

## ŞİDDETİN DİJİTAL HALİ: SİBER ZORBALIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DUYGUSAL ZEKÂ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

### THE DIGITAL FORM OF VIOLENCE: AN INVESTIGATION OF CYBERBULLYING IN TERMS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

#### ÖZET

Bugün dünyamızda yaşanan en önemli gelişmelerden biri elektronik iletişim ağı olan internettir. İnternet sayesinde bilgiye hızlı erişim, yeni bilgi üretme, anında başkaları ile paylaşma ve depolama sağlanmaktadır. İnternet teknolojisinin kullanım alanlarının her geçen gün artması beraberinde birtakım olumsuzlukları da getirmektedir. Bu olumsuzluklardan biri olan ve son yıllarda artmaya başlayan siber zorbalık bilimsel araştırmaların tercih edilen konusu hâline gelmiştir. Günümüzde de siber zorbalık davranışlarının farklı şekillerde kendini gösterdiği gözlemlenmektedir. Bu çalışmada dijitalleşmenin ortaya çıkardığı yeni bir şiddet türü olan siber zorbalığın psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda literatür taraması yapılarak örnek çalışmalar eşliğinde konuya ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda siber zorbalığın psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ ile arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiş, siber zorbalığın psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâyı olumsuz yönde bir yordayıcı olduğuna ulaşılmıştır. Yani siber zorbalık seviyesinin yüksek olması psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ seviyelerinin düşük olmasına sebep olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Zorbalık, Geleneksel Zorbalık, Siber Zorbalık, İş Yeri Siber Zorbalığı, Psikolojik İyi Oluş, Duygusal Zekâ

#### ABSTRACT

One of the most important developments in our world today is the Internet, which is an electronic communication network. Thanks to the Internet, it is possible to access information quickly, produce new information, share it with others instantly and store it. The increase in the usage areas of internet technology day by day brings along some negativities. Cyberbullying, which is one of these negativities and has started to increase in recent years, has become the preferred subject of scientific research. Today, it is observed that cyberbullying behaviours manifest themselves in different ways. This study aims to examine cyberbullying, a new type of violence caused by digitalisation, in terms of psychological well-being and emotional intelligence. For this purpose, a literature review was conducted and evaluations were made on the subject with case studies. As a result of the research, it was determined that there is a negative relationship between cyberbullying and psychological well-being and emotional intelligence, and it was found that cyberbullying is a negative predictor of psychological well-being and emotional intelligence. In other words, high levels of cyberbullying cause low levels of psychological well-being and emotional intelligence.

**Keywords:** Bullying, Traditional Bullying, Cyberbullying, Workplace Cyberbullying, Psychological Well-Being, Emotional Intelligence

Gökalp Nuri SELÇUK<sup>1</sup> 

Yasemin ASİLTÜRK OKUTAN<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye  
Ataturk University  
(Sorumlu Yazar-Corresponding Author)

<sup>2</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi,  
Ağrı, Türkiye  
Ağrı İbrahim Çeçen University



Geliş Tarihi/Received 16.10.2023  
Kabul Tarihi/Accepted Yayın 27.05.2024  
Tarihi/Publication Date 30.06.2024

#### Cite this article

Selçuk, G., ve Asiltürk Okutan, Y. (2024). Şiddetin Dijital Hali: Siber Zorbalığın Psikolojik İyi Oluş Ve Duygusal Zekâ Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Silk Road Tourism Research*, 4(1),45-58



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

## GİRİŞ

Teknolojinin göstermiş olduğu hızlı gelişme ve değişimler bilgi-iletişim teknolojilerinin kullanımını yaygınlaştırmaktadır. Bu gelişmelerle birlikte insanlar birbirleri ile iletişimini artırırken sosyal ilişkiler farklı ortamlara taşınmaya başlamıştır. Teknolojide meydana gelen bu değişimler insan hayatlarına da hızlı bir şekilde etki etmektedir. Cep telefonları, bilgisayarlar ve tabletler dünyanın her yerinden bilgiye ulaşımı sağlamakta, her kesimden birey için vazgeçilmez hâle gelmektedir. Bu süreçte bireylerin birbirleri ile olan iletişimleri sanal ortama taşınmış ve bireyin internette daha fazla zaman geçirmesine yol açmıştır ([Asiltürk Okutan, 2023](#)).

İnternet teknolojisinin hızlı gelişmesi insan hayatında birçok olumlu etkiye yol açmasının yanı sıra birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. İnternetin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı istenmeyen durumlar yaşanmasına sebep olabilmektedir. Çünkü sunduğu olanakların yanı sıra çeşitli risklerde içermektedir ([Asiltürk Okutan, 2023](#)).

Anonim olarak gönderilen ve virüs içeren zararlı elektronik postalar, tehdit içerikli mesajlar, sosyal ortamlarda paylaşılan uygunsuz görüntü veya videolar bireylerde tehdit alanı meydana getirmektedir. İnternetin etik çerçeveye uygun olmayan şekilde kullanımı sonucu yaşanan tehditler siber zorbalık davranışlarını ortaya koymaktadır. Bu davranışlar, mesaj yoluyla gerçekleşen video-görüntü paylaşımı, telefon ile başkalarının rahatsız edilmesi, sohbet ve oyun odalarında rahatsızlık vermek şeklinde görülmektedir ([Eroğlu, 2011](#)).

Teknolojinin bu denli gelişmesi ile birlikte Dünya yeniden şekillenmeye başlamış ve toplumsal davranışlarda değişiklikler meydana gelmiştir. Eş zamanlı kurulan iletişim şekilleri hayatımızda vazgeçilmez bir duruma gelmiştir. [Usta \(2013\)](#), bilgi çağındaki alışkanlıkların sosyal ilişkileri kökünden değiştirdiğini ifade etmiş, insanların önceden daha az kişi ile derin ilişkiler yaşamakta olduğunu ancak günümüz teknolojisinde daha fazla kişi ile daha sığ ve geçici ilişkiler kurulduğunu belirtmiştir.

Siber zorbalık dünyamızda küresel bir sorun haline gelmekte ve çok yönlü bir sorun gibi görünmektedir. Bu sorunun çözümü disiplinler arası bir bakış açısına dayanmalı ve soruna farklı açılardan yaklaşılmalıdır. Siber zorbalığın her alanda görülmesi ve etkisinin her geçen gün artması, bu konu üzerinde düşünme ve sorun olarak görme ihtiyacını doğurmuştur ([Asiltürk Okutan, 2023](#)). Çünkü siber zorbalığın önlenmesi konusunda farkındalık yaratmanın önemli olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca siber zorbalığın faktörleri ortaya konarak bu faktörlerin psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ ile ele alınması amaçlanmaktadır. Bu amaçla siber zorbalık konusu psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ kavramlarıyla birlikte ele alınmıştır. Konuyla ilgili araştırmalar ağırlıklı olarak gençleri ilgilendirse de farklı yaş gruplarında da inceleme yapmak gerekmektedir. Daha önce yapılan araştırmalar farklı açılardan değerlendirilerek bu çalışma ile günümüzün en büyük sorunlarından biri olan siber zorbalıkla mücadele konusunda literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

## 1.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Zorbalık ve Siber Zorbalık Kavramları

Zorbalık kavramı, Olweus'un 1970 yılında saldırgan davranışlar ile zorbalığı ayırması sonucu literatüre girmiştir. Kişinin, kişi ya da kişiler tarafından olumsuz davranışa maruz kalması, art arda ve uzun bir süre boyunca devamlılık hâline gelen mağdur edilme durumu zorbalık kavramını karşılamaktadır ([Olweus, 1994](#)). Yine ([Olweus, 1991](#)) yılında yaptığı çalışmada bir davranışı zorbalık olarak tanımlayabilmek için taşıması gereken özellikleri şu şekilde belirtmiştir:

- Karşıdaki kişiye bilinçli olarak zarar verme isteğinin olması,
- Zorbanın fiziksel ve psikolojik olarak mağdurun güçlü olması,
- Zorba davranışların tekrar ederek devam etmesi.

Zorbalık olgusu son 40 yıldır yeni türleri de göz önüne alınarak incelenmeye çalışılmıştır. 1980'li yıllardan itibaren fiziksel ve sözlü zorbalık kavramları incelemeye alınmış iken, 1990'lı yıllarda dolaylı ve ilişkisel zorbalık konuları ele alınmıştır ([Slonje ve Smith, 2008](#)).

Siber zorbalık konusunda tanım önermeye çalışan araştırmacılar ise geleneksel zorbalığın bu kriterlerini yeniden yorumlayarak gözden geçirmeye çalışmışlardır ([Langos, 2012](#)). Ribby'e göre zorbalık, acı verme isteği, incitmeye yönelik hareketler, haksız güç kullanımı ile zorbanın bu durumdan keyif alması ve buna karşılık mağdurun kendini baskı altında hissetmesi durumudur ([Hemphill, Heerde ve Gomo, 2014](#)). Zorba diye tanımlanan davranışlar 20. yüzyılın sonlarından itibaren artmaya başlayınca, zorbalık kavramı medyanın da ilgisini çekmeye başlamış ve birçok ülkede araştırmacı ve yazarların ilgi alanı olmuştur ([Çiftçi, 2015](#)).

İnternet teknolojisi araçlarının kullanımının artması ile iletişim modeli şekil değiştirmiş, yüz yüze iletişimin yerini

sanal iletişim almıştır. Teknolojinin yaygınlaşması ve iş hayatlarına kadar derin bir etki etmesi ile birlikte iş yerinde sıkça rastlanan mobbing ya da zorba davranışlar sanal ortamlara geçmiştir. Bu durum daha fazla bireye ulaşabilmesini ve daha fazla yayılmasını beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda siber zorbalığın, kişileri zaman ve mekân algısından bağımsız olarak tehdit eden bir unsur olduğu düşünülmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojileri, bireye bilgiye kolayca ulaşabilme imkânı, duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilme, çevrim içi ortamlarda kolayca arkadaşlıklar kurabilme olanağını sağlamıştır (Yaman vd., 2011).

Siber zorbalık kavramını incelemeyen önce siber kelimesinin açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. Siber kavramı, internet gibi bilgisayar ağlarıyla bağlantılı olan ve bunların içine aldıkları alanları ifade etmektedir. Siber alan olarak da bilinen bu kavram, internet ve bilgi iletişim teknolojilerini ve teknolojilerin bağlı olduğu ağları kapsayan alanı karşılamaktadır (Klimburg, 2012). Bazı çalışmalarda siber kelimesinin “sibernetik” teriminden türetildiği ve uzayı temsil ettiği belirtilmektedir (Yayla, 2013).

Siber zorbalık kavramını ilk kullanan kişi olan Belsey, (2004) siber zorbalığı, bilgi ve iletişim araçlarının kullanılması ile karşılıkta zarar veren, kasıtlı yapılan ve tekrar eden düşmanca tavırlar şeklinde ifade etmiştir. Başka bir tanıma göre ise, e-posta, anında mesajlaşma, cep telefonu ya da internet sitelerinin de yer aldığı elektronik iletişim araçları ile yapılan zorbalık türüdür (Li, 2007). Arıca (2009)’a göre diğer bireylere zarar vermek üzere kısa mesaj servisi, elektronik posta, çağrı cihazı ve bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanılması ile kasten ve tekrar eden bir şekilde yapılan düşmanca tavırlardır.

Bayram ve Saylı (2011) siber zorbalığı modern iletişim araçlarını kullanarak sanal ortamlarda kişilere kasıtlı hakaret etmek, aşağılamak, tehdit ve teşhir ederek rahatsız etmek olarak betimlemiştirler. McQuade (2009) siber zorbalık, kişinin hedef aldığı bireyi bilişim teknolojileri aracılığıyla istismar ederek zarar vermesi, utandırması ve gözdağı vermesidir. Crosslin ve Golman (2001) siber zorbalık kavramını tanımlarken, teknolojik gelişmelerin getirisi olarak ortaya çıkan olumsuz bir olgu ifadesini kullanmıştır. Yaptıkları çalışmalarında bilgi ve iletişim teknolojilerinin faydalı yönlerinin yanı sıra kötü kullanımı sonucu birçok problemin ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bu problemlere, isimsiz çağrılar, virüslü dosyaların paylaşımı, elektronik posta aracılığı ile yollanan kötü mesajlar, uygunsuz fotoğraf ve metin paylaşımı örnek verilebilir. Ayrıca kişiyi defalarca aramak, kişisel sohbeti kopyalayarak dağıtmak, bireyin fotoğrafı üzerinde habersiz ve izinsiz oynamalar yapmak ve bunları paylaşmak, internet sitelerinde kişi hakkında aşağılayıcı içerikler paylaşmak, bireyin şahsi ve özel fotoğraflarını yaymak siber zorbalık davranışlarına örnek verilebilmektedir (Aktepe, 2013).

Siber zorbalık kavramı çağdaş toplumdaki gençlerin sataşma, alay etme ve tehdit etme kuralları değişmiş, yeni ve farklı bir zorbalık biçimi ortaya çıkmış, sosyal hayatta yüz yüze yapılan hareketler elektronik ortama taşınmıştır (Brown vd., 2006).

Siber zorbalığa ilişkin tüm tanımlar ele alındığında zorbalık gibi siber zorbalığın da evrensel bir tanımı olmadığı görülmektedir. Siber zorbalığın sanal ortamda yaşanması gelişen teknolojik araçlar sebebiyle şekil değişebilmektedir. Gelişen teknolojiye bağlı olarak tanımda değişiklikler ve güncellemeler yapılması gerekmektedir.

### 1.1.1. Siber Zorbalık Araçları

Günümüzde gelişen bilgi iletişim teknolojilerinin getirisi olarak dijital araçlar hayatımıza girmiş ve vazgeçilmez bir hâl almıştır. İnsanlar istedikleri bilgilere anında ulaşabilmek ve bunu paylaşabilmektedir. Bu kolaylıkların avantajları olduğu kadar kullanımına dikkat edilmediği takdirde dezavantajları da bulunmaktadır. Çünkü bu teknolojilerin ve iletişim araçlarının kullanım amacı ile siber zorbalık davranışının arasında ince bir çizgi vardır. Çünkü nasıl kullanıldıkları siber zorbalığın nasıl gerçekleştiğini belirlemektedir (Sakallı, 2015).

Siber zorbalık denince akla ilk gelen iletişim aracı, internete bağlanma özelliği bulunan cep telefonları ile kişisel bilgisayarlardır. Bunların yanı sıra çevrim içi olarak birçok kişinin katıldığı yorum sayfalarına aşağılayıcı mesajlar gönderilebilmektedir. Özellikle son yıllarda elektronik posta, anlık mesaj, çevrim içi oyunlar ve dijital mesajlar ya da resimler gibi elektronik iletişim araçları kullanılarak siber zorbalık davranışları sergilenmektedir (Whittaker ve Kowalski, 2015).

Siber zorbalık, cep telefonları ya da internet kullanarak atıkları resim veya içeriklerle mağdurlarını rahatsız etmektedir (Morgan vd., 2006). Siber zorbalığın en çok hangi iletişim aracı ile yapıldığını belirlemeye yönelik yapılan araştırmalarda birbirine yakın sonuçlara ulaşılmıştır (Özer, 2016). Bu araçlar Serin (2012) tarafından şu şekilde sınıflandırılmıştır:

- Anlık Mesajlaşma,
- Cep Telefonu,
- Yazılı Mesaj,
- Fotoğraf Video Paylaşım

- Elektronik Posta,
- Sohbet Odaları,
- Sosyal Medya ve
- Diğer internet siteleridir.

### 1.1.2. Siber Zorbalığın Özellikleri

Siber zorbalığın tanımı için kullanılan birkaç önemli karakteristik özellik bulunmaktadır. Bunlar davranışın incitme amaçlı yapılması, kasıtlı olması ve tekrar etmesidir. Bir başka ölçüt ise güç dengesizliğidir ([Vandebosch ve Cleemput, 2009](#)) [Dooley vd \(2009\)](#)'e göre bir davranışın siber zorbalık olması için kasıt, saldırganlık ve tekrar unsurlarını içermelidir.

Siber zorbalığın anonim olması zorba-mağdur ilişkisini tersine çevirebilmektedir. Siber ortamda iletişim teknolojilerine sahip olan ve internet erişimi olan herkes siber saldırı gerçekleştirebilmektedir ([Huang ve Chou, 2010](#)). Bu durum göstermektedir ki; siber zorbalıkta zorbalığın kimliğinin gizli kaldığını düşünmesi, ekran arkasına saklanarak güç dengesizliği göstermesi siber zorbalıkta önemli bir özelliktir ([Aktepe, 2013](#)).

Diğer bir karakteristik özellik ise zorbalığı gerçekleştirenin kimliğinin kolayca açığa çıkmaması ve davranışın kolayca yayılması ve saklanmasıdır. [Eroğlu \(2011\)](#)'e göre zorbanın gizli kimlikle kalması, sanal alanda yeterince denetimin olmaması ve çok hızlı yayılması gibi karakteristik özellikler içermektedir.

Bu çalışmalar ışığında siber zorbalığın özellikleri şu şekilde sıralanabilmektedir ([Eroğlu, 2011](#)).

- Tekrar etme,
- Kasıt,
- Kimliği gizleme,
- Sanal alanda yetersiz denetimler,
- Kısa sürede çok hızlı yayılması,
- Güç dengesizliği,
- Saldırganlık,
- Zorbalık içeren mesajın saklanması

Ayrıca yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde [Li \(2007\)](#), yaptığı çalışmada siber zorbalık ile mağdurların akademik başarılarını araştırmış ve siber mağdurların zorbalara göre daha başarılı olduklarını belirtmiştir.

[Williams ve Guerra \(2007\)](#)'e geleneksel zorbalığa öncülük eden öngörülerin siber zorbalığa da öncülük edip etmediğini incelemiş ve geleneksel zorbalığı destekleyenlerin siber zorbalığa da karıştıklarını tespit etmiştir. [Ekşi \(2012\)](#) siber zorbalığın kişilik ilişkilerini incelediği çalışmasında siber zorbalık ile kişilik arasında ilişkiler saptamıştır. Araştırmaya göre sebat özelliği kişinin daha sonraki süreçte siber zorbalığa maruz kalma ihtimalini negatif etkilemektedir. [Aktepe \(2013\)](#)'e göre ergenlik üzerinden incelediği çalışmasında siber zorbalığın ergenliğin başlarında daha düşük oranla görüldüğünü sonraki dönemlerde daha sık görüldüğünü tespit etmiştir.

### 1.1.3. Siber Zorbalık Türleri

Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde, siber zorbalık davranışlarının farklı şekillerde sınıflandırıldığı belirtilmiştir. [Patchin ve Hinduja \(2010\)](#) çalışmalarında siber zorbalık davranışlarını, sanal ortamda birilerini tehdit etmek, alay etmek, rahatsız edici ifadeler kullanmak, kasıtlı olarak dışlamak ve uygunsuz içerikler göndermek olarak belirlemişlerdir. [Vandebosch ve Cleemput \(2009\)](#)'e göre siber zorbalık davranışlarından psikolojik olarak en etkili ve en yıkıcı olanları mağdurların şifrelerini kırmak, kişisel bilgilerini çalmak ve bunları dijital ortamlarda paylaşmaktır.

Bireyin karşılaştığı siber zorbalık türüne göre, davranışın mağdur üzerindeki etkisi de farklılaşmaktadır. Örneğin sohbet odalarında tehdit mesajı almak farklı mağdurlarda farklı etkiler göstermektedir. Aşağılayıcı bir mesaj almak kişiyi fazla etkilemezken, görülmesini istemediği utanç verici bir paylaşımın aile ya da arkadaşları tarafından görülmesi oldukça yıkıcı bir etki oluşturmaktadır ([Dooley vd., 2009](#)).

[Chisholm, \(2014\)](#), siber zorbalığın türleri üzerine yaptığı çalışmalarda çevrim içi oyunlarda çoklu çeteler kurmak, birilerinin girişlerine engel olmak, kişinin bilgisayarına ve kamerasına izinsiz erişim sağlayarak işlemler yapmak, kişiyi utandıracak görüntüleri dolaşıma açmak, kasten tasarlanmış kötü niyetli davranışlarda bulunmak, birini fark ettirmeden çevrim içi olarak izlemek ve tehdit edici mesajlar göndermek gibi türleri tespit etmiştir.

[Ortega vd., \(2009\)](#) yaptıkları çalışmada siber zorbalığı iki türe ayırmışlardır. Bunlar cep telefonları ve internettir. Onların çalışmalarında türleri tespit etme kriterleri zorbalık yaparken kullanılan araçlardır. [Arıcak \(2011\)](#)'e göre de siber zorbalık iki şekilde gerçekleşmektedir. Bunlar; elektronik zorbalık ve elektronik iletişim zorbalığıdır.

[Sahin vd. \(2010\)](#), siber zorbalık türlerine ilişkin yaptıkları araştırmalarda siber zorbalık türlerini şu şekilde sıralanmışlardır:

- Başkasına ait bilgileri izin almadan ele geçirmek,
- Elektronik posta ile kaba, tehdit edici, cinsel içerikli ve saldırgan yazışmalar göndermek,
- Cep telefonu ile rahatsız edici mesajlar atmak,
- Sohbet odalarında uygunsuz ve rahatsız edici konuşmalar yapmak,
- Çevrim içi oyun sitelerinde tehdit edici ve kaba tavırlarda bulunmak,
- Kişinin fotoğraf ve görüntülerini izinsiz kayda alarak internet ortamında yaymak,
- Kişinin sosyal medya hesapları ya da mail adreslerine ait şifreleri kırmak ve özel mesajlara ulaşarak bunları başkaları ile paylaşmak.

#### 1.1.4. Siber Zorbalığın Etkileri

Çeşitli gruplardan bireyleri etkileyen siber zorbalık, kişiler üzerinde olumsuz izler bırakmaktadır. Mağdurlarda fiziksel, duygusal ve davranışsal bozukluklara rastlanmaktadır. Ayrıca mağdurlarda anksiyete, alkol ve madde kullanımı, öz saygı düşüklüğü ve yoğun stres gibi hayatlarını zehir edecek sorunlar yaşamakta ayrıca yalnızlık, umutsuzluk ve intihar düşüncesi gibi negatif duygu ve düşüncelere yol açmaktadır ([Aktepe, 2013](#)).

([Yaman vd.,2011](#)), siber zorbalığın etkilerini inceledikleri çalışmada, bu etkileri psikolojik sosyal ve akademik olarak üç balıkta toplamıştır. Bu etkileri Tablo 1’de şu şekilde görmekteyiz:

**Tablo 1.**Siber Zorbalığın Etkileri

Psikolojik Etkiler	Sosyal Etkiler	Akademik Etkiler
Üzüntülü olma hâli	Öz saygının azalması	İşe gitmekten korkma
Yoğun bir stres altında olma	İlişkilerde çatışma	Öğrenmede sorun yaşama
Kendini değersiz hissetme	Başkalarına güvenmeme	Okuldan kaçma
Kendisine ait bilgilerin başkaları tarafından öğrenilmesinden utanma	İlişki kurmada güçlük yaşama	Başarının düşmesi

**Kaynak:** [Dooley vd., 2009](#).

Tablodaki bilgiler ışığında görülmektedir ki, siber zorbalığın öfke, üzüntü, korku, tedirginlik, güven kaybı ve başarının düşmesi gibi olumsuz etkileri olmakta ve bunlar geleneksel zorbalık ile benzerlikler göstermektedir.

Siber zorbalık davranışlarının duygusal yıkımlar üzerindeki etkileri üzerine yapılan bir araştırma sonucuna göre, siber zorbalıkla karşılaşan mağdurlarda olumsuz duygu yıkımı ile pozitif yönlü ilişkide oldukları belirtilmiştir ([Ortega vd., 2009](#)). Siber zorbalık ile öz saygı arasında ilişkinin incelendiği bir araştırmanın sonuçları, siber zorbalığa maruz kalanların, maruz kalmayanlara göre öz saygılarının daha düşük olduğu görülmüştür ([Patchin ve Hinduja, 2010](#)). Siber zorbalığın etkilerinin incelendiği bir çalışmada mağdurlarda uyku problemi, baş ağrısı, karın ağrısı şikâyetlerinin yanı sıra, sigara ve alkol kullanımında artış görülmektedir ([Sourander vd., 2010](#)).

Araştırmalar siber zorbalığın gerek zorbalılar gerekte mağdurlar üzerinde birçok olumsuz etki oluşturduğunu göstermiştir. [Serin \(2012\)](#), yaptığı çalışmada siber zorba davranışların, mağdur üzerinde psikolojik yönden zarar verici, kendini çaresiz hissettiren üzüntü, öfke ve kaygı hissi oluşturan etkileri olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca sosyal ilişkilerde bozulma, intihar girişiminde bulunma ve stres bozukluğu gibi durumlarda görülmektedir.

#### 1.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş kavramı literatüre ilk olarak Bradburn tarafından 1969 yılında girmiştir. Kavramı açıklarken, olumlu duyguların olumsuz olan duygulara hâkim olması ifadesini kullanmıştır. Bradburn, olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden bağımsız olduğunu belirtirken, bu duyguların düzeylerinin de psikolojik iyi oluş durumunu belirlediğini ifade etmiştir ([Ryff ve Singer, 2006](#)).

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin yaşamdaki amaçlarını, kendinin farkında olmasını ve insan ilişkilerinde verimlilik sağlamayı ifade etmektedir ([Ryff ve Keyes, 1995](#)). Ayrıca kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlarının farkına varmasını, memnuniyetini, çevresindekilerle iyi ilişkiler geliştirmesini, ihtiyaçlarını yerine getirecek şekilde hareket etmesini, anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşamasını ve bunları geliştirmeye yönelik çaba sarf etmesini içermektedir ([Keyes vd., 2002](#)).

[Huppert \(2009\)](#), psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı çalışmasında psikolojik iyi oluşa ihtiyacı birkaç maddede şu şekilde açıklamıştır:

- İyilik, kötülüğün yokluğundan daha büyük olduğundan, kendi içinde incelenmelidir.
- Ruhsal sağlığı iyileştirmek için bozuklukların tedavisi ve önlenmesi gereklidir.
- İyi oluşu tetikleyen etkiler kötü olmanın etkilerinden daha çoktur.
- Zihinsel ve davranışsal sorunları azaltmaya yönelik olmasıdır.

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi potansiyelinin farkına varması, yetenekleri bilmesi ve karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabilmesi, içindeki gizli güçleri ortaya çıkarabilmek için çabalaması ve iyi ilişkilerini sürdürebilmesidir ([Ryff ve Keyes, 1995](#)).

Genel anlamda psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin kendinin ve sınırlarının farkına vararak kendinden memnun olması, pozitif hâlde olması, çevresi ile iyi ilişkiler sürdürmesi, anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşamasını, gücünün farkında olup kendini geliştirmeye çalışması ve bağımsız davranması olarak ifade edilebilmektedir ([Ryff ve Singer, 2006](#)).

### 1.2.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Unsurlar

Psikolojik iyi oluş, bireyin öznel deneyimlerinin yanı sıra fiziksel, sosyal ve zihinsel işlevselliklerinden etkilenmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramını anlayabilmek için kavramla ilişkili olan etkenleri incelemek gerekmektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş, yaşam şartları, eğitim, meslek ve sosyal sınıflardan etkilenmektedir ([Hidalgo vd., 2010](#)).

- Demografik değişkenler
- Sosyoekonomik düzey
- Sosyal ilişkiler
- Sağlık
- Kişilik özellikleri
- Fiziksel etkinlik

### 1.3. Duyusal Zekâ

Duyusal zekâ kavramı Gardner'in "Çoklu Zekâ Kuramı" etkisi ile ortaya çıkmıştır. Gardner'e göre, duygusal zekânın temelinde, kişinin kendi ile olan iletişimi, uyum zekâsı, içsel zekâsı, karakter ve kişilik zekâsı yer almaktadır ([Tufan, 2011](#)). [Mayer ve Salovey, \(1990\)](#) duygusal zekâyı tanımlarken, kişinin kendi duygularının yanı sıra diğer kişilerin duygularını anlayabilmesi, ifade edebilmesi, empati yapabilme becerisi göstermesi ve duyguları ayırt edip kullanabilmesi ifadelerini kullanmışlardır.

Duyusal zekâ, bireyin karşıdan gelen mesajı anlayabilmesi, ölçmesi ve yorumlayabilmesidir ([Caruso, 2002](#)). [Somuncuoğlu \(2004\)](#)'e göre duygusal zekâ, bilinç ve duygu arasındaki ilişkinin yaşama geçirilmesidir. Başka bir ifadeye göre duygusal zekâ, kişinin öğrenmesine etki eden zihinsel kapasitenin duygu ve duyarlılıkla kapsanmasıdır ([Hendrie, 1998](#)). [Çetinkaya ve Alparslan \(2011\)](#)'a göre duygusal zekâ, kişilerin nitelikli iletişim kurmaları, karşıdaki bireyin duygularını anlayabilmesi ve kendi duygularının farkında olması yeteneğidir.

#### 1.3.1. Duyusal Zekâyı Etkileyen Faktörler

Duyusal zekâ üzerine kalıtsal özelliklerin mi çevresel iletişimin mi etkisinin fazla olduğu konusunda yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Sonuçlar her iki değişkenin de etkili olduğunu göstermiştir. Duyusal zekâ yaş ile birlikte gelişmekte ve çevresel iletişimlerden öğrenilenler ile desteklenerek nitelikli bir hâl almaktadır ([Nemli, 2001](#)). Gelişmesi uzun yıllara yayılan ve özverili bir süreç isteyen duygusal zekâyı etki eden birçok etken bulunmaktadır.

**1.3.1.1. Yaş:** Duyusal zekâ, anne karnında başlamakta ve bebeklik döneminde gelişmeye devam etmektedir. 6 aydan küçük bebeklerde rahatlama, haz alma gibi kendini gösteren duygusal zekâ 6 aydan sonra korkma, öfke gibi duygular ile oluşmaktadır ([Cüceloğlu, 1993](#)). Bilişsel zekâ 17 yaşında en yüksek seviyesine ulaşır, yetişkinlikte durmakta ve yaşlılıkta gerilemektedir. Ancak duygusal zekâda kesin dönemler bulunmamaktadır. Bebeklik ile gelişmeye başlayan duygusal zekâ 56'lı yaşlara kadar bu gelişimi devam ettirir. Çünkü duygusal zekânın seviyesinde yaşın önemli bir etkisi olmamaktadır ([Steven ve Howard, 2011](#)).

**1.3.1.2. Cinsiyet:** Bar-on'un toplam duygusal zekâ testinde cinsiyet arası anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Ancak duygusal zekânın alt boyutlarında anlamlı farklılıklar meydana gelmektedir. Kızların sosyal ilişkilerde daha

iyi olmasına rağmen erkeklerin duygusal kapasitelerinin daha güçlü olduğu görülmektedir. Erkekler duygularını yönetme konusunda kızlara oranda daha iyidirler ([Akboy, Argun ve İkiz, 2003](#)).

**1.3.1.3. Aile Ortamı:** Bireylerin doğuştan gelen özelliklerine rağmen duygusal zekâ becerileri sonradan kazanılabilmektedir. Bu konuda ailelere sorumluluklar düşmekte ve bu becerileri öğretme noktasında önemleri bulunmaktadır. Aileler çocukların duygusal zekâları üzerinde iki şekilde etkilidirler. Birincisinde aile duyguları arka plana atar. Burada aile çocuklarının duyguları yoğunlaşana kadar sevgi ve ilgi göstermekte ancak duygular yoğunlaşınca aile çocuğuna duygularla bahsetmesi için talimatlar vermektedir. Bu ailede çocuk duyguların bir öneminin olmadığı mesajını aldığından kendisinin ve çevresinin duygularını anlamazlar. İkinci tür aile ise duygulara yön vermektedir. Burada aile çocuklarına duygularını tanıma ve yaşayarak öğrenme fırsatı sunmaktadır. Bu sayede çocuklar kendi duygularını yönetebilen, kontrol edebilen ve duygularını tam ifade edebilen bireyler olmaktadır ([Roitman, 1999](#)).

**1.3.1.4. Mizaç:** Mizaç kelime olarak huy veya karakter anlamı taşımaktadır. Yani duygularımız ile meydana gelen ruhsal durumlardır. Mizaç, hayatımızda söz hakkı olan kalıtsal bir özellik, bir bilgi kaynağını ifade etmektedir. Her birey çocukluktan gelen bir mizaca sahiptir ancak bunun tecrübeler ile değişebilme ihtimali merak edilen bir durumdur ([Goleman, 2003](#)).

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Konusu

Teknolojinin göstermiş olduğu hızlı gelişme ve değişimler bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımını yaygınlaştırmakta ve çeşitlilik yaşanmaktadır. Bu gelişmelerle birlikte insanlar birbirleri ile iletişimini artırırken sosyal ilişkiler farklı ortamlara taşınmaya başlamıştır.

İnternet kullanımında yaşanan artış ile birlikte, sosyal medyaya sahip olma oranı da doğru orantılı olarak artmaktadır. Bu çevrim içi ortamlar toplumsal sorumluluk, sosyal ve kişisel gelişim konularında fayda sağlamanın yanı sıra bireyin başka birey hakkında yanlış, utandırıcı ve düşmanca bilgiler yaymasına da yol açmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın konusunu siber zorbalığa maruz kalan bireylerin psikolojik iyi oluş durumları ve duygusal zekâ seviyelerinin araştırılması oluşturmaktadır.

### 2.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Teknolojide yaşanan gelişmeler bireylere her an her yerde istedikleri bilgiye ulaşma imkânı sağlamanın yanı sıra tanımadığı insanlar ile çevrimiçi iletişim kurma fırsatı vermektedir. Sanal ortamların bireylere anonim özellik vermesi daha rahat hareket etme ve başkalarını rahatsız edebilme düşüncesi meydana getirmektedir. Bu sebeple yeni bir kamusal alan olan internet ortamı ve özellikle sosyal medya şiddet, olgusunun farklı boyutlarının yaşandığı bir yer haline gelmiştir.

Teknolojinin hayatımızdaki yerinin artması sanal şiddeti daha da tehlikeli bir boyuta ulaştırmaktadır. Ancak sanal şiddete maruz kaldığının farkında olmayan veya farkında olsa dahi ne yapması gerektiğini bilmeyen bireylerin varlığı konuyu daha da önemli bir hale getirmektedir. Bu kapsamda kişilerde geleneksel zorbalığın yanı sıra siber zorbalık farkındalığının artırılması gerekmektedir. Buna bağlı olarak siber zorbalık faktörlerinin bireydeki etkileri de incelenmesi gereken bir konu olmaktadır. Siber zorbalık davranışları birçok alanla ilgili olduğu gibi bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyler ve duygusal zekâları ile de yakından ilgili olmaktadır. Bu sebeple bu araştırmanın amacını, siber zorbalık faktörlerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin psikolojik iyi oluş ile duygusal zekâ açısından değerlendirilmesi oluşturmaktadır. Bu bağlamda siber zorbalık faktörlerinin psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ değişkenleri açısından değerlendirilmesini içeren bu çalışma literatüre katkısı bağlamında önemlidir.

### 2.3. Araştırmanın Yöntemi

Doküman analizi, yazılı belgelerin incelenerek sistemli bir şekilde analiz edilmesi için tercih edilen nitel araştırma yöntemlerinden biridir ([Wach, 2013](#)). Diğer araştırma yöntemlerinde olduğu gibi, bu analiz yönteminde de konu ile ilgili olarak anlam çıkarılması, ampirik bilgi oluşturulması, verilerin değerlendirilmesi ve yorumlanması gerekmektedir ([Corbin ve Strauss, 2008](#)).

Doküman analizi yönteminin amaçları şunlardır ([Bowen, 2009](#)):

- Gözlemlenmesi gereken durumlar veya sorular önerebilir.
- Geçmişten günümüze tüm bilgilere ulaşılabilir.
- Dokümandan elde edilen verilerin sistemli bir şekilde arşivlerde bulunması, bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmaktadır.
- Dokümanlar, bir bilginin değişim ve gelişim sürecinde bir araçtır.

- Dokümanlar, kayıtlar, raporlar ve istatistik gibi veriler ile birlikte bulguları kanıtlamaktadırlar.

Çalışmada kullanılan doküman analizi yöntemi ile siber zorbalık, duygusal zekâ psikolojik iyi oluş konuları incelenerek bir derleme oluşturulmuştur. Konu ile ilgili ulusal ve uluslararası alanda yayımlanmış makaleler, tezler, kitaplar, raporlar ve bildirimler değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler kapsamında siber zorbalık kavramı duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş kavramları ile açıklanarak, yorumlanmıştır. Tartışma ve sonuçlara göre öneriler sunulmuştur.

### 3. BULGULAR VE TARTIŞMA

İnternet teknolojisinin kullanım alanlarının her geçen gün artması beraberinde birtakım olumsuzlukları da getirmektedir. Bu olumsuzluklardan biri olan ve son yıllarda artmaya başlayan siber zorbalık bilimsel araştırmaların tercih edilen konusu hâline gelmiştir. Günümüzde de siber zorbalık davranışlarının farklı şekillerde kendini gösterdiği gözlemlenmektedir. Bilgi iletişim teknolojilerinin yaygın kullanımı ile birlikte zorbalık türü farklı bir boyuta geçerek siber zorbalık türü yalnızca gençlerde değil çalışanları üzerinde de olumsuz etkiler göstermektedir. Bununla birlikte teknoloji saldırgan davranışlar için kullanılmaya başlamıştır.

Siber zorbalığın cinsiyet ile olan ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, [Gelibolu ve arkadaşları \(2016\)](#) üniversite öğrencilerinde siber zorbalık durumlarını farklı değişkenler ışığında ele almış ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla siber zorbalıkla karşılaştıklarını tespit etmiştir. Bu durum internet kullanma süreleri ile ilişkilendirilememiştir. [Alyakut \(2017\)](#), üniversite öğrencilerinde siber zorbalık düşüncelerini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmış ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun siber zorbalık konusunda bilgi sahibi olduklarını tespit etmiştir. Siber zorbalık davranışlarının cinsiyete göre farklılık göstermekte olduğu belirtilmiştir. Erkek öğrenciler “kişisel bilgileri yaymak veya sahtekârlık” davranışını, kızlar ise “siber takip” davranışını sergilediklerini ifade etmişlerdir.

Siber zorbalık ile duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluşun ilişkisinin incelendiği çalışmalarda; [Gönenc \(2018\)](#), siber zorbalığın duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelediği araştırmasında, yalnızca siber zorbalık ve siber mağduriyet arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Öte yandan [Ateş \(2016\)](#), araştırmasında, siber zorbalığın psikolojik iyi oluş ile arasında bulunan ilişkiyi incelemiş ve araştırma bulguları siber zorbalık ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Psikolojik iyi oluşun internet ile ilişkisini inceleyen [Bernal ve Ruiz \(2017\)](#), psikolojik iyi oluşu internet kullanımı ile ilişkilendirerek bir çalışma yapmışlar ve elde ettikleri bulgular, sorunlu internet kullanımı ile sosyal anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. [Durna \(2019\)](#), tarafından yapılan çalışmada internet kullanımının artmasının, kişisel telefon veya bilgisayar sahibi olmanın siber zorbalık riskini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer çalışmada [Eliçora \(2020\)](#), ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyetle başa çıkma becerilerinin duygusal zeka ile olan ilişkilerini incelemiş ve sosyal medya hesaplarının kullanım süresinin artmasının siber mağduriyet puanını da artırdığı sonucuna ulaşmıştır. [Aydoğan \(2020\)](#), internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışma yapmış ve aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Ayrıca sosyodemografik değişkenlerle bir farklılık görülmedi tespit edilmiştir. [Gallego vd., \(2020\)](#) yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide etki eden değişkenler üzerine bir çalışma yapmış, güvenli bağlanma ve duygusal zekâ onarımı arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Siber zorbalığın bireyler üzerinde kişilere bağlı olarak farklı etkileri bulunmaktadır. Özellikle dijital ortamları çok kullanan ve kendilerini dijital ortamlardaki kimlikleri üzerinden ifade etmeye çalışanların siber zorbalık seviyeleri yüksek olduğu görülmektedir. Yine siber zorbalığa maruz kalan çalışanların psikolojik iyi oluş seviyelerinin diğer çalışanlara göre düşük olduğu ve bu çalışanlarda derin izler kaldığı görülmektedir.

Siber zorbalığın psikolojik iyi oluş açısından incelenmesine bakıldığında literatürde farklı örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalarda aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. [Amalu \(2018\)](#) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, siber zorbalık ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, bu ilişkinin negatif yönlü ve düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir. [Padır ve diğerleri, \(2015\)](#) tarafından yapılan bir diğer çalışmada öznel mutluluğun siber zorbalığı olumsuz yönde yordadığı gösterilmiş ve öznel mutluluk arttıkça siber zorbalık olasılığının azaldığı tespit edilmiştir. [Aysan \(2016\)](#), tarafından yapılan başka bir çalışmada psikolojik iyi oluş ve problemlerle internet kullanımının alt boyutlarından biri olan internetin aşırı kullanımı ile internetin olumsuz sonuçları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Siber zorbalığın duygusal zekâ açısından incelendiği çalışmalara bakıldığında ise, [Gallego ve diğerleri \(2020\)](#) yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide etki eden değişkenler üzerine bir çalışma yapmış, güvenli bağlanma ve duygusal zekâ onarımı arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

[Martyniak ve Pellitteri \(2020\)](#) tarafından yapılan çalışmada duygusal zekâ seviyesi yüksek olan bireylerin siber zorbalık puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum duygusal zekâ puanları yüksek olan bireylerin duygu kontrollerinin iyi olduğu, empati yeteneklerinin yüksek olduğu ve başkalarının duygularını daha iyi anladığı şeklinde



yorumlanmaktadır. Siber zorbalık puanı yüksek olan bireylerde duygusal zekâ seviyesinin düşük olması siber zorbalığın duygusal zekâyı olumsuz yönde etkilediğini düşündürmektedir.

Literatür taramasında, siber zorbalık kavramını duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile bir arada inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Bu çalışma, siber zorbalık kavramının duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş değişkenleri açısından değerlendirilmesi bakımından özgünlük taşımaktadır.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatürde yer alan çalışmalarda dikkate alınarak bu araştırma sonucunda genel olarak işyeri siber zorbalığına maruz kalan bireylerin psikolojik iyi oluşları ve kendi duygularına yönelik olarak duygusal zekâ seviyelerinin olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir. Bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak iyi oluşlarını olumsuz etkileyen siber zorbalık, çalışanlarda performans kaybına sebep olmakta ve bu durum örgütte de verim azalmasına yol açmaktadır. Ayrıca siber zorbalığa maruz kalan bireylerin duygusal zekâ puanları düştüğünden düşünme yetileri azalmakta ve duygularını yönetmek noktasında sorunlar yaşamaktadırlar.

Genel bir ifade ile araştırma sonucunda siber zorbalığın psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ ile arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiş, siber zorbalığın psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâyı olumsuz yönde bir yordayıcı olduğuna ulaşılmıştır. Yani siber zorbalık seviyesinin yüksek olması psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ seviyelerinin düşük olmasına sebep olmaktadır.

Duygularını ifade edebilme yetisine sahip olan öğrenciler diğer öğrenciler ile daha uyumlu ve daha iyi ilişkiler kurmaktadır. Duygusal zekâ seviyesi yüksek olan çalışanların kendi duygularının farkında olması diğer çalışanlara karşı empati yönleri geliştirmekte ve diğer çalışanları daha iyi anlayabilmektedir. Diğer bireylerin duygularını doğru anlayabilen çalışanlar ikili ilişkilerinde daha başarılı olmaktadır. Böylece karşılaştıkları olumsuz durumların nedenlerini irdeleyerek sağlıklı tepkiler vermektedir. Yine duygusal zekâsı yüksek olan çalışanlar duygularını yönetebilme konusunda yetenekli olduğundan iş yerinde karşılaştıkları problemleri çözme konusunda daha etkin olmaktadır. Bu durum iş verimlerini artırdığı için yüksek duygusal zekâyı sahip çalışanlar örgütler için vazgeçilmez hâle gelmektedirler.

Bu durum beraberinde çalışanların duygularını kontrol edememe, karşısındakinin duygularını anlayamama ve duygularını yönetememe gibi sorunları getirmektedir. Tüm bu olumsuz durumlar bireyde kaygıya, başarısızlığa yol açmakta ve çalışma verimini düşürmektedir. Dolayısıyla çalışanlarda iş tatminsizlikleri görüldüğünden bu durum örgütlerin iş verimlerinin azalmasına yol açmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre sunulacak öneriler:

- Siber zorbalığın psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ ile ilişkisinde başka değişkenlerde eklenerek farklı analizler yapılabilir.
- Siber zorbalığı önlemek ve mücadele etmek için öncelikle siber zorbalığın tam olarak tanımlanması gerekmektedir. Bu noktada insanların siber zorbalığa karşı farkındalığının artırılması için eğitimlerin artırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.
- Siber zorbalık mağdurları, hangi haklarının ihlal edildiğini ve ifşa edilmeleri durumunda nereye gidecekleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmayabilir. Böyle bir durumla karşılaştıklarında hukuki sürece ilişkin bilinçlendirme tedbirleri hayata geçirilmelidir.
- Bireyi siber zorbalığa yönlendiren sebepler bulunarak bunları önleyici çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmeye yönelik bilgilendirici çalışmalar ve etkinlikler yapılarak siber zorbalık davranışları azaltılabilir.
- Siber zorbalığın giderek yaygın bir problem olacağı da düşünülerek önleyici müdahaleler ve bilgilendirici eğitimler düzenlenebilir.
- Daha sonraki çalışmalara ışık tutmak adına örgütsel bağlılık, iş tatmini, aidiyet ve sosyal ilişkiler gibi değişkenlerde eklenebilir.

**Etik Kurul Onayı:** 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu Madde 90, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı TR Dizin Etik Kurul Kriterleri ve Türkiye'nin taraf olduğu anlaşmalar gereğince insandan anket, mülakat, odak grup çalışması, deney vb. yollarla veri toplanmasını içeren çalışmalarda Etik Kurul Onay Belgesi alınması zorunludur. 2020 yılı öncesinden tamamlanmış çalışmalardan Etik Kurul Onay Belgesi istenmemektedir.

**Etik Onayı:** Bu çalışmanın tüm aşamalarında etik kurallara riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun Journal of Tourism Research'in hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk yazarlara aittir.

**Yazar Katkıları:** Fikir-YAO; Tasarım- YAO; Denetleme-GNS; Kaynaklar- YAO; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi- YAO; Analiz ve/veya Yorum- YAO,GNS; Literatür Taraması- YAO; Yazıyı Yazan- YAO; Eleştirel İnceleme- GNS.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar, bu çalışma için finansal destek olmadığını beyan etmiştir.

**Bu makale araştırma ve yayın etiğine uygun hazırlanmıştır intihal incelemesinden geçirilmiştir.**

**Ethics Committee Approval:** In accordance with Article 90 of the Turkish Penal Code No. 5237, TR Index Ethics Committee Criteria of the Council of Higher Education and the agreements to which Turkey is a party, it is mandatory to obtain an Ethics Committee Approval Certificate for studies involving data collection from humans through surveys, interviews, focus group studies, experiments, etc. For studies completed before 2020, an Ethics Committee Approval Document is not required.

**Ethics Approval:** The author(s) confirm that ethical principles have been adhered to throughout the course of this study. In the event that this is not the case, the responsibility lies with the authors and not with the Journal of Tourism Research.

**Author Contributions:** Concept -YAO; Design- YAO; Supervision-GNS; Resources- YAO; Data Collection and/or Processing- YAO; Analysis and/or Interpretation-YAO,GNS; Literature Search- YAO; Writing Manuscript- YAO; Critical Review- GNS.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** The authors have no conflicts of interest to declare.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

**This article has been prepared in accordance with the principles of research and publication ethics and has been subjected to plagiarism detection software.**

## KAYNAKÇA

- Akboy, R., Argun, Y. ve İkiz, E. (2003). "PDR Lisans ve Lisansüstü Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Düşünme Stilleri ve Benlik Saygılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 1, 283-292.
- Aktepe, E. (2013). "Ergenlerde Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet". New Symposium, 51(1), 31-36.
- Alyakut, Ö. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Siber Zorbalık Hakkında Görüşleri". Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 349-363. <https://doi.org/10.21733/ibad.370198>.
- Amalu, M. N. (2018). "Emotional Intelligence as Predictor of Academic Performance among Secondary School Students in Makurdi Metropolis of Benue State". International Journal of Scientific Research in Education, 1, 63-70. Retrieved [DATE] from <http://www.ij sre.com>.
- Arcak, O.T. (2009). "Psychiatric Symptomatology as a Predictor of Cyberbullying among University Students". Eurasian Journal of Educational Research, 34, 167-184.
- Arcak, O.T. (2011). "Siber Zorbalık: Gençlerimizi Bekleyen Yeni Tehlike". Kariyer Penceresi Dergisi, 2(6), 10-12.
- Asiltürk Okutan, Y. (2023). Konaklama İşletmelerinde İş Yeri Siber Zorbalığı, Psikolojik İyi Oluş Ve Duygusal Zekâ, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ateş, B. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Yetkinlik". Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1203-1214 Doi:10.17755/Esosder.86299.
- Aydoğan, S. (2020). Sınıftaki Parçaların Yer Değiştirmesine İlişkin Veli Görüntülerin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aysan, F. (2016). "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri Ve Ergenlerde Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması". Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1), 69-76.
- Bayram N. ve Sayılı M. (2011). "Üniversite Öğrencileri Arasında Siber Zorbalık Davranışı". Suç Önleme Sempozyumu, Bursa, 7-8 Ekim.
- Belsey, B. (2004). "Cyberbullying: An Emerging Threat To The "Always On Generation"". Retrieved January 16.
- Bernal Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A.I., GonzálezCalatayud, V. & Rosa Alcázar, E. (2017). "Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents?". Anales de Psicología, 33(2), 269-276. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.265831>.
- Bowen, G.A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. Qualitative Research Journal, 9(2), 2740.
- Brown, K., Jackson, M. & Cassidy, W. (2006). "Cyber-bullying: Developing Policy to Direct Responses that are Equitable and Effective in Addressing This Special Form of Bullying". Canadian Journal of Educational Administration and Policy, 57. 282-296.
- Caruso, D. R. (2002). "Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality". Journal of Personality Assessment, 79(2), 306-320.
- Corbin, J., ve Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. Thousand Oaks: Sage.
- Chisholm, J.F. (2014). "Review of the Status of Cyberbullying and Cyberbullying Prevention". Journal of Information Systems Education, 25(1), 114-126
- Crosslin, K., & Golman, M. (2014). "Maybe you don't want to face it"—College Students' Perspectives On Cyberbullying. Computers In Human Behavior, 41, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.007>
- Cüceloğlu, D. (1993). İyi Düşün Doğru Karar Ver. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, A. M. (2011). "Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 16(1), 363-377.

- Çiftçi, H. (2015). Lise Öğrencilerinin Siber Zorbalık Eğilimlerinin Facebook Tutumu ile İlişkisinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dooley, J.J., Pyzalski, J. & Cross, D. (2009). "Cyberbullying Versus Face-to-Face Bullying: A Theoretical and Conceptual Review". *Journal of Psychology*, 217(4), 182-188.
- Durna, S. (2019). Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet Sıklığı Ve Bunların Anksiyete Ve Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi: Konya örneği, (Uzmanlık Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Ekşi, F. (2012). "Examination of Narcissistic Personality Traits' Predicting Level of İnternet Addiction and Cyber Bullying Through Path Analysis". *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1694-1706.
- Eliçora, R. (2020). Ergenlerde Siber Mağduriyet ve Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Becerilerinin Duygusal Zekâ ile İlişkisinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eroğlu, Y. (2011). "Koşulluöz-Değer Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 410-426.
- Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M. and Lappalainen, R. (2020). "Examining the Relationship Between Public Speaking Anxiety, Distress Tolerance and Psychological Flexibility". *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-133.
- Gelibolu, M. F., Bayır, E. A., Demiralay, R., ve Akdenizli, İ. (2016). "Öğrencilerin Siber Mağduriyet Yaşama Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Uluslararası Eğitimde Yeni Yönelimler Konferansı*, 107-115.
- Goleman, D. (2003). *Duygusal Zekâ*. (Çev. B.S. Yüksel,) İstanbul: Varlık Bilim.
- Gönenç, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyetin Duygusal Zekâ Ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hemphill, S. A., Heerde, J. A. & Gomo, R. (2014). "Defining Bullying: A Conceptual Definition of School-Based Bullying for the Australian Research and Academic Community". *Australian: Aracy*.
- Hendrie, W. (1998). *Emotional Intelligence at Work*. San Francisco.
- Hidalgo, J., Navarro Bravo, B., Martínez, I., Andrés-Pretel, F., Latorre, J., Escobar, F. (2010). "Psychological Well-being, Assessment Tools and Related Factors". *Psychological Well-Being*, 9, 77-113.
- Huang, Yun-yin & Chou, Chien. (2010). "An Analysis Of Multiple Factors Of Cyberbullying Among Junior High Schoolstudents In Taiwan", *Computers In Human Behavior*, 26, 1581–1590.
- Huppert, F., A. (2009). "Psychological well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences". *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). "Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of two Traditions". *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Klimburg, A. (2012). "National Cyber Security Framework Manual". NATO CCD COE. Tallinn. doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
- Langos, C. (2012). "Cyberbullying: The Challenge To Define". *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 15(6), 285-289. doi:10.1089/cyber.2011.0588.
- Li, Q. (2007). "Bullying in The New Playground: Research into Cyberbullying and Cyber Victimization". *Australasian Journal of Educational Technology*, 23(4), 435-454.
- McQuade, S. C., James P. C. & Meyer. N. (2009). *Cyber Bullying: Protecting Kids and Adults from Online Bullies*. Bloomsbury Academic.
- Martyniak, M., & Pellitteri, J. (2020). "The Effects of Short-Term Emotional Intelligence Training on Preschool Teachers in Poland". *Poland: Psychological Topics*.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1990). "Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings" *Applied and Preventive Psychology* 4(3),197-208.

- Morgan, K., Brebbia, C.A. & Spector, J.M. (2006). *The Internet Society 2: Advances in Education, Commerce and Governance*. Southampton, UK: WIT.
- Nemli, Ç.E. (2001). “Duygusal Zekâ ve Liderlik”. *Verimlilik Dergisi*, 1, 131-138.
- Olweus, D. (1991) *Bully/Victim Problems among Schoolchildren: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program*. In: Pepler, D.J. and Rubin, K.H., Eds., *The Development and Treatment of Childhood Aggression* Hillsdale, Lawrence Erlbaum, NJ, 411-448.
- Olweus, D. (1994). *Bullying at school. Aggressive Behavior*. Springer. Boston: MA.
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchan, J.A., Calmaestra, J. & Vega, E. (2009). “The Emotional Impact on Victims of Traditional Bullying and Cyberbullying”. *Journal of Psychology*, 217(4). doi: 10.1027/0044-3409.217.4.197.
- Özer, G. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Siber Zorbalık Yaşama Düzeyleri ile Siber Zorbalığın Öğrenciler Üzerindeki Etkileri ve Öğrencilerin Siber Zorbalıkla Baş Etme Stratejileri, (Yüksek Lisans Tezi)*, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Padır, M. A., Eroğlu, Y., Çalışkan, M. (2015). “Ergenlerde Öznel Mutluluk ile Siber zorbalık ve Mağduriyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Online Teknoloji Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Dergisi* 2(1), 32-51.
- Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2010). “Cyberbullying and Self-Esteem”. *Journal of school health*, 80(12), 614-615.
- Roitman, J. (1999). *Emotional Intelligence. USA: The Heart is Smarter than the Brain*, University of Colorado.
- Ryff, C.D. & Kayes, C. (1995). “Psychological Well-being in Adult life”. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). “Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being”. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Sakallı, H. (2015). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Dijital Vatandaşlık Düzeyleri İle Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi)*. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Steven J, S., ve Howard E, B. (2011). *The EQ edge: Emotional intelligence and your success*. Özgür Yayınları.
- Serin, H. (2012). *Ergenlerde Siber Zorbalık/Siber Mağduriyet Yaşantıları ve Bu Davranışlara İlişkin Öğretmen ve Eğitim Yöneticilerinin Görüşleri, (Doktora Tezi)*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Somuncuoğlu, D. (2004). *Durumlu Öğrenmenin Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Geliştirilmesine Etkisi, (Doktora Tezi)*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sourander, A., Klomek, A.B., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M. & Helenius, H. (2010). “Psychosocial Risk Factors Associated With Cyberbullying Among Adolescents: A Population-Based Study”. *Archives of General Psychiatry*, 67(7),720-728.
- Şahin, M., Sarı, S., Er, S. ve Özer, Ö. (2010). “Lise Öğrencilerinin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma ve Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Görüşleri”. *Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(21), 257-270.
- Tufan, Ş. (2011). *Geliştirilen Duygusal Zekâ Eğitimi Programının Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeylerine Etkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Usta, A. (2013). *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ile Siber Zorbalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Samsun İli Örneği, (Yüksek Lisans Tezi)*. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vandebosch, H. & Cleemput V. (2009). “Defining Cyberbullying: A Qualitative Research Into The Perceptions Of Youngsters”, *Cyberpsychology & Behavior*, 11(4),499-503.
- Wach, E. (2013). *Learning about qualitative document analysis*.
- Whittaker, E. & Kowalski, R.M. (2015), “Cyberbullying Via Social Media”. *Journal of School Violence*, 14, 11–29.
- Williams, K. R., & Guerra, N. G. (2007). “Prevalence and Predictors of Internet Bullying”. *Journal of Adolescent Health*, 41,14-21. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.08.018>.

- Yaman, E., Eroğlu, Y., & Peker, A. (2011). Okul Zorbalığı Ve Siber Zorbalık. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Yayla, M. (2013). “Hukuki bir Terim Olarak “Siber Savaş”. Türkiye Barolar Birliđi Dergisi, 2, 17-26.