann ve Gotlib, 2010; Koç, 2020; Mennin vd., 2002; Yumuşak, 2019).

Depresyonla ilgili Aka (2011) tarafından yapılan çalışmada araştırmaya katılanların öncül olduğu kabul edilen yeniden duygu düzenleme yöntemlerini kullanan bireylerin daha az depresif belirtiler gösterdiğini; duygu düzenlemede bastırma yöntemini kullananlarda ise daha fazla depresif belirtiler görüldüğü sonucuna varılmıştır.

Adiyanti vd. (2020) ergenlik dönemindeki öğrencilerle yaptıkları çalışmalarında siber zorbalık, arkadaşlık kalitesi ve benlik saygısı arasında duygu düzenleme ve empatinin aracı rolü incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre, uygun duygu düzenleme kapasitesine sahip olmanın daha az siber zorbalık davranışına maruz kalmada aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Turliuc vd. (2020) tarafından Siber zorbalık ve depresyon arasında duygu düzenlemenin aracı rolünün araştırıldığı çalışma sonuçlarına göre duygu düzenlemenin siber zorbalık ve defresif belirtiler arasındaki ilişkiyi yumuşattığı sonucuna ulaşılmıştır. Schoeps vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde okulda uygulanan müdahale programında verilen duygu eğitiminin siber zorbalığın zararlı etkilerini azalttığı, depresif belirtilere karşı önleyici rolü olduğu tespit edilmiştir.

Ülkemizde Siber zorbalık Duygu düzenleme ve Depresyon ilişkisini incelediği üç değişkenin bir arada kullanıldığı bir çalışmaya literatürde rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın ülkemizde Siber zorbalığın zararlı etkilerine yönelik müdahale programlarına önemli katkılar sunacağı beklenmektedir.

## ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmanın evreninin Kahramanmaraş merkez ilçelerindeki ortaöğretime devam eden öğrencilerden oluşması çalışmanın sınırlılıklarındandır. Daha sonra yapılacak olan benzer çalışmalarda farklı yerleşim yerlerindeki öğrencilerin seçilmesi ve farklı kademedeki öğrencilerin dahil edilmesi daha kapsamlı sonuçların elde edilmesini sağlayacaktır.

Siber Zorbaliğa maruz kalma ile ilgili öğrencilere anket çalışması yapılmıştır. Siber zorbalığın anket maddelerinin istenmeyen davranışlardan oluşması nedeniyle öğrenciler gerçek cevapları araştırmacıyla paylaşmaktan kaçınması muhtemeldir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda öğrenci-öğretmen-veli görüşmesi veya okullarda bulunan rehberlik servisi verileri vb daha farklı yöntemler kullanılabilir.

Çalışma alanı olarak siber zorbalıkla ilgili yapılan çalışmalar çok eskiye dayanmamakla birlikte siber zorbalıkla ilgili yapılan çalışmaların özü; tanıma ve yaygınlığa dönük çalışmalar yerine siber zorbalığın psikolojik etkilerine doğru kaymaktadır. Siber zorbalık ve duygu düzenlemeleri depresyon düzeyine etki ettiği yapılan çalışmayla ortaya konulmuştur. Yapılacak çalışmalarda siber zorbalığa maruz kalma ile Duygu düzenlemenin farklı değişkenlerle ele alınması; ergenlik dönemindeki gençlerin depresif belirtiler gibi olumsuz durumlarla daha az karşılaşmasına katkı sunacaktır.

Bu araştırma nicel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Daha sonraki yapılacak çalışmalar nitel şekilde yapılabilir. Böylece öğrencilerin bireysel yaşantılarıyla ilgili daha ayrıntılı bilgiler elde edilebilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, B. (2013). *Depresyon*, Adeda Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 28.
- Adiyanti, M. G., Nugraheni, A. A., Yuliawanti, R., Ragasukmasuci, L. B. & Maharani, M. (2020). Emotion regulation and empathy as mediators of self-esteem and friendship quality in predicting cyberbullying tendency in Javanese-Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 251-263. Doi:10.1080/02673843.2019.1614079
- Ağaoğlu, B. (2008). Depresif bozukluklar. F. Çuhadaroğlu Çetin, B. Pehlivan Türk, F. Ünal, R. Uslu, E. İşeri, T. Türkbay, A. Coşkun, S. Miral, N. Motavallı (ed.). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı* (1. baskı) içinde (s.373-383). Ankara: Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları.
- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety* (Yayımlanmamış doktora tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Akbulut CA. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 21:184-192.
- Akcan, Gizem, Öztürk ve Erdinç (2020). The investigation of predictors of cyberbullying and cyber victimization in university students. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 17, 47-57.
- Akça Sümengen, A., Akyüz, A. (2020). Lise öğrencilerinin siber zorbalığa maruz kalma durumlarını etkileyen faktörler, *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(3). 214-21
- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
- Aksaray, P. D. S. (2011). Siber Zorbalık. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 20(2).
- Aktepe, E. (2013). Ergenlerde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet. *Yeni Symposium*, 51(1).
- Alhajji, M., Bass, S. ve Dai, T. (2019) Cyberbullying, mental health, and violence in adolescents and associations with sex and race: data from the 2015 youth risk behavior survey. *Global Pediatric Health*, 6, 1-9.
- Alper Y., (1999). *Bütün Yönleriyle Depresyon*, Gendaş A.Ş., İstanbul, S:37-41
- Alşen, S. (2012). *Çocuklar için depresyon değerlendirme ölçeği-gözden geçirilmiş formunun türkçe uyarlanmasının türk popülasyonundaki ergenlerde*

*psikometrik özellikleri.* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013) *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

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

Arıcak, O. T. (2009) Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eurasian Journal of Educational Research*. 34(1), 167-184

Arıcak, O. T. (2011). Siber zorbalık: gençlerimizi bekleyen yeni tehlike. *Kariyer Penceresi*. 2(6), 10-12.

Arıcak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanoğlu, A., Sarıbeyoğlu, S., Çıplak, S., Yılmaz, N., & Memmedov, C. (2008). Cyberbullying among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 253–261.

Ashiq, S., Majeed, S., & Malik, F. (2016). Psychological predictors of cyber bullying in early adulthood. *Health Science Journal*, 10(3), 1–9.

Ayas, T. & Horzum, M.B. (2010). Sanal Zorba/Kurban Ölçek Geliştirme Çalışması. *Akademik Bakış Dergisi*, 19, 1-17.

Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). Öğretmenlerin sanal zorbalık algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *International Online Journal of Educational Sciences* 3(2), 619–640.

Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).

Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2010). Siber zorba/kurban ölçek geliştirme çalışması. *Akademik Bakış Dergisi*, 19, 1- 17.

Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online*, 11(2), 369-380.

Ayas, T. (2011). *Lise Öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma yaygınlığı*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi 3–5 Ekim 2011, İzmir.

Balakrishnan, V. (2015). Cyberbullying among young adults in Malaysia: The roles of gender, age and Internet frequency. *Computers in Human Behavior*, 46, 149-157.

Başören, M. (2015). *Lise öğrencilerinin matematik dersine katılımının, duygu düzenleme, algılanan araçsallık, umut ve başarı değişkenleriyle olan ilişkisi*. (Yayımlanmış Doktora tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

- Başören, M. (2016). *Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir model önerisi*, (Yayınlanmış Y. Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bayhan, V. (2020). Z kuşağı lise gençlerinde sosyal medya bağımlılığı ile siber zorbalık ve siber mağduriyet deneyimleri. *İlahiyat Akademi*, 12, 117-144.
- Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E., & Karakuş, K. (2022). Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.
- Bayram, A., Coşkun, E. S., & Kabasakal, H. Z. (2024). Ergenlerde siber zorbalık davranışının demografik değişkenler açısından incelenmesi: bir gözden geçirme. *The Journal of Academic Social Science*, 149(149), 152-187.
- Bayram, F., & Özkamalı, E. (2019). Lise öğrencilerin siber zorbalık yapma ve siber mağdur olma durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 303-318.
- Belsey, B. (2008). Cyberbullying an Emerging Threat to the “Always on” Generation. [http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying\\_Article\\_by\\_Bill\\_Belsey.pdf](http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf)  
Erişim tarihi: 05.05.2024.
- Berk, E. L. (2013). *Bebekler ve çocuklar*. (N. Işıkoğlu-Erdoğan, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bhat, C. S., (2008). Cyber bullying: overview and strategies for school counsellors, guidance officers, and all school personnel, *Australian Journal Of Guidance & Counselling*, 18, 53-66.
- Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., Nelson, B. (1996). Childhood and adolescent depression: a review of the past 10 years. Part I. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1427-1439.
- Burnukara, P. (2009). *İlk ve orta ergenlikte geleneksel ve sanal akran zorbalığına ilişkin betimsel bir inceleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta analyses. *Emotion*, 18(4), 465-480.
- Campbell, M. A., Slee, P. T., Spears, B., Butler, D., & Kift, S. (2013). Do cyberbullies suffer too? Cyberbullies' perceptions of the harm they cause to others and to their own mental health. *School Psychology International*, 34(6), 613-629.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventative psychology*. New York: Basic Books.
- Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2016). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and

media effects approach. *New Media and Society*, 1–20.  
doi:10.1177/1461444816634037

- Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377–386.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Cohen, J., Espelage, D. L., Twemlow, S. W., Berkowitz, M. W., ve Comer, J. P. (2015). Rethinking effective bully and violence prevention efforts: Promoting healthy school climates, positive youth development, and preventing bully-victim-bystander behavior. *International Journal of Violence and schools*, 15(1), 2-40.
- Çapan, B. E., Bakioğlu, F. ve Kırkteke S. (2020). Siber Zorbalık Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(Ek sayı. 1), 39-47. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.57705>.
- Çelik, F. H ve Hocoğlu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Çelik, S., Atak, H., & Erguzen, A. (2012). The effect of personality on cyberbullying among university students in Turkey. *Eurasian Journal of Educational Research*, 49, 129-150.
- Çelikkaleli, Ö. (2015). Ergenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 148-162.
- Çetinkaya, B. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde siber zorbalığın yaygınlığı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çiftci, A. (2023). Ergenlik dönemi ve aile ilişkilerinin benlik algısı ve sosyal anksiyete üzerindeki etkileri: Türkiye'deki araştırmaların incelenmesi. *Kapadokya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 219-225.
- Çiftçi, H. (2018). Siber zorbalık davranışları ve siber mağduriyet düzeylerinin karşılaştırılması. *Anemon Muş Alparlan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 887-897.
- Dalmaz, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık/mağduriyet, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Davis, S. K., & Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. *Pers. Individ. Dif.* 52, 144–149. doi: 10.1016/j.paid.2011.09.016
- Davison, G.C. & Neale, J.M. (2004). *Anormal Psikolojisi* (İ. Dağ, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Demireğen, Z., & Kılınç, T. Ş. (2019). Ergenlik Dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 593-618.
- Dempsey, A. G., Sulkowski, M. L., Nichols, R. & Storch, E. A. (2009). Differences between peer victimization in cyber and physical setting and associated psychosocial adjustment in early adolescence, *Psychology in the School*, 46, 962-972. doi:10.1002/pits.20437
- Den Hamer, A. H., ve Konijn, E. A. (2016). Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying *Personality and Individual Differences*, 102, 1–6. Doi: 10.1016/j.paid.2016.06.033.
- 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.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5 (41), 23-35.
- Eisenberg, N. & Spinrad T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Erdur, B.Ö. ve Kavsut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: Siber zorbalık, *Eurasian Journal Of Educational Research*, 27, 31-42.
- Erduran, T.Ö. (2017). *Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının yaratıcılık düzeyleri ve duygu düzenleme süreçleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdur-Baker, Ö. ve Topçu, Ç. (2008). *Siber Zorbalık*. Deryakulu, D. (Ed). Bilişim Teknolojileri Öğretiminde Sosyo-Psikolojik Değişkenler. Ankara: Maya Akademi.
- Eroğlu, Y. (2014). *Ergenlerde siber zorbalık ve mağduriyeti yordayan risk etmenlerini belirlemeye yönelik bütüncül bir model önerisi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Eroğlu, Y., Peker, A. (2011). Aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve siber mağduriyet: yapısal eşitlik modeliyle bir inceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 27(1), 1-20.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.

- Essau, C.A., LeBlanc, S.S., Ollendick, T.H. (2017). *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*, Oxford University Press.
- Feldman, R. S. (1996). *Understanding Psychology*. McGraw Hill Inc, ABD.
- Gamez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., & Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 53*, 446–452.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. *Scand. J. Psychol. 58*, 43–51. doi: 10.1111/sjop.12331
- Goldenberg, A., Halperin, E., van Zomeren, M. & Gross, J. J. (2016). The process model of group-based emotion: Integrating intergroup emotion and emotion regulation perspectives. *Personality and Social Psychology Review, 20*(2), 118-141
- Goleman, D. (2004). *İş Başında Duygusal Zekâ*, İstanbul, Varlık Yayınları.
- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoglu, C., Yulaf, Y., & Adak, İ. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 18*(3).
- Greenberger, D. & Padesky, C.A. (2015). *Evinizdeki Terapist* (E. Stroup, Ed.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi. S: 234-235
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214-219.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J.J. (2014). *Emotion regulation: conceptual foundations and empirical foundations*. J. J. Gross (Ed.). Handbook of emotion regulation (pp. 3-20). New York, London: The Guilford Press.
- Gross, J.J. and Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental-Health. *Clinical Psychology -Science and Practice, 2*(2), 151-164.
- Gross, J.J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362
- Gross, J.J. and Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. J.J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation içinde (s.3-26). NY: Guilford.

- Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: Guilford Press.
- Hankin, B. I., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood, emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 107*(1), 128–140.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant behavior, 29*(2), 129-156.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2011). *Electronic dating violence*. Thousand Oaks: Cyberbullying Research Center.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi, 7*(23), 3-13.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Fang, A. ve Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety, 29*(5): 409-416.
- Huang, Y. Y., & Chou, C. (2010). An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Computers in human behavior, 26*(6), 1581-1590
- Işık, E., Işık, U. ve Işık Taner, Y. (2013). *Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar*. Ankara: Rotatıp Kitapevi.
- Jiang, Q., Zhao, F., Xie, X., Wang, X., Nie, J., Lei, L. & Wang, P. (2020). Difficulties in emotion regulation and cyberbullying among chinese adolescents: a mediation model of loneliness and depression. *Journal of Interpersonal Violence, 59*. Doi: 10.1177/0886260520917517
- Joormann, J. & Gotlib, I. H. (2010). Emotion Regulation in Depression: Relation to Cognitive Inhibition. *Cognition & Emotion, 24*(2): 281- 298. Doi:10.1080/02699930903407948
- Joormann, J., Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety, 31*(4), 308-315.
- Juvonen, J., Graham, S., Schuster, M. (2003). Bullying among young adolescents: The strong, the weak, & the troubled. *Pediatrics 112*(6, Pt 1), 1231e7.
- Juvonen, J. and Elisheva F.G. (2008). Extending the school grounds? bullying experiences in cyberspace. *Journal Of School Health. 78*(9), 496-505.
- Kalaman, S. (2011). *İnternette Özel Hayatın Gizliliğinin İhlal Edilmesi: Facebook*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karamustafaoğlu, O. & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları, *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 45*(2), 66

- Karoğlu, T.T., & Çılgın, M. (2020). Lise öğrencilerinin siber zorbalığı ve siber mağduriyeti üzerine bir çalışma. *Journal Of Social Sciences And Education*, 3(1), 344-355.
- Kavuk Kalender, M., Bulu, Ş. & Keser, H. (2018) Siber zorbalık tehlike düzeyi ölçeğinin ortaokul ve lise formlarının geliştirilmesi. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 569-587
- Kelly, B.M., Schwartz, D., Gorman, A.H., & Nakamoto, J. (2008). Violent victimization in the community and children's subsequent peer rejection: The mediating role of emotion dysregulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(2), 175-185.
- Kırlı, S. (2008). Depresyon. İçinde: Işık E, Taner E, Işık U (editörler). *Güncel Klinik Psikiyatri*, 1. Baskı. Ankara, Organon Yayıncılık, 131-55.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Klomek, A. B., Marjorie, K., Elizabeth, A., Marrocco, F., Lia, A. & Madelyn, S. Gould. (2011). High school bullying as a risk for later depression and suicidality, *Suicide and Life-Threatening Behavior* 41(5), 501-516.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kowalski, M. Robin & Susan, P. Limber. (2007). Electronic bullying among middle school students, *Journal of Adolescent Health* 41 (6), 22–30.
- Kowalski, R. M., Morgan, C. A., & Limber, S. P. (2012). Traditional bullying as a potential warning sign of cyberbullying. *School Psychology International*, 33(5), 505-519.
- Kowalski, R. M., P. Limber & Agatston, P.W. (2008), *Bullying In The Digital Age*, Blackwell Publishing, Boston.
- Kowalski, R., Limber, S. and Agatston, P. (2012). *Cyber-bullying: Bullying in the digital age*. Malden, MA: Blackwell.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü Depresyon*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s: 59-60.
- Kring, A. M., & Sloan, D.M. (2008). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: London. The Guildford Press.
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumar, K. S., Srivastava, S., Paswan, S., & Dutta, A. S. (2012). Depressionsymptoms, causes, medications and therapies. *The Pharma Innovation*, 1(3, Part A), 37

- Küçükşen, K., Biddevi, A., Yılmaz, B., & Koçer, G. (2023). Ergenlikte maruz kalınan akran zorbalığının üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri üzerindeki etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(02), 13-18.
- Lapidot-Lefler, N., & Dolev-Cohen, M. (2015). Comparing cyberbullying and school bullying among school students: Prevalence, gender, and grade level differences. *Social psychology of education*, 18(1), 1-16.
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. (Çev. H. Türkçapar ve E. Köroğlu). Ankara: HYB Yayınları.
- Lewinsohn, P.M., Rohde, P., Seeley, J.R., Klein, D.N., Gotlib, I.H. (2000). Natural course of adolescent major depressive disorder in a community sample: predictors of recurrence in young adults. *Am J Psychiatry* 157,1584-1591.
- Lewinsohn, P. M. (1974). *A behavioral approach to depression. The psychology of depression: Contemporary theory and research*. (150-172 ss.). Washington: Winston & Sons.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Seeley, J. R. (1997). Depression-related psychosocial variables: Are they specific to depression in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 365.
- Lewinsohn, P., Dimidjian, S., and Martell, C. (2009). *Behavioral models of depression*. In The international encyclopedia of depression.
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools: A research of gender differences, *School Psychology International*, 27, 157-170.
- Liverant, G. I., Brown, T. A., Barlow, D. H. & Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: the effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect. *behaviour research and therapy*, 46(11), 1201-1209. Doi:10.1016/J.Brat.2008.08.001
- Lowenstein, G. (2007). *Affect regulation and affective forecasting* In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). Newyork: Guildford Press.
- Macklam, G.L. (2010) *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York, NY: Springer Science.
- Macklem, G.L. (2003). *Bullying and teasing: Social power in children's groups*. Springer Science & Business Media.
- Mason, K. (2008). Cyberbullying: A preliminary assessment for school personnel. *Psychology in the Schools*, 45 (4), 323–348.
- Mathews, C.O. (1977). A review of behavioral theories of depression and a selfregulation model for depression. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 14(1), 79. doi: 10.1037/h0087496

- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., Salovey, P. (1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*. 27(4):267-298.
- Mazzarella, Sharon R. (2005). *Girl Wide Web: Girls, The Internet, and The Negotiation*, Peter Lang Publishing, New York.
- Mennin, D.S. & Farach, F.J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 329–352.
- Mesch, G.S. (2009). Parental mediation, online activities and cyberbullying. *Cyberpsychology and Behavior*, 12 (4), 387-393.
- Müne, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arel Üniversitesi, İstanbul,
- Olweus, D. (1994). Annotation-bullying at school: Basic facts and effects of school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35,1171-1190.
- Onat, O., Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Ören, N., & Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 15(1), 83-92.
- Özdemir, S. (2015). *Ergenlerde siber zorbalık ve mağduriyetin, anne –baba ve akran ilişkilerine göre incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, H.E. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığının aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Özdemir, M. ve Akar, F. (2011). Lise öğrencilerinin siber-zorbalığa ilişkin görüşlerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(4): 605-626.
- Özkul, B., Partlak Günüşen, N. (2020). Lise Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığının ve Etkileyen Etkenlerin İncelenmesi: Epidemiyolojik Bir Araştırma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2),203-210. doi: 10.5455/apd.54064.
- Özmen, E. (2004). *Depresyon Hakkında Her Şey*, Boyut Yayın Grubu, İstanbul,
- Öztürk, M. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 8. Basım, Feryal Matbaası, Ankara

- Öztürk, M.O. & Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları I.* (12. Baskı). Ankara: Bayt Ltd. Şti.
- Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 11. Baskı, Ankara.
- Parker, G., Roy, K. (2001). Adolescent depression: a review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(5), 572-580.
- Patchin, J.W. & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2): 148-169.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2011). Traditional and nontraditional bullying among youth: A test of general strain theory. *Youth & Society*, 43, 727-751. doi:10.1177/0044118X10366951.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying: An update and synthesis of the research*. In *Cyberbullying prevention and response* (pp. 13-35). Routledge.
- Patchin, J. W. & Sameer, H. (2010). Traditional And Nontraditional Bullying Among Youth: A Test Of General Strain Theory. *Youth & Society*. 43(2), 727-71
- Patchin, W. Justin & Sameer, H. (2006). Bullies Move Beyond The Schoolyard: A Preliminary Lookat Cberbullying, *Youth Violence and Juvenile Justice* 4(2), 148–169.
- Pekşen Süslü, D. (2016). *Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyetin benlik saygısı, anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Plutchik, R. (1994). *The Psychology and Biology of Emotion*, Harper & Collins, New York
- Rogers, V. (2010). *Cyberbullying: activities to help children and teens to stay safe in a texting, twittering, social networking world*, London: Jessica Kingsley.
- Sabella, R. A., Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2013). Cyberbullying myths and realities. *Computers in Human behavior*, 29(6), 2703-2711.
- Salah, A.A. (2006). *İnsan ve Bilgisayarda Yüz Tanıma*. *Uluslararası Kognitif Nörobilim Sempozyumu*; Türkiye.
- Schoeps, K., Villanueva Badenes, L., Prado-Gasco, V. J., & Montoya-Castilla, I. (2018). Development of emotional skills in adolescents to prevent cyberbullying and improve subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, 2050. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02050>
- Seligman. (2023). <https://www.google.com.tr/books/edition> Erişim Tarihi: 09.12.2023
- Serin, H. (2012). *Ergenlerde siber zorbalık/siber mağduriyet yaşantıları ve bu davranışlara ilişkin öğretmen ve eğitim yöneticilerinin görüşleri*. (Yayınlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Shields, A., & Cicchetti, D. (2001). Parental maltreatment and emotion dysregulation as risk factors for bullying and victimization in middle childhood. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(3), 349-363.
- Siener, S., Kerns, K.A. (2012). Emotion regulation and depressive symptoms in preadolescence. *Child Psychiatry Human Development*, 43(4), 414-430
- Smith, P.K. (2012). Cyberbullying & cyber aggression. (S. R. Jimerson, A. B. Nickerson, M. J. Mayer and M. J. Furlong, Ed.) Handbook of School Violence and School Safety. New York: Routledge/Taylor & Francis Group. doi: 10.4324/9780203841372.ch8
- Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (4), 376-385.
- Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, N. (2006). *An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying*. (Research Brief): Anti-Bullying Alliance.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklar ve ergenlerde duygusal düzenleme* (M. Artıran Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Spence, S. H., De Young, A., Toon, C., & Bond, S. (2009). Longitudinal examination of the associations between emotional dysregulation, coping responses to peer provocation, and victimisation in children. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 145-155.
- Srabstein, J., & Piazza, T. (2008). Public health, safety and educational risks associated with bullying behaviors in American adolescents. *International journal of adolescent medicine and health*, 20(2), 223-234.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M., van Baar, A. L. (2016). Adolescent Depression and Negative Life Events, the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. M. (2008). Communicating online: Adolescent relationships and the media. *The Future of Children: Children and Media Technology*, 18, 119-146
- Süslü, D.P., & Oktay, A. (2018). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyetle ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(4), 1877-1894.
- Şahan, H., Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme gücü ile spor ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.
- Şahin, G. (2015). *Okul öncesi çocukların yürütücü işlevlerinin ve duygu düzenleme becerilerinin bağlanma örüntüleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Taştekin, E. & Bayhan, P. (2018). Ergenler arasındaki siber zorbalığın ve mağduriyetin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(2), 21-45.
- Taştekin, E. (2016). *Ergenlerin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygısı ile siber zorbalık ve siber mağduriyet arasındaki ilişkiler*, (Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S., ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7(1), 100-108.
- TDK, www.tdk.gov.tr. Erişim Tarihi: 01.08.2023.
- Terranova, A. M., Morris, A. S., & Boxer, P. (2008). Fear reactivity and effortful control in overt and relational bullying: a six-month longitudinal study. *Aggressive Behavior*, 34(1), 104-115
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52.
- 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.
- Topçu, Ç., Erdur-Baker, Ö. & Çapa Aydın, Y. (2008). Examination of cyberbullying experiences among turkish students from different school types. *CyberPsychology and Behavior*, 11, 644–648.
- Topçu, Ç., Yıldırım, A., Erdur-Baker, Ö. (2010). Turkish high school students perception of cyber bullying: a qualitative study. *The European Conference on Educational Research*. August 2010, Helsinki, Finland.
- Turliuc, M. N., Măirean, C. ve Boca-Zamfir, M. (2020). The relation between cyberbullying and depressive symptoms in adolescence. The moderating role of emotion regulation strategies. *Computers in Human Behavior*, 109, 3-10. Doi: 10.1016/j.chb.2020.106341.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Depresyon: Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi*. Epsilon Yayınevi.
- Uddin, M. K., & Rahman, J. (2022). Cyber victimization and cyber aggression among high school students: Emotion regulation as a moderator. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2).
- Ulaşan Özgüle, E. & Sümer, N. (2017). Emotional regulation and psychological adjustment in adolescence: Turkish Adaptation of the Emotion Regulation Scale. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20 (40), 1–18.
- Ünal, S., Küey, L., ve Güleç, C. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri* 5, 8-15.

- Vandebosch, H., Katrien V.C. (2008). Defining Cyberbullying: A Qualitative Research Into The Perceptions Of Youngsters. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 499-503.
- Wang, J., Nansel, T., & Iannotti, R. (2011). Cyber bullying and traditional bullying: Differential association with depression. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 415–417.
- Wang, Jing, Ronald J. Iannotti, & Jeremy, W. Luk. (2010). Bullying Victimization Among Underweight and Overweight U.S. Youth: Differential Associations for Boys and Girls, *Journal of Adolescent Health* 47, 99-101
- WHO 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> 17.02.2024 tarihinde alınmıştır.
- Willard, N.E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats*. USA: Research Press.
- Williams, K.R. ve Guerra, N. G. (2007). Prevalence and predictors of internet bullying. *Journal of Adolescent Health*, 41, 14–21.
- Wright, M.F. (2015). Cyber victimization and perceived stress: Linkages to late adolescents' cyber aggression and psychological functioning. *Youth & Society*, 47(6), 789-810.
- Yaman, E., Yüksel E., Âdem, P. (2011). *Okul zorbalığı ve siber zorbalık*. 1. bs. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Yap, M.B., Allen, N.B., ve Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10(2), 180-196.
- Ybarra, M.L. ve Mitchell, K.J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: a comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 45, 1308-1316.
- Yemez, B. ve Alptekin, K. (1998). Depresyon Etiyolojisi, *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1, 21-25
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne - babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü* (Yayınlanmamış Doktora tezi), Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Young, K.S., Sandman, C.F., Craske, M.G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*. 9, 76
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.

## EKLER

### EK-A Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı öğrenciler aşağıdaki sorular “*Ergenlerde Siber zorbalık, Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişinin İncelenmesi*” konulu tez çalışması için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Soruları araştırmanın sağlıklı sonuçlar vermesi amacıyla samimiyet ve gönüllülükle cevaplayınız. Sorular ne kadar samimi cevaplanırsa sonuçlar o derece doğru olacak ve insanlara o kadar faydalı olacaktır. Derslerinizde başarılar diliyorum. Teşekkürler

**Muhammet BALBABA**

1)Okulunuzun Adı.....

2) Cinsiyetiniz Kız  Erkek

3) Sınıfınız? 8  9  10  11  12

4) Siz dahil kaç kardeşsiniz? 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

5) Siz kaçınıcı çocuksunuz? 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

6) Doğum tarihiniz? .....

7) Anne baba ilişki durumu:  Evli, anne-baba birlikte  Evli, anne baba ayrı yaşıyor  Boşanmış

Diğer \_\_\_\_\_  
Anne

8) Anne-Baba eğitim durumu

Baba	
<input type="radio"/>	Okur-Yazar değil
<input type="radio"/>	Okur-Yazar
<input type="radio"/>	İlkokul
<input type="radio"/>	Ortaokul
<input type="radio"/>	Lise
<input type="radio"/>	Üniversite
<input type="radio"/>	Y.lisans-Doktora

9)Kendinizi hangi gruba yakın görüyorsunuz?

Düşük gelir  Orta gelir  Orta üstü gelir  Yüksek gelir

10) Bilgi ve iletişim teknolojilerinden hangi/hangilerine sahipsiniz? (birden fazla işaretlenebilir):

( ) Bilgisayar/laptop ( ) Cep telefonu ( ) Tablet ( ) Diğer.....

11) En çok hangisini kullanırsınız?

( ) facebook ( ) instagram ( ) whatsapp ( ) snapshot ( ) youtube ( ) oyun siteleri ( ) diğer (lütfen belirtiniz) .....

12)İnterneti en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz? Ders  Film  Oyun  Sosyal Ağ   
Diğer:.....

## EK-B Siber Zorbalık Ölçeği

### Siber Mağdur Olma Alt ölçeği

Sevgili öğrenciler, Aşağıda internet ortamında sizin yaptığınız, size yapılan ve başkalarına yapılanlara tanık olduğunuz bazı davranışlar yer almaktadır. Sizden ricam <b>son bir yılda</b> bu davranışları ne kadar yaşadığınızı düşünerek <b>asla, bazen, bir çok kez ve her zaman</b> cevaplarından size uygun olanı işaretlemenizdir. Lütfen boş madde bırakmayınız. Vereceğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.				
<b>Son bir yıldabu davranışların ne kadar sizin başınıza geldiğini düşünerek cevaplayınız.</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen</b>	<b>Birçok kez</b>	<b>Her zaman</b>
1.İnternet (Skype) ya da telefon yoluyla saldırgan ya da küçük dürücü arama aldığınız oldu mu?				
2.Kayda alınarak internette yayınlanmak amacıyla saldırıya uğradığınız oldu mu?				
3.Özel ya da sakıncalı fotoğraf ya da videolarınızın internet ya da telefon aracılığıyla dağıtıldığı oldu mu?				
4.Giyinme odası, kumsal ya da tuvalet gibi mekânlarda izniniz olmadan fotoğraflarınızın çekildiği ve internette yayınlandığı veya cep telefonu ile dağıtıldığı oldu mu?				
5.Korkutma ya da ürkütme amaçlı isimsiz telefonlar aldığınız oldu mu?				
6.Telefon aramaları ya da mesajlar yoluyla tehdit ya da şantaj maruz kaldığınız oldu mu?				
7.Telefon ya da internet yoluyla cinsel tacize uğradığınız oldu mu?				
8.Bloğunuzun sizmiş gibi davranan biri tarafından ele geçirilerek, iftira içeren yorumlar ve yalanların yayınlandığı veya size ait gizli şeylerin açığa çıkarıldığı oldu mu?				
9.Şifrenizin başkası tarafından ele geçirilerek bloğunuza ya da e-postanıza erişiminizin engellendiği oldu mu?				
10.Fotoğraflarınızın ya da videolarınızın üzerinde oynanarak sosyal ağlarda ya da Youtube'da sizi gülünç duruma düşürmek ya da alay etmek için kullanıldığı oldu mu?				
11.Sosyal medyadaki arkadaşlarınızdan uzaklaşmanızı sağlama amaçlı tacize maruz kaldığınız oldu mu?				
12.Özel yaşamınızı internette paylaşımlarını engellemek için yapmak istemediğiniz şeyleri yapmanızı gerektirecek türden bir şantaja maruz kaldınız mı?				
13.Telefon, sosyal ağlar ya da diğer tür bir teknoloji vasıtasıyla sizi ya da ailenizden birini öldürmekle tehdit ettikleri oldu mu?				
14.İnternette iftiraya uğradığınız ya da hakkınızda saygınlığınızı yitirmenize neden olacak türden yalanlar üretildiği oldu mu? Hakkınızda dedikodu yaydıkları oldu mu?				

### Siber Zorba Olma Alt ölçeği

<b>Siz <u>Son bir yılda</u> bu davranışların ne kadarını başkalarına yaptığınızı düşünerek cevaplayınız.</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen</b>	<b>Birçok kez</b>	<b>Her zaman</b>
<b>1.</b> İnternet (Skype) ya da telefon aracılığıyla birilerine saldırgan ya da küçük dürücü arama yaptığınız oldu mu?				
<b>2.</b> Kayda alarak internette yayınlamak amacıyla birine saldırdığınız oldu mu?				
<b>3.</b> Birinin özel ya da sakıncalı fotoğraf ya da videolarını internet ya da telefon aracılığıyla dağıttığınız oldu mu?				
<b>4.</b> Giyinme odası, kumsal ya da tuvalet gibi mekânlarda izni olmadan birilerinin fotoğraflarını çektiğiniz ve internette ya da cep telefonu aracılığıyla dağıttığınız oldu mu?				
<b>5.</b> Birilerini korkutmak ya da ürkütmek için isimsiz telefon aramaları yaptığınız oldu mu?				
<b>6.</b> Telefonla arayarak ya da mesaj atarak birilerini tehdit ettiğiniz ya da şantaj yaptığınız oldu mu?				
<b>7.</b> Telefon ya da internet yoluyla birine cinsel tacizde bulunduğunuz oldu mu?				
<b>8.</b> Birinin bloğunda o kişiymiş gibi yaparak hakaret içeren yorumlar, yalanlar veya o kişinin sırlarını açığa çıkaran şeyler yazdığınız oldu mu?				
<b>9.</b> Birinin şifresini ele geçirerek onun bloğuna ya da e-postasına erişimini engellendiğiniz oldu mu?				
<b>10.</b> Birini sosyal ağlarda ya da Youtube'da gülünç duruma düşürmek ve alay etmek için fotoğrafları ya da videoları üzerinde oynadığınız oldu mu?				
<b>11.</b> Birini sosyal ağlardaki arkadaşlarından uzaklaştırmak için taciz ettiğiniz oldu mu?				
<b>12.</b> Özel yaşamlarını internette paylaşacağınız tehdidi ile birilerine yapmak istemediği şeyleri yaptırarak türden şantaj yaptığınız oldu mu?				
<b>13.</b> Telefon, sosyal medya ya da diğer tür bir teknoloji aracılığıyla birinin kendisini ya da ailesinden birini öldürmekle tehdit ettiğiniz oldu mu?				
<b>14.</b> İnternette birine iftirada bulunduğunuz ya da hakkında saygınlığını yitirmesine neden olacak türden yalanlar söylediğiniz oldu mu? Birinin hakkında dedikodu yaydığınız oldu mu?				

## Siber Tanık Olma Alt ölçeği

<b>Siz Son bir yılda bu davranışların ne kadarını başkalarına yapılırken tanık olduğunuzu düşünerek cevaplayınız</b>	<b>Asla</b>	<b>Bazen</b>	<b>Birçok</b>	<b>Her</b>
<b>1.</b> Birinin internet (Skype) ya da telefon aracılığıyla birilerine saldırgan ya da küçük dürücü arama yaptığına tanık oldunuz mu?				
<b>2.</b> Birinin saldırıyı kayda alarak internette yayınlamak için birilerine saldırdığına tanık oldunuz mu?				
<b>3.</b> Birinin herhangi birinin özel ya da sakıncalı fotoğraf ya da videolarını internet ya da telefon aracılığıyla dağıttığına tanık oldunuz mu?				
<b>4.</b> Birinin giyinme odası, kumsal ya da tuvalet gibi mekânlarda izinleri olmadan birilerinin fotoğraflarını çektiğine ve internet ya da cep telefonu aracılığıyla dağıttığına tanık oldunuz mu?				
<b>5.</b> Birinin herhangi birilerini korkutmak ya da ürkütmek için isimsiz telefon aramaları yaptığına tanık oldunuz mu?				
<b>6.</b> Birinin herhangi birilerini telefonla arayarak ya da mesaj atarak tehdit ettiğine ya da şantaj yaptığına tanık oldunuz mu?				
<b>7.</b> Birinin telefon ya da internet yoluyla birilerine cinsel tacizde bulunduğuna tanık oldunuz mu?				
<b>8.</b> Birinin birilerinin bloğunda o kişiymiş gibi yaparak hakaret içeren yorumlar, yalanlar veya o kişinin sırlarını açığa çıkaran şeyler yazdığına tanık oldunuz mu?				
<b>9.</b> Birinin herhangi birinin şifresini ele geçirerek onun bloğuna ya da e-postasına erişimini engellendiğine tanık oldunuz mu?				
<b>10.</b> Birinin her hangi birilerini sosyal ağlarda ya da Youtube'da gülünç duruma düşürmek ve alay etmek için onların fotoğrafları ya da videoları üzerinde oynadığına tanık oldunuz mu?				
<b>11.</b> Birinin herhangi birilerini sosyal ağlardaki arkadaşlarından uzaklaştırmak için taciz ettiğine tanık oldunuz mu?				
<b>12.</b> Birinin özel yaşamını internette paylaşmak tehdidi ile birilerine yapmak istemediği şeyleri yaptıracak türden şantaj yaptığına tanık oldunuz mu?				
<b>13.</b> Birinin telefon, sosyal medya ya da diğer tür bir teknoloji aracılığıyla birinin kendisini ya da ailesinden birilerini öldürmekle tehdit ettiğine şahit oldunuz mu?				
<b>14.</b> Herhangi birinin internette birine iftirada bulunduğuna ya da hakkında saygınlığını yitirmesine neden olacak türden yalanlar söylediğine tanık oldunuz mu? Birinin hakkında dedikodu yaydıklarına tanık oldunuz mu?				

## EK-C Beck Depresyon Envanteri (BDE)

### AÇIKLAMA

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin yanına (x) işareti koyunuz.

<b>1</b>	a) Kendimi üzgün hissetmiyorum. b) Kendimi üzgün hissediyorum. c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum. d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
<b>2</b>	a) Gelecekte umutsuz değilim. b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum. c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
<b>3</b>	a) Kendimi başarısız görmüyorum. b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır. c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığım olduğunu görüyorum. d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
<b>4</b>	a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum. b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum. c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum. d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
<b>5</b>	a) Kendimi suçlu hissetmiyorum. b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor. c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum. d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum
<b>6</b>	a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum. b) Bazı şeyler için cezalandırılabilceğimi hissediyorum. c) Cezalandırılmayı bekliyorum.

	d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
<b>7</b>	a) Kendimden hoşnutum. b) Kendimden pek hoşnut değilim. c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum. d) Kendimden nefret ediyorum.
<b>8</b>	a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum. b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum. c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum. d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
<b>9</b>	a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok. b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat bunu yapamam. c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim. d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
<b>10</b>	a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum. b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum. c) Şu sıralarda her an ağlıyorum. d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
<b>11</b>	a) Her zamankinden daha sinirli değilim. b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum. c) Çoğu zaman sinirliyim. d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenmiyorum.
<b>12</b>	a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim. b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim. c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim. d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
<b>13</b>	a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum. b) Şu sıralar kararlarımı vermeyi erteliyorum. c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.

	d) Artık hiç karar veremiyorum.
<b>14</b>	<p>a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.</p> <p>b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.</p> <p>c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.</p> <p>d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum</p>
<b>15</b>	<p>a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.</p> <p>b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.</p> <p>c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.</p> <p>d) Hiçbir iş yapamıyorum</p>
<b>16</b>	<p>a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.</p> <p>b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.</p> <p>c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.</p> <p>d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.</p>
<b>17</b>	<p>a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.</p> <p>b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.</p> <p>c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.</p> <p>d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.</p>
<b>18</b>	<p>a) İştahım eskisinden pek farklı değil.</p> <p>b) İştahım eskisi kadar iyi değil.</p> <p>c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.</p> <p>d) Artık hiç iştahım yok</p>
<b>19</b>	<p>a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.</p> <p>b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.</p> <p>c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.</p> <p>d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.</p> <p>Daha az yiyerek kilo kaybetmeye çalışıyorum: Evet ( ) Hayır ( )</p>

<b>20</b>	<p>a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.</p> <p>b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.</p> <p>c) Ağrı, sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.</p> <p>d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka birşey düşünmüyorum.</p>
<b>21</b>	<p>a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.</p> <p>b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.</p> <p>c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.</p> <p>d) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.</p>



## EK-Ç Duygu Düzenleme  leği

### NASIL HİSSEDİYORUM

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız. Yanıtınızı uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6

**Hiç**      **ok az**      **Bazen**      **Kısmen**      **Oldukça**      **Tamamen**  
**doğru değil**      **doğru**      **doğru**      **doğru**      **doğru**      **doğru**

1. Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki d şuncelerimi değiştirerek kontrol ederim.  
 Hiç       çok az       Bazen       Kısmen       Oldukça       Tamamen  
doğru değil      doğru      doğru      doğru      doğru      doğru

2. Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki d şuncelerimi değiştiririm.       Hiç  
 Çok az       Bazen       Kısmen       Oldukça       Tamamen      doğru değil  
doğru      doğru      doğru      doğru      doğru

3. Hissettiğim olumlu duyguları arttırmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki d şuncelerimi değiştiririm.       Hiç  
 Çok az       Bazen       Kısmen       Oldukça       Tamamen      doğru değil  
doğru      doğru      doğru      doğru      doğru

4. Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/oşku gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.  
 Hiç       çok az       Bazen       Kısmen       Oldukça       Tamamen  
doğru değil      doğru      doğru      doğru      doğru      doğru

5. Hissettiğim olumsuz duyguları ( z nt  veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.       Hiç  
 Çok az       Bazen       Kısmen       Oldukça       Tamamen      doğru değil  
doğru      doğru      doğru      doğru      doğru

6. Stres yaratan bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardımcı olacak şekilde düşünmeye çalışırım.       Hiç       çok  
az       Bazen       Kısmen       Oldukça       Tamamen      değil doğru  
doğru      doğru      doğru      doğru      doğru

7. Duygularımı onları belli etmeyerek kontrol ederim.  
 Hiç doğru  Çok az doğru  Bazen doğru  Kısmen doğru  Oldukça doğru  Tamamen değil doğru

8. Olumsuz duygular hissettiğimde, onları belli etmemek için elimden geleni yaparım.   
 Hiç doğru değil  Çok az doğru  Bazen doğru  Kısmen doğru  Oldukça doğru  Tamamen doğru

9. Duygularımı kendime (içimde) saklarım.  
 Hiç doğru değil  Çok az doğru  Bazen doğru  Kısmen doğru  Oldukça doğru  Tamamen doğru

10. Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye özen gösteririm.  
 Hiç doğru değil  Çok az doğru  Bazen doğru  Kısmen doğru  Oldukça doğru  Tamamen doğru

## EK-D Etik Kurul Onay Formu



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurul Başkanlığı

### ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 04	19.04.2023	14.00	Online

**KARAR NO: 2023-04-118:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı 221425027 numaralı Muhammet BALBABA' nın "Ergenlerde Siber Zorbalık, Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 18.01.2023 tarih ve 2023-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**ASLI GİBİDİR**

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 19.04.2023 TARİHİ 2023 – 04 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL  
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01  
[www.gelisim.edu.tr](http://www.gelisim.edu.tr) [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) (birim)@gelisim.edu.tr

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1 / 1