

SİBER ZORBALIK ÖNLEME ve MÜDAHALE PROGRAMLARININ İNCELENMESİ: BİR GÖZDEN GEÇİRME

Dilek ULUDAŞDEMİR^{a,*} | Sibel KÜÇÜK^a

^aAnkara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

*Sorumlu Yazar; Dilek ULUDASDEMİR, E-Posta: d.uludasdemir@gmail.com

ÖZET

Siber zorbalık, çevrimiçi ortamda ve teknolojik cihazlarla iletişim kurulan kişiye uygulanan kasıtlı, agresif davranışlar olarak bilinmekte, en sık mesajlaşma, sosyal medya hesapları ve çevrimiçi oyun ortamlarında gerçekleşmektedir. Gençlerin dijital iletişime hızlı ayak uydurması dünyada yaygınlığı giderek artan siber zorbalıkla karşılaşma durumlarını da artırmaktadır. Bu derlemenin amacı siber zorbalık, etkileyen faktörler, Dünyada ve Türkiye’de siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesinde geliştirilen programların ele alınmasıdır. Siber zorbalıkla karşılaşan gençlerde depresyon, sosyal izolasyon, uyku ve yeme problemleri, intihara kalkışma gibi durumlar görülmesi nedeniyle siber zorbalık bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır. Siber zorbalık sonucunda gelişen bu olumsuz durumlar gençlerin siber zorbalık farkındalıklarının yetersiz olması, karşılaştıklarında nasıl tepki vereceklerini bilememeleri ve dijital teknolojilerin kullanıldığı her yerde ve zamanda karşılaşılabilecekleri riskli bir durum olması nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesi ile ilgili dünyada ve Türkiye’de eğitim programları geliştirilmektedir. Siber zorbalığı önleme ve müdahale programlarının siber zorbalık farkındalığı oluşturma, güvenli internet kullanımı, dijital etik, empati, dijital iletişim gibi konuları kapsadığı, büyük çoğunluğunun okul etkinlikleri ile yalnızca gençleri ele aldığı görülmektedir. Gençlerin ebeveynlerinin, öğretmenlerinin ya da çevresindeki yakın arkadaşlarının siber zorbalığı önleme ve müdahale programlarına daha az dahil edildiği ve sağlık profesyonellerinin geliştirdiği programların yeterli nicelikte olmadığı bildirilmektedir. Ancak okul dışında gençlerin evinde olduğu zamanlarda da karşılaşılabilen bir durum olan siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesinde gençlerin ve yakın çevrelerinin programlara dahil edilmesi, okul tabanlı müdahaleler yanında toplum tabanlı müdahalelerin de ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca sağlık üzerine olumsuz etkileri olan siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesi amacıyla sağlık profesyonelleri olan hemşireler tarafından geliştirilen programlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler

- Genç
- Siber zorbalık,
- Siber mağduriyet,
- Önleme,
- Müdahale,
- Sağlık profesyonelleri

Makale Hakkında

Derleme Makale

Gönderim Tarihi

17.01.2023

Kabul Tarihi

28.08.2023

EXAMINATION of CYBERBULLYING PREVENTION and RESPONSE PROGRAMS: A REVIEW

Dilek ULUDAŞDEMİR^{a,*} | Sibel KÜÇÜK^a

^aAnkara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

* Corresponding Author; Dilek ULUDASDEMİR, E-Posta: d.uludasdemir@gmail.com

ABSTRACT

Keywords

- Youth,
- Cyberbullying,
- Cyber Victimization,
- Prevention,
- Intervention,
- Health Professionals.

Article Info

Review article

Received

17.01.2023

Accepted

28.08.2023

Cyberbullying is known as the intentional, aggressive behavior applied to the person who communicates through devices such as mobile phones, tablets, computers, and occurs most frequently in messaging, social media accounts and online gaming environments. The rapid adaptation of young people to digital communication also increases the likelihood of encountering cyberbullying, which is increasingly prevalent in the world. The purpose of this review is to discuss cyberbullying, the factors affecting cyberbullying, and the programs developed in the prevention and intervention of cyberbullying in the world and in Türkiye. Cyberbullying is considered as a public health problem because young people encountering cyberbullying experience situations such as depression, social isolation, sleep and eating problems, and suicide attempts. These negative situations that develop as a result of cyberbullying arise due to the insufficient awareness of young people about cyberbullying, not knowing how to react when they encounter it, and being a risky situation that they can encounter wherever and whenever digital technologies are used. For this reason, training programs are being developed in the world and in Turkey regarding the prevention and intervention of cyberbullying. It is seen that cyberbullying prevention and intervention programs cover issues such as cyberbullying awareness, safe internet use, digital ethics, empathy, digital communication, and most of them only deal with school activities and young people. It is understood that the parents, teachers, close friends of the youth are less involved in cyberbullying prevention and intervention programs, and the programs developed by health professionals are not in sufficient quantity. However, it is suggested that in the prevention and intervention of cyberbullying, which is a situation that can be encountered even when young people are at home outside of school, the inclusion of young people and their close circles in the programs, and community-based interventions should be considered as well as school-based interventions. In addition, there is a need for programs developed by health professionals for the prevention and intervention of cyberbullying, which has negative effects on health.

GİRİŞ

Geleneksel zorbalık, kasıtlı ve tekrarlı olarak, savunmasız bir kişiye daha güçlü bir kişi ya da grup tarafından yapılan saldırı niteliğinde birçok davranışı kapsamaktadır (1). İnsanların yaşamları boyunca karşılaşacağı bir durum olan geleneksel zorbalık evrensel bir sorun olarak görülmektedir (2). Li ve arkadaşları tarafından 42 çalışmanın dahil edildiği bir meta analizde 8-20 yaş aralığındaki gençlerin %24,3'nün geleneksel zorbalığa maruz kaldığı belirlenmiştir (3). Sözel, fiziksel, psikolojik türleri olan geleneksel zorbalığın gençler arasında yaygınörüldüğü bilinmektedir (4). Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde zorbalığa uğramak, ağır ve uzun süreli travmatik bir deneyim olmaktadır (5). Zorbalığa maruz kalan gençlerin daha fazla psikolojik semptom gösterdiği buna karşılık daha düşük yaşam kalitesi bildirdiği ortaya konulmuştur (6). Yüz yüze gerçekleşen geleneksel zorbalık, cep telefonu ve bilgisayar gibi haberleşme teknolojileri ve internet aracılığıyla iletişim kurulmaya başlanmasıyla birlikte çevrimiçi olarak da gerçekleşmektedir. Siber zorbalık olarak bilinen bu zorbalık türü geleneksel zorbalığın tanımına benzer şekilde "aralarında güç dengesizliği bulunan birey veya grup tarafından başka bir bireye ya da gruba, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla tehdit edici, korkutucu, onur kırıcı, utandırıcı mesaj ve/veya görüntülerin kasıtlı ve tekrarlayan bir şekilde gönderilmesidir" olarak açıklanmaktadır (7). Ancak geleneksel zorbalık ile siber zorbalık arasında farklar da vardır. Örneğin geleneksel zorbalıkta mağdur zorbayı yüz yüze görmekte ve bilmekteyken, siber zorbalıkta internetin anonim olmayı kolaylaştırmasından dolayı (8) siber zorbanın kim olduğu bilinmemekte dolayısıyla siber zorbalık yapanı daha da cesaretlendirebilmektedir (9). Bu durum siber zorbalığın yaygınlığını arttırmaktadır.

Siber zorbalık dijital dünyanın geliştiği dönemde dünyaya gelen ve dijital yerliler (10) olarak adlandırılan günümüz gençlerini etkilemektedir (9). Gençlerin internet kullanım amacının ilk sıralarında sohbet etmek yer almaktadır (11). Ayrıca gençlerin %94,7'sinin her gün düzenli olarak dijital oyunlarda zaman geçirdiği belirtilmektedir (11). Bu sonuçlar göz önüne alındığında dijital dünyada iletişim sorunu olarak adlandırılan siber zorbalık (9) ile karşılaşma risklerinin yüksek olabileceği söylenebilir. Siber zorbalık konusundaki araştırmalar gençlerin sıklıkla siber zorbalığa maruz kaldığını göstermektedir (12,13). Zhu ve arkadaşlarının (2021) küresel ölçekte yayınlanan derlemesinde çocukların siber zorbalık oranlarının %6,0 ile %46,3 arasında değiştiği, siber mağduriyet oranlarının ise %13,9 ile %57,5 arasında olduğu bildirilmiştir (12). Martinez ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ise her üç gençten birinin siber zorbalık, siber mağduriyet veya siber zorba-siber mağdur olduğu saptanmıştır (13).

Siber zorbalık yaygınlığının cinsiyete göre değerlendirildiği bir çalışmada siber zorbalık oranlarının erkeklerde (%42,4) kızlara (%13,0) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (14). Literatürde erkeklerin kızlara göre siber mağdur olma olasılığının daha yüksek olduğunu bildiren (15) çalışma sonucunun yanında kızların erkeklere göre daha fazla siber mağduriyet yaşadığını bildiren çalışmalar da yer almaktadır (16). Siber zorbalık ile yaş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada siber zorbalık oranlarının yaşla birlikte artarak (16,17), yaygınlığın 9-10 yaş grubundakilerde %8,0 ve 15-16 yaşındakilerde %15,0 olduğu belirlenmiştir (17). Araştırmalarda eğitim durumu ve gelir düzeyinin siber zorbalık üzerine etkileri de incelenmiştir. Uludaşdemir ve Küçük'ün (2019) çalışmasında eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin, Bayram ve Özkamalı (2019)'nın çalışmasında ise babası okur yazar olmayan ebeveyne sahip olan gençlerin siber zorbalık oranlarının yüksek olduğu bildirilmiştir (17,18). Benzer literatürde sosyoekonomik gelir düzeyine ilişkin farklı sonuçlar yer almaktadır (19). Garmy ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında sosyoekonomik gelir düzeyi ile siber zorbalık arasında bir ilişki olmadığı belirtilirken (20), Shaheen ve arkadaşlarının çalışmasında (2018) düşük gelirli olmanın siber

zorbalıkla ilişkili olduğu bildirmiştir (15). Ailenin eğitim düzeyi ve gelir durumu ile ilgili farklı sonuçlar olsa da siber zorbalık davranışının aile içi iletişimden etkilendiği, aile içinde ihmal edilme ile siber zorbalığın ilişkili olduğu belirlenmiştir (19).

Siber zorbalık internetin ve cep telefonunun ergenler tarafından sıklıkla kullanılması nedeniyle gencin bulunduğu her ortamda karşılaşılabileceği riskli bir durumdur (21). Çevrimiçi ortamda karşılıklı oynanan oyunların sohbet bölümlerinde, sosyal medya hesaplarında, telefon kısa mesajlarında, forum ve sohbet odalarında sıklıkla karşılaşılmaktadır. Siber zorbalık bu ortamlarda çeşitli şekillerde görülebilmektedir. Örneğin kişinin özel bilgileri kullanılarak (adı, soyadı, fotoğrafı, videosu gibi) o kişiymiş gibi davranarak sahte hesapların oluşturulması, yine bir kişinin kendi rızası olmadan özel bilgilerinin ifşa edilmesi, yüz yüze mağdur edildiği anların kaydedilip sosyal ağlarda paylaşılması, dedikodusunun yapılması, iftira atılması veya tehdit edilmesi gibi durumlar siber zorbalık davranışları arasında sayılmaktadır (9,22). Bir çalışmada gençlerin %19,0 oranıyla, en sık sosyal medya hesaplarında siber zorbalık yaptığı, bunu %13,6 oranla çevrimiçi oyunların takip ettiği bildirilmiştir (14). Zhu ve arkadaşlarının yaptığı sistematik derlemede en sık yapılan siber zorbalık davranışının % 18,0 oranla sözel şiddet olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte gençlerin %17,8'inin internette, sosyal medyada dışlanmaya maruz kalarak siber mağduriyet yaşadıkları bildirilmiştir (13).

Siber zorbalık ve siber mağduriyetin fiziksel ve psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Örneğin, Amerika'da yapılan bir çalışmada siber zorbalık yapan gençlerin karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel semptomlar, siber mağdurların ise daha çok psikolojik stres bildirdiği belirlenmiştir (23). Bilişsel ve duygusal empati düzeyi ile benlik saygısı düşük olan çocuk ve gençlerin daha fazla siber zorbalık yaptığı (24,25), siber zorbalığa maruz kalmanın beden imajı memnuniyetsizliği (26), uyku sorunları (27), sosyal görünüş kaygısı (28) üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Siber mağdur olan çocukların alkol, sigara ve uyuşturucu kullanmaya başlama olasılığının yüksek olduğu ayrıca siber mağduriyetin kesici delici alet taşıma gibi sorunlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (29). Siber mağduriyetin depresyon ile ilişkili olduğu (30), mağdurların kendine zarar verme risklerinin fazla olduğu bildirilmiştir (31). Siber zorbalığa bir kez uğrayan kızların intihara meyilli siber mağdur olmayanlara göre 1.87 kat iken siber zorbalığa iki kez maruz kalanlarda bu durumun 4.6 kat artırdığı saptanmıştır (32).

Siber zorbalığın gençler arasında yaygın görülmesi, farkındalıklarının yetersiz olması, siber zorbalıkla karşılaştıklarında nasıl tepki vereceğini bilmemeleri, maruz kaldıklarında ise sağlığa olumsuz etkilerinin bulunması bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmasını gerekli kılmıştır. Bu kapsamda siber zorbalık farkındalığı geliştirilmesi ve siber zorbalığın önlenmesi amacıyla dünyada ve Türkiye'de çeşitli programlar geliştirilmiştir (33-44). Siber zorbalık önleme ve müdahale programlarının dünya literatüründeki örnekleri incelendiğinde beceri geliştirme, okul müfredatına entegre edilmiş programlar, psikoeğitim, grup eğitimi, akran eğitimi şeklinde olduğu görülmektedir (45). Bu programlar genel olarak siber zorbalık farkındalığı, başa çıkma becerileri, empatik yaklaşım, iletişim ve sosyal beceriler ile dijital vatandaşlık becerilerini kazandırmayı hedeflemişlerdir (46). Siber zorbalık önleme ve müdahale programlarının okul tabanlı müdahaleler olduğu görülmektedir (33-39). Bu programlar müdahale kontrol gruplu araştırma deseninde yapılmış olup örneklem grubuna ise sıklıkla 10-18 yaş aralığında öğrenciler dahil edilmiştir. Örnekleme dahil edilen gençlerin sayısının Lee ve arkadaşlarının (33) çalışması dışında oldukça yüksek olduğu fark edilmiştir. Öğrencilerin yanı sıra öğretmenlerin ve ebeveynlerin de dahil olduğu programlar da vardır. Siber zorbalık önleme ve müdahale programlarının süreleri değerlendirildiğinde en az 6-8 hafta olmak üzere 3 yılı kapsayan geniş bir aralıkta olduğu anlaşılmaktadır. Programlarda eğitimler genellikle yüz yüze verilmiş olup iki çalışmada web sitesi kullanılmıştır (33). Uygulanan programlar sonunda siber zorbalık ve siber

mağduriyet düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır (33-39) (Tablo 1). Türkiye’de yapılan siber zorbalık önleme ve müdahale programları incelendiğinde ise dünya literatürüne benzer şekilde okul temelli geliştirildiği görülmektedir. Bu programlarda siber zorbalık farkındalığı geliştirme, empati becerisi kazandırma, baş etme yöntemleri gibi konular ele alınmıştır. Müdahale kontrol gruplu çalışma desenine sahip olan programlara siber mağdur ve siber zorba olduğu belirlenen öğrenciler katılmıştır ve örneklem grubu 8-17 yaş. Yalnızca bir programın ebeveynleri kapsadığı görülmüştür. Okul personelinin ve akranların ele alınmadığı görülmüştür. Programlar bir gün ile 8 hafta arasında değişen sürelerde uygulanmıştır. Empati becerisinin desteklendiği bir programda müdahale ve kontrol gruplarının siber zorbalık puanları arasında herhangi bir fark olmadığı belirlenmiştir (40-44) (Tablo 2). Dünya ve Türkiye’de siber zorbalığı önleme ve müdahale amacıyla geliştirilen bu programların hedef alındığı yaş gruplarının, çalışma desenlerinin, ele alınan konuların benzer oldukları söylenebilir. Programların uygulanma süresi karşılaştırıldığında çeşitli ülkelerde üç yıla kadar sürdüğü, Türkiye’de ise en fazla iki aylık süreyi kapsadığı anlaşılmaktadır. Hem dünyada hem de Türkiye’de uygulanan programlarda öğretmenlerin ve ebeveynlerin programlara sınırlı olarak dahil edildiği söylenebilir (33-44) (Tablo 1 ve Tablo 2).

Siber zorbalığın önlenmesi amacıyla geliştirilen programların etkinliğini değerlendiren bir meta analize dahil edilen çalışmalarda incelenen programların siber mağduriyet ile siber zorbalık düzeylerini azaltmada %15.0 etkili olduğu saptanmıştır (47). Farklı bir meta analiz kapsamında incelenen programların benzer olarak etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu bildirilmiştir (48). Bu doğrultuda geliştirilen programların işler olduğu görülse de etki büyüklüğünün istenilen düzeyde olmadığı ifade edilmektedir.

Siber zorbalığın sağlık üzerine istenmeyen sonuçlarının bilinmesine (23-32) rağmen siber zorbalığı önleme ve müdahale kapsamında sağlık profesyonelleri arasında yer alan hemşirelerin geliştirdiği programların yeterli olmaması dikkat çekmiştir (49). Siber zorbalığın ele alınması hala çoğunlukla okullarda öğretmenler, psikologlar ve gençlik aktivistleri tarafından yürütüldüğü görülmektedir. Ancak hemşirelerin de siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesinde önemli sorumlulukları bulunmaktadır (49). Okullarda, gençlik merkezleri, toplum sağlığı merkezleri gibi gençlerle birlikte çalışan hemşirelerin siber zorbalığın erken tespiti için akran ilişkilerini izleme, uyku sorunları, depresyon, kendine zarar verme gibi davranışlarla ilişkili olan siber zorbalık belirtilerini gözlemleme, siber zorbalık düzeyini belirlemek için objektif ölçeklerle tarama yapma, ebeveynleri ve meslektaşlarını bilgilendirme gibi rolleri vardır. Ayrıca siber mağdur olan gençlerin savunucusu olma, toplumda farkındalık oluşturma da bu sorumlulukları arasındadır (50). Ancak Yosep ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan bir çalışmada hemşirelerin yalnızca %6.8’nin siber zorbalıkla ilgili bir eğitim aldığını bildirmiştir (51). Bu durum hemşirelerde siber zorbalık farkındalığının geliştirilerek siber zorbalığı önleme ve müdahale çalışmalarında yer almaları gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır (49).

Tablo 1. Çeşitli ülkelerde yürütülmüş Siber zorbalığı önleme programı örnekleri (33-39).

Program Adı	Yazar	Çalışma grubu yaş aralığı	Müdahale	Örneklem Kontrol	Program Süresi	Programın İçeriği ve Sonuç
Web Quest Siber Zorbalık Önleme Programı	Lee ve ark, 2013 (Taiwan)	Ortaokul öğrencileri	30 kişi	31 kişi	8 Hafta (her bir eğitim 45 dakika)	Bu program bir web sitesi kullanarak siber zorbalığı azaltmak ve bilgi/farkındalığını geliştirmek için hazırlanmıştır. Eğitim sonrasında müdahale grubunda yer alan öğrencilerin siber zorbalık bilgi ve farkındalığının artmasına rağmen siber zorbalık tutumlarının etkilendiği saptanmıştır.
Media Heroes Programı	Schultze-Krumbholz ve ark, 2015 (Almanya)	12-16 yaş	12 sınıf ve 7 sınıf (kısa eğitim) (458 kişi)	16 sınıf (439 kişi)	10 hafta (her bir eğitim 90 dakika) 1 günlük 4 oturum (90 dakikalık eğitim)	Yüz yüze ve çevrimiçi iletişim becerileri geliştirmek amacıyla uygulama okullarında eğitilen öğretmenler tarafından öğrencilere on haftayı kapsayan uzun ve bir oturdan oluşan kısa olarak farklı iki eğitim verilmiştir. Müdahale grubuna uzun süreli uygulanan programın siber zorbalığın faili olmayı azalttığı ve duygusal empati puanını, kısa süreli programın ise bilişsel empati puanını artırdığı görülmüştür.
No Trap! Programı	Palladino ve ark, 2016 (İtalya)	14-15 yaş	451 kişi	171 kişi	6 ay (okul müfredatına dahil edilmiş bir program)	Dijital dünyadaki sağlıklı bir etkileşim sürdürmek için akran desteği modeli kullanarak katılımcılara sosyal beceriler, mağdur, empati, başetme, problem çözme eğitimi verilmiştir. Müdahale grubunda yer alan öğrencilerin siber zorbalık/ siber mağduriyet düzeylerinin azaldığı bu etkinin kız ve erkek cinsiyette benzer olduğu belirlenmiştir.
Siber Dostu Okullar Programı	Cross ve ark, 2016 (Avusturalya)	13-14 yaş	19 okul 1582 kişi	16 okul 1292 kişi	3 yıl (okul müfredatına dahil edilmiş bir program)	Okul müfredatına entegre edilen program öğretmenler tarafından uygulanmıştır. Siber zorbalığı önleme ve müdahale programı 19 ayrı okulda uygulanmış, müdahale grubunda etkili olduğu, siber mağduriyet ve siber zorbalık oranlarını azalttığı belirlenmiştir. Çalışmada öğretmenlerin okul müfredatına entegre edilen bu programın yalnızca üçte birini uygulaması öğretmenlerin de siber zorbalığı önleme konusundaki farkındalıklarının ve öz yeterliliklerinin artırılması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Tabby Gelişmiş Önleme ve Müdahale Programı	Sorrentino ve ark, 2018 (İtalya)	10-17 yaş	20 sınıf	29 sınıf	6 ay	Program öğretmen eğitimi (4 oturum), ebeveyn eğitimi (okulda konferans şeklinde), sınıf içi etkinlik (online aktiviteler, riskli davranışlardan kaçınma konularını içeren 4 oturum 2 saatlik) ve eğitim programının yer aldığı web site aracılığıyla öğretmen, ebeveyn ve öğrencilerin sürekli ulaşabileceği materyallerin sağlanmasından oluşan 4 komponentte meydana gelmektedir. Müdahale grubundaki erkek öğrencilerin siber zorbalık düzeylerinin azaldığı kontrol grubundaki erkeklerin ise siber zorbalık düzeyleri artmıştır. Kızlar için bu fark anlamlı olmasa da siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeyinde azalma belirlenmiştir. Bu çalışmada öğretmen ve ebeveynlerin farkındalığı için programa dahil edilmelerine rağmen herhangi bir ölçüm yapılmamıştır. Müdahale grubuna zorbalık ve siber zorbalık, cinsel içerikli mesajlaşma, siber mağduriyet, siber korunma, başa çıkma yöntemleri, sosyal sorumluluk konularını ele alan bilgi, farkındalık ve katılım içeren eğitim verilmiştir. Müdahale grubunun okulda suç işleme ve siber zorbalık oranlarında azalma olduğu belirlenmesine rağmen siber zorbalık üzerindeki etki oranının düşük olduğu raporlanmıştır.
Prev@cib Müdahale Programı	Ortega-Baron ve ark, 2019 (İspanya)	12-17 yaş	434 kişi	236 kişi	3 modül olmak üzere 10 oturum (her bir oturum 60 dk)	Müdahale grubuna zorbalık ve siber zorbalık, cinsel içerikli mesajlaşma, siber mağduriyet, siber korunma, başa çıkma yöntemleri, sosyal sorumluluk konularını ele alan bilgi, farkındalık ve katılım içeren eğitim verilmiştir. Müdahale grubunun okulda suç işleme ve siber zorbalık oranlarında azalma olduğu belirlenmesine rağmen siber zorbalık üzerindeki etki oranının düşük olduğu raporlanmıştır.
Gerçek ve Dijital Dünyada Uyum İçinde Yaşamak Eğitim Programı	Buils ve arkadaşları 2019 (İspanya)	8-12 yaş	77 kişi	82 kişi	1 yıl	İlkokul eğitim müfredatına entegre edilen çocukların teknolojiyi etkin kullanma becerilerini, siber zorbalık ve dijital risklere yönelik farkındalık kazanmaları amacıyla toplam 60 içerik ile geliştirilen program sonunda duygusal öz farkındalık, problem çözme, sorumlu kullanım ve aile denetimi boyutlarında değişimler olduğu belirlenmiştir. Programa öğretmenler ve ebeveynlerin de dahil edilmesi programın etkinliğini artıran bir durum olarak ele alınmıştır.

Tablo 2. Türkiye’de yürütülmüş Siber zorbalığı önleme programı örnekleri (40-44).

Çalışmanın adı	Yazarlar	Çalışma grubu yaş aralığı	Örneklem Sayısı		Eğitim Süresi	Program İçeriği ve Sonuç
			Müdahale	Kontrol		
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Psiko-Eğitim Programı	Özbay, 2017	Lise öğrencileri	14 kişi	14 kişi	8 hafta 8 oturum (her bir oturum 90 dakika) Yüz yüze	Siber mağdur öğrencilerin psikolojik sıkıntılarının ve siber mağduriyet düzeylerinin azaltılması amacıyla psiko eğitim programı uygulanmıştır. Program içeriğinde sanal zorbalık ve sanal mağduriyet kavramları, sanal mağduriyet sonucunda ortaya çıkabilecek psikolojik belirtiler, bu belirtilerle baş etme yolları gibi konular yer almıştır. Müdahale uygulanan program sonrasında müdahale grubunda bulunan öğrencilerin siber mağduriyet düzeylerinin kontrol grubuna göre azaldığı belirlenmiştir.
Velilere Yönelik Geliştirilen Siber Zorbalık Farkındalık Eğitimi	Duman, 2019	Ebeveynler	80 kişi	-	1 oturum (90 dakikalık) Yüz yüze	Çocuğu ilkokula devam eden anne babalara siber zorbalık farkındalığı programı uygulanmıştır. Program içeriğinde siber zorbalık ve siber mağduriyet kavramları, bu davranışların bir bilişim suçu olduğu, nedenleri ve mağdurlar üzerine etkileri ile ebeveynlere düşen sorumluluk gibi konular yer almıştır. Program sonrasında anne ve babaların farkındalıklarının ve bilgi düzeylerinin arttığı belirlenmiştir.
Empati Yönelimli Siber Zorbalık Psiko-Eğitim Programı	Akyüz ve Koç, 2020	9. ve 10. sınıf öğrencileri	12 kişi	12 kişi	8 hafta Yüz yüze	Müdahale grubunda yer alan öğrencilere siber zorbalık farkındalığı ve empati konularını kapsayan program uygulanmıştır. Program sonunda müdahale ve kontrol grubu arasında herhangi bir fark olmadığı belirlenmiştir.
Siber Zorbalık Farkındalık Programı	Yurdakul ve Ayhan, 2022	Ortaokul öğrencileri	17 kişi	21 kişi	5 hafta Yüz yüze	Siber zorbalık farkındalığı, mağdur üzerindeki olumsuz etkileri ve yasal sonuçları kapsamında hazırlanan Siber Zorbalık Farkındalık Programı'nın müdahale grubundaki ergenlerin siber zorbalık farkındalık düzeylerinin artmasında ve başa çıkma yöntemlerinin gelişmesinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Örnek Olay Temelli Sanal Zorbalıkla İlgili Kısa Filmle Verilen Eğitim Programı	Gökmen, 2019	Ortaokul öğrencileri	19 kişi	23 kişi	4 hafta	Siber zorbalık hakkında Örnek olay temelli kısa filmlerle web sayfası üzerinden verilen eğitimin yüz-yüze eğitimle karşılaştırıldığı programda katılımcıların siber zorbalık düzeylerinde azalma, empati puanlarında artış belirlenmiştir. Çalışmanın yapıldığı yaş grubu dikkate alındığında yapılandırılmış kısa filmlerin web sayfası üzerinden izletilmesi materyale olan dikkati çekerek öğrenimi kolaylaştırdığı bildirilmiştir. Ayrıca siber mağdurların hislerinin aktarıldığı filmler ile gençlerin karakterlere karşı empati kurmasını kolaylaştırdığı bunun empati puanlarını olumlu etkilediği bildirilmiştir.
---	-----------------	-------------------------	---------	---------	---------	--

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, gençler arasında yaygın olarak görülen siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesi için çeşitli çalışmalar yapılmakta, programlar geliştirilmektedir. Gençlerde farkındalık oluşturmaya bakımdan etkili olduğu görülen bu programların diğer ülkelerde uzun sürelerde uygulandığı, Türkiye’de ise daha kısa süreyi kapsadığı görülmektedir. Hem dünyada hem ülkemizde gençlerle eş zamanlı ve aynı süreyi kapsayan ebeveynlerin ve öğretmenlerin dahil edildiği programların sınırlı olduğu söylenebilir. Bu kapsamda internet ile birlikte mobil akıllı telefonların, tablet ve kişisel bilgisayarların kullanıldığı her ortam ve zamanda, geleneksel zorbalığın aksine çocukların evinde olduğu zamanlarda da karşılaşılabilen bir durum olan siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesinde çocuk ve gençlerin yakın çevrelerinin (anne, baba, öğretmen, yakın arkadaş gibi) programlara dahil edilmesi, okul tabanlı müdahaleler yanında toplum tabanlı müdahalelerin de ele alınması önerilmektedir. Ayrıca sağlık üzerine olumsuz etkileri olan siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesi amacıyla hemşireler tarafından geliştirilen eğitim ve farkındalık programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyacın giderilmesi için hemşirelerin siber zorbalık farkındalık düzeylerinin belirlenmesi, bu konuda eğitim ve seminerlere katılmaya teşvik edilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Olweus D. Bullying at school and later criminality: Findings from three Swedish community samples of males. *Criminal Behaviour and Mental Health*.2011, 21:151-156.
2. Salmeron PA, Christian BJ. Evaluation of an educational program to improve school nursing staff perceptions of bullying in pinellas county, Florida. *Pediatric Nursing*. 2016;42(6): 283-292.
3. Li C, Wang P, Martin-Moratinos M, Bella-Fernández M, Blasco-Fontecilla H. Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2020; 1-15. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x>
4. Liu J, Graves N. Childhood bullying: a review of constructs, concepts, and nursing implications. *Public Health Nursing*. 2011;28(6):556-568.
5. Lee J. Pathways from childhood bullying victimization to young adult depressive and anxiety symptoms. *Child Psychiatry & Human Development*. 2021; 52(1):129-140.
6. Kim SS, Craig WM, King N, Bilz L, Cosma A, Molcho M, Qirjako G, Gaspar De Matos M, Augustine L, Šmigelskas K, Pickett W. Bullying, mental health, and the moderating role of supportive adults: a cross-national analysis of adolescents in 45 Countries. *Int J Public Health*. 2022; 67:1-10. doi: 10.3389/ijph.2022.1604264
7. Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, Fisher S, Russell S, Tippe N. Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *J of Child Psychology and Psychiatry*. 2008;49(4) :376–385.
8. Thomas HJ, Connor JP, Scott JG. Integrating traditional bullying and cyberbullying: challenges of definition and measurement in adolescents—a review. *Educational Psychology Review*,2015; 27(1):135-152.
9. Dilmaç JA. Dijital ortamda sapkınlık: siber zorbalık. *Turkish Studies Social Sciences* 2020;15(3):1087-1099. doi: <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39895>.
10. Prensky M. Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*. 2001;9(5):1-5. Erişim adresi:<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424816/full/pdf?title=digital-natives-digitalimmigrants-part-1>
11. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), İstatistiklerle Çocuk, 2021 Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Cocuk-2021->

28. Karaman HB, Arslan C. An Investigation of Adolescents' Levels of Exposure to Cyberbullying in Terms of Social Media Attitudes and Social Appearance Anxiety. *Psycho-Educational Research Reviews*,2020; 9(3):17–25. Retrieved from <https://perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/102>
29. Shah R, Dodd M, Allen E, Viner R, Bonell C. Is being a victim of bullying or cyberbullying in secondary school associated with subsequent risk-taking behavior in adolescence? A longitudinal study in secondary schools. *J Adolesc*. 2022;94(4):611-627. doi: 10.1002/jad.12050.
30. Hu Y, Bai Y, Pan Y, Li S. Cyberbullying victimization and depression among adolescents: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 2021;305: 114198.
31. Islam MI, Yunus FM, Kabir E, Khanam R. Evaluating risk and protective factors for suicidality and self-harm in Australian adolescents with traditional bullying and cyberbullying victimizations. *American Journal of Health Promotion*. 2022;36(1):73-83.
32. Kim S, Kimber M, Boyle MH,Georgiades K. Sex differences in the association between cyberbullying victimization and mental health, substance use, and suicidal ideation in adolescents. *The Canadian J of Psyc*. 2019;64(2):126-135.
33. Lee MS, Zi-Pei W, Svanström L, Dalal K. Cyber bullying prevention: Intervention in Taiwan, *Plos One*, 2013, 8(5): e64031.
34. Schultze-Krumbholz A, Schultze M, Zagorscak P, Wölfer R, Scheithauer H. Feeling cybervictims' pain-The effect of empathy training on cyberbullying, *Aggressive Behavior*, 2016, 42(2):147-56, doi: 10.1002/ab.21613.
35. Palladino BE, Nocentini A, Menesini E. Evidence-based intervention against bullying and cyberbullying: Evaluation of the NoTrap! program in two independent trials, *Aggressive Behavior*, 2016, 42(2): 194-206.
36. Cross D, Shaw T, Hadwen K, Cardoso P, Slee P, Roberts C, Thomas L, Barnes A. Longitudinal impact of the Cyber Friendly Schools program on adolescents' cyberbullying behavior. *Aggr. Behav.*, 2016; 42: 166-180. <https://doi.org/10.1002/ab.21609>
37. Sorrentino A, Baldry AC, Farrington, DP. The efficacy of the Tabby improved prevention and intervention program in reducing cyberbullying and cybervictimization among students. *Int J of Env Res. and Publ Health*. 2018; 15(11): 2536.
38. Ortega-Barón J, Buelga S, Ayllón E, Martínez-Ferrer B, Cava MJ. Effects of intervention program Prev@ cib on traditional bullying and cyberbullying. *Int J of Env Res. and Publ Health*. 2019;16(4):527.
39. Buils RF, Miedes AC, Oliver MR. Effect of a cyberbullying prevention program integrated in the primary education curriculum, *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 2020; 25(1):23-29.
40. Özbay A. Sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin çözüm odaklı kısa süreli terapi yönelimli psikoeğitim programının psikolojik belirtiler ve sanal mağduriyete etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Doktora Tezi, Sakarya:2017, Sakarya Üniversitesi.
41. Duman E. Velilere yönelik geliştirilen siber zorbalık farkındalık eğitiminin etkisinin incelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, 2019.
42. Akyüz A, Koç Z. Empati yönelimli siber zorbalık psiko-eğitim programının lise 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin siber zorbalık ve empati düzeylerine etkisi, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2020;40(1):75-111
43. Yurdakul Y, Ayhan AB. The effect of the cyberbullying awareness program on adolescents' awareness of cyberbullying and their coping skills. *Curr Psychol*. 2022; 3:1-15. doi: 10.1007/s12144-022-03483-3.

44. Gökmen ÖF. Örnek olay temelli sanal zorbalık ile ilgili kısa filmlerin ortaokul öğrencilerinin sanal zorba/mağdur, farkındalık, empati düzeylerine ve baş etme stratejilerini öğrenmelerine etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sakarya:2019, Sakarya Üniversitesi.
45. Polanin JR, Espelage DL, Grotmeter JK, Ingram K, Michaelson L, Spinney E, Robinson L. A systematic review and meta-analysis of interventions to decrease cyberbullying perpetration and victimization. *Prevention Science*, 2022;23(3):439-454.
46. Hutson E, Kelly S, Militello LK. Systematic review of cyberbullying interventions for youth and parents with implications for evidence-based practice. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2018;15(1):72-79. doi: 10.1111/wvn.12257.
47. Gaffney H, Farrington DP, Espelage DL, Ttofi MM. Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Aggression and Violent Behav*. 2019; 45:134-153.
48. Ng ED, Chua JYX, Shorey S. The Effectiveness of Educational Interventions on Traditional Bullying and Cyberbullying Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*.2020:1-20. doi:10.1177/1524838020933867
49. Yosep I, Hikmat R, Mardhiyah A. Nursing intervention for preventing cyberbullying and reducing its negative impact on students: A Scoping Review. *J Multidiscip Healthc*. 2023;26(16):261-273. doi: 10.2147/JMDH.S400779.
50. Byrne E, Vessey JA, Pfeifer L. Cyberbullying and social media: Information and interventions for school nurses working with victims, students, and families. *The Journal of School Nursing*. 2018;34(1), 38-50.
51. Yosep I, Pramukti I, Agustina HR, Kurniawan K, Agustina HS, Hikmat R. Triple-P e-Parenting to improve awareness of psychiatric nurses on preventing cyberbullying in adolescents. In *Healthcare*. 2022; 11(1): 19-30.