



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ERGENLERİN ZORBALIK EĞİLİM DİJİTAL BAĞIMLILIK VE EMPATİK
EĞİLİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Elif YORGANCILAR DEMİR
ORCID: 0009-0002-6398-1291

Danışman
Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
ORCID: 0000-0002-0953-2922

Konya – 2026

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR)

Yüksek lisans sürecimin tüm aşamalarında bana bilgi ve tecrübesiyle rehberlik eden, sabırla yol gösteren saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na tüm desteği ve emekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimime başladığım günden itibaren her zaman bana destek olan, benden bilgi birikimini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'a bilgi ve tecrübesini benimle paylaştığı için çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca sevgisi, sabrı ve desteğiyle her anlamda yanımda olan, bugünlere gelebilmemin en büyük mimarları olan ve varlıklarıyla her zaman bana güç veren annem Nejla YORGANCILAR'a, babam Mustafa Ümit YORGANCILAR'a ve kardeşim İsmet YORGANCILAR'a; tanıştığımız günden itibaren bana desteğini her zaman hissettiren, sabrı ve anlayışı ile her zaman yanımda olan sevgili eşim İsmail DEMİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimimden yüksek lisans eğitimimin sonuna kadar hem manevi hem de akademik destekleri ile her zaman yanımda olan kıymetli dostlarım Hatice Merve GÖRDES'e ve Alperen Necip ÇETİN'e teşekkürlerimi sunarım

Elif YORGANCILAR DEMİR
Mayıs, 2026

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR).....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
KISALTMALAR.....	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar.....	7
BÖLÜM 2.....	9
2. ALAN YAZIN.....	9
2.1. Zorbalık Eğilimi.....	9
2.1.1. Zorbalık Tanımı	9
2.1.2. Akran Zorbalığı	12
2.1.3. Zorbalığın Türleri	13
2.1.4. Akran Zorbalığının Görülme Sıklığı	14
2.1.5. Akran Zorbalığında Roller	17
2.1.6. Akran Zorbalığının Sebepleri	18
2.1.7. Akran Zorbalığının Sonuçları.....	19
2.1.8. Siber Zorbalık.....	21
2.1.9. Zorbalık ile Baş Etme.....	25
2.2. Bağımlılık Kavramı.....	27
2.3. Bağımlılık Türleri.....	30
2.3.1. Madde Bağımlılığı.....	30
2.3.2. Davranışsal Bağımlılık	33
2.4. Dijital Bağımlılık.....	39
2.4.1. Tanımı	39
2.4.2. Tanı Kriterleri.....	41
2.4.3. Sebepleri ve Risk Faktörleri	42

2.4.4. Dijital Bağımlılık Türleri	48
2.4.5. Dijital Bağımlılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	51
2.5. Empatik Eğilim.....	55
2.5.1. Empati Kavramı.....	55
2.5.2. Empatinin Gelişimi.....	58
2.5.3. Empatinin Bileşenleri	60
2.5.4. Empatik Eğilim ile İlgili Yapılan Araştırmalar	62
BÖLÜM 3.....	69
3. YÖNTEM	69
3.1. Araştırmanın Modeli.....	69
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	69
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	70
3.3.1. Zorbalık Eğilim Ölçeği	70
3.3.2. Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ-TF)	70
3.3.3. KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği	71
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	71
3.4. Verilerin Toplanması	71
3.5. Verilerin Analizi.....	71
BÖLÜM 4.....	73
4. BULGULAR.....	73
4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular	73
4.2.Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular	78
4.3.Zorbalık Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	79
BÖLÜM 5.....	80
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	80
5.1. Tartışma.....	80
5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre zorbalık eğilim düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin tartışma.....	80
5.1.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye ve zorbalık eğiliminin yordanmasına ilişkin tartışma	83
5.2. Sonuç	85
5.3. Öneriler.....	90
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	90
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	90
KAYNAKLAR.....	92
EKLER.....	110
Ek-1 Zorbalık Eğilimi Ölçeği (ZEÖ) Örnek Maddeler.....	110
Ek-2 Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ) Örnek Maddeler	111

Ek-3 KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği (KA-Sİ EEÖ) Örnek Maddeler.....	112
Ek-4 Kişisel Bilgi Formu.....	113
Ek-5 Etik Kurul Onayı.....	114
Ek-6 Ölçek Kullanım İzinleri	115
EK-7 MEB Araştırma İzni.....	116



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerin zorbalık eğilim dijital bağımlılık ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **127** sayfalık kısmına ilişkin, 11/05/2026 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%14** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

11/05/2026

Elif YORGANCILAR DEMİR

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

11/05/2026

Elif YORGANCILAR DEMİR



KISALTMALAR

BMKY	: Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu
ÇDBÖ	: Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği
DSÖ/WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
KA-Sİ EEÖ	: KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği
OECD	: Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütü
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu
ZEÖ	: Zorbalık Eğilimi Ölçeği



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERİN ZORBALIK EĞİLİM DİJİTAL BAĞIMLILIK VE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Elif YORGANCILAR DEMİR

Bu çalışmanın amacı ergenlerin zorbalık eğilim düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca zorbalık eğilim düzeyinin cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, günlük teknoloji kullanım süresi ve uykusuz kalma durumu gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Zorbalık Eğilim Ölçeği, Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği, KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Türkiye’nin Ankara ilinde öğrenim gören 442 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 programıyla analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, cinsiyet değişkenine göre zorbalık eğilimi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını; yaş ve sınıf düzeyi arttıkça zorbalık eğilimi puanlarının yükseldiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca hafta içi ve hafta sonu günlük teknoloji kullanım süresinin zorbalık eğilimi üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu, teknolojik cihaz kullanımı nedeniyle uykusuz kalan öğrencilerin zorbalık eğilimi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre zorbalık eğilimi ile dijital bağımlılık arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = .39$, $p < .001$), zorbalık eğilimi ile empatik eğilim arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.29$, $p < .001$). Regresyon analizi sonuçları ise dijital bağımlılık ve empatik eğilim düzeylerinin birlikte zorbalık eğiliminin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir ($R^2 = .227$, $p < .001$). Sonuç olarak araştırma, ergenlerde zorbalık eğiliminin dijital bağımlılık ve empatik eğilim ile ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve konuya ilişkin alanyazına katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Zorbalık eğilimi, Dijital bağımlılık, Empatik eğilim.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN BULLYING TENDENCIES, DIGITAL ADDICTION AND EMPATHIC TENDENCIES IN ADOLESCENTS

Elif YORGANCILAR DEMİR

The aim of this study is to examine the relationships between adolescents' levels of bullying tendencies, digital addiction, and empathic tendencies. In addition, it was evaluated whether bullying tendency levels differ according to variables such as gender, age, grade level, daily technology use duration, and sleep deprivation. In the study, the Bullying Tendency Scale, the Digital Addiction Scale for Children, the KA-SI Empathic Tendency Scale, and a Personal Information Form were used as data collection instruments. The study group consisted of 442 middle school students studying in Ankara, Türkiye, during the 2024–2025 academic year. The obtained data were analyzed using the SPSS 25.0 software package. The findings of the study revealed that bullying tendency scores did not differ significantly according to gender, whereas bullying tendency scores increased with higher age and grade levels. In addition, it was determined that daily technology use duration on both weekdays and weekends created significant differences in bullying tendency levels, and that students who experienced sleep deprivation due to technological device use had higher bullying tendency scores. According to the results of the correlation analysis, a moderate, positive, and significant relationship was found between bullying tendencies and digital addiction ($r = .39, p < .001$), while a low-level, negative, and significant relationship was identified between bullying tendencies and empathic tendencies ($r = -.29, p < .001$). The results of the regression analysis indicated that digital addiction and empathic tendency levels together significantly predicted bullying tendencies ($R^2 = .227, p < .001$). In conclusion, the study demonstrates that bullying tendencies in adolescents are associated with digital addiction and empathic tendencies and contributes to the relevant literature on the subject. The study examined the relationships between adolescents' levels of bullying tendencies, digital addiction, and empathic tendencies. In addition, it evaluated whether levels of bullying tendencies differ according to variables such as age, grade level, daily technology use duration, and sleep deprivation. The data obtained from 442 middle school students studying in Ankara, Türkiye, during the 2025–2026 academic year were analyzed using the SPSS 25.0 software package. The findings indicated that bullying tendency scores increased with higher age and grade levels. It was found that daily technology use duration, both on weekdays and weekends, is a strong predictor of bullying tendencies, and that sleep deprivation due to device use also increases bullying tendency scores. Correlation analyses revealed that there is a significant relationship between bullying tendencies and both digital addiction and empathic tendencies. Specifically, a moderate positive relationship was found between bullying tendencies and digital addiction levels, while a significant negative relationship was observed between bullying tendencies and empathic tendency levels. Regression analyses further demonstrated that both digital addiction and empathic tendencies are significant predictors of bullying tendencies. In conclusion, the study makes a significant contribution to the literature by identifying the key determinants of bullying tendencies in adolescents, highlighting its strong association with digital addiction, and revealing the role of empathic tendencies.

Keywords: Bullying tendency, Digital addiction, Empathic tendency.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde dijital teknolojilerin gelişim hızı, toplumsal yaşamın bütün alanlarını dönüştürmektedir. Özellikle internet, bilgisayar, akıllı telefon, tablet ve sosyal medya gibi araçların yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin iletişim, öğrenme, eğlence ve sosyalleşme biçimleri köklü biçimde değişmiştir (Salehan ve Negahban, 2013; Yeşilorman ve Koç, 2014). Dijitalleşmenin sunduğu olanaklar bireylere bilgiye ulaşımında kolaylık, sosyalleşmede çeşitlilik ve yaşamın birçok yönünde konfor sağlamaktadır. Bununla birlikte, teknolojiyle geçirilen zamanın kontrolsüz biçimde artması, özellikle ergenlik döneminde bağımlılık davranışlarına zemin hazırlamakta, bireyin psikososyal uyumunu ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Kuss ve Griffiths, 2011; Arısoy, 2009; Günüş ve Kayri, 2010). Bu çerçevede dijital bağımlılık, günümüz toplumlarının en önemli davranışsal sağlık problemlerinden biri haline gelmektedir (Yeşilay, 2024; Griffiths, 2005).

Bağımlılık, yalnızca kimyasal maddelerle değil, davranışlarla da ilişkili bir olgudur. Birey, biyolojik veya psikolojik zararlara rağmen davranışı sürdürmekte ve davranışı sınırlamakta güçlük yaşamaktadır (Toker Uğurlu, Balcı Şengül ve Şengül, 2012). Bu anlamda dijital bağımlılık, bireyin internet veya dijital cihazları işlevsel sınırların ötesinde kullanması, kullanamadığında yoksunluk yaşaması ve bu süreçte yaşam alanlarını ihmal etmesi biçiminde tanımlanmaktadır (Kwon vd., 2013). Yeşilay (2024), dijital bağımlılığı bireyin kullandığı teknolojik ürüne ulaşamadığında stres ve öfke yaşamasıyla karakterize bir durum olarak açıklamaktadır. Dijital bağımlılık, internet, oyun, sosyal medya ve mobil cihaz kullanımı gibi alt türleri kapsamakta; DSM-5'te (Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmasa da literatürde giderek daha fazla klinik ilgi görmektedir (Starcevic, 2016; Montag ve Walla, 2021; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022).

Bağımlılık, kişinin zaman içinde kullandığı madde miktarını giderek artırması, psikolojik ve biyolojik zararlarını bilmesine rağmen kullanımı sürdürmesi ve maddeyi bıraktığında ya da erişemediğinde yoksunluk belirtileri yaşamasıyla açıklanmaktadır (Toker Uğurlu, Balcı Şengül ve Şengül, 2012). Dijital bağımlılık ise Yeşilay (2024)

tarafından, bireyin bağılı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. Dijital bağımlılığa ilişkin tanı ölçütlerine bakıldığında; internet ya da dijital cihazların aşırı kullanımı, kullanım isteğinin kontrol edilememesi ve bu durumdan tatmin olunmaması, aşırı kullanım nedeniyle günlük yaşam etkinliklerinin ihmal edilmesi, yoğun kullanımın sosyal ilişkileri zedelemesi, olumsuz duygu ve durumlardan kaçınmak için dijital araçlara yönelme, kullanımı azaltma veya bırakmada zorlanma, erişimin mümkün olmadığı durumlarda stres ve öfke yaşama ve kullanım süresi ile miktarı konusunda gerçeği yansıtmayan ifadelerde bulunma gibi belirtiler öne çıkmaktadır (Kwon vd, 2013). Öte yandan DSM-5'e göre internet, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı ayrı bir ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmamakta; bu durum daha çok literatürde “*dijital bağımlılık*” başlığı altında ele alınmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, toplumsal ilişkiler kurma ve duygusal olgunlaşma süreçlerinin yoğun yaşandığı kritik bir evredir (Austin ve Sciarra, 2012; Costello, Foley ve Angold, 2006). Bu dönemde benlik algısının, aidiyet duygusunun ve akran ilişkilerinin önemi artmaktadır (Eftekin, 2015). Teknolojik araçlar, ergenlerin sosyalleşme ve kimlik arayışı süreçlerinde güçlü bir etkileşim alanı oluşturmaktadır. Ancak bu alan aynı zamanda zorbalık davranışlarının, dışlanmanın ve empati eksikliğinin de yoğun biçimde ortaya çıktığı bir sanal zemin haline gelmiştir (Aksaray, 2011; Arıca, 2009; Eroğlu, 2014). Özellikle sosyal medya platformlarının sağladığı anonimlik, görünmezlik ve hızlı etkileşim, saldırgan ve zorba davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Baştürk-Akça vd., 2014; Korkmaz, 2016; Türk ve Şenyuva, 2021).

Zorbalık kavramı literatürde genellikle, bir bireyin veya grubun diğerine yönelik kasıtlı, tekrar eden ve güç dengesizliği içeren olumsuz davranışları olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 2013; Volk vd., 2014). Okul zorbalığına ilişkin araştırmalar, bu tür davranışların çocuk ve ergenlerin psikolojik gelişimleri üzerinde uzun vadeli olumsuz etkilerle ilişkili olduğunu ve zorbalığa maruz kalmanın özgüven düşüklüğü, kaygı belirtileri, akademik uyum sorunları ile sosyal izolasyon gibi sonuçlara yol açabildiğini ortaya koymaktadır (Hawker ve Boulton, 2000; Arseneault vd., 2010; Moore vd., 2017). Rigby (2000, 2003) zorbalığa maruz kalan bireylerin uzun vadede depresif belirtiler ve sosyal kaygı yaşadığını, Kristensen ve Smith (2003) ise zorbalığa karışan çocukların sosyal baş etme stratejilerinin zayıf olduğunu belirtmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer biçimde, okul ortamlarında

zorbalık eğilimlerinin yaygın olduğunu ve toplumsal nedenlerle desteklendiğini göstermektedir (Koç, 2007; Karataş, 2011; Pişkin, 2002; Kartal ve Bilgin, 2012; Yıldırım, 2012).

Empati, kişinin kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygu, düşünce ve bakış açısını kavraması olarak açıklanmaktadır (Dökmen, 2015). Empatik eğilim, bireyin başkalarının duygularına karşı duyarlılık gösterebilme potansiyelini; empatik beceri ise bu duyarlılığı uygun ve etkili biçimde hayata geçirebilme kapasitesini ifade eder (Yılmaz, 2003; Davis, 2018). Ergenlik döneminde empati, sosyal ilişkilerin niteliğini ve akranlarla kurulan etkileşimi belirgin biçimde etkileyen önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir (Kahraman ve Akgün, 2008; Önder ve Gülay, 2007). Bu dönemde empatik eğilimi düşük olan bireylerin saldırganlık ve zorbalığa daha yatkın olabildiği; empati düzeyinin artmasının ise zorbalığı azaltıcı bir rol oynadığı, çeşitli araştırmalarda sıklıkla dile getirilmektedir (Andreou, 2000; Kemp vd., 2007; Yöndem, Totan ve Bolu, 2008).

Dijital bağımlılıkla empatik eğilim arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, dijital ortamda geçirilen sürenin artmasıyla empatik duyarlılığın azaldığını göstermektedir (Selwyn ve Odabaşı, 2017; Bilgiç, Duman ve Seferoğlu, 2011). Bu durum, dijital platformlarda gerçek yüz yüze etkileşimin sınırlı olmasıyla açıklanmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanımının yoğunlaştığı dönemlerde bireyler, sanal kimliklerle kurulan ilişkilerde duygusal derinlik kurmakta zorlanmakta, bu da empati gelişimini sınırlamaktadır (Vural ve Bat, 2010; Karaaslan ve Budak, 2012). Düşük empati düzeyi, yalnızca kişilerarası ilişkilerde değil, aynı zamanda saldırganlık ve zorbalık davranışlarının artışında da belirleyici bir faktör olmaktadır (Rigby, 2003; Roberts, 2000).

Araştırmalar, dijital bağımlılığın ergenlerde yalnızca bireysel değil, toplumsal ve davranışsal sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır. Aşırı internet ve oyun kullanımı, sosyal izolasyon, düşük akademik başarı ve uyku problemleriyle ilişkilidir (Üneri ve Tanıdır, 2011; Dursun ve Çapan, 2018; Eftekin, 2015). Dijital ortamların sunduğu sürekli uyarıcı yapı, ergenlerde dürtü kontrolü ve dikkat süreçlerini olumsuz etkilemekte, bağımlılığın nöropsikolojik temellerine işaret eden bulgular ortaya koymaktadır (Guangheng, 2010; Wang vd., 2011; Crews, He ve Hodge, 2007). Günüş ve Kayri (2010) tarafından geliştirilen internet bağımlılığı ölçeği, Türkiye'deki ergenlerin dijital kullanım profillerini incelemiş ve özellikle 13–18 yaş aralığında problemli kullanım davranışlarının yüksek olduğunu saptamıştır.

Bu kapsamda ergenlerin zorbalık eğilimleri, dijital bağımlılık düzeyleri ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkilerin ortaya konması hem bireysel gelişim hem de eğitim politikaları açısından önemli veriler sunmaktadır. Özellikle ebeveyn tutumları, aile yapısı ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlerin bu ilişki üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Hasdemir, 2007; Genç, 2007; Aypay, Durmuş ve Aybek, 2016; Demuth ve Brown, 2004). Ailelerin teknoloji kullanımına yönelik tutumları, çocukların dijital bağımlılık riskini doğrudan etkilemekte, aynı zamanda zorbalık ve empati eğilimlerinin gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır (Ayas ve Horzum, 2013; Karaaslan ve Budak, 2012).

Dijitalleşmenin hızlı gelişimiyle birlikte ergenlerin sosyal çevresi, zaman yönetimi ve davranış kalıpları dönüşmektedir. Sosyal medya platformları, çevrimiçi oyunlar ve mesajlaşma uygulamaları ergenler için birer sosyalleşme alanı haline gelirken, bu ortamların denetimsiz kullanımı riskli davranışların artmasına yol açmaktadır (Altınok, 2021; Arslan, 2019; Gültekin ve Aydemir, 2021). Dijital cihazlarla geçirilen sürenin fazlalığı, bireyin aile içi iletişimini ve akademik performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Mesch, 2001; Morojele, Brook ve Kachieng'a, 2006). Ayrıca dijital ortamda geçirilen zamanın fazla olması, bireylerde yüz yüze etkileşim gereksinimini azaltmakta, bu da empatik eğilimin zayıflamasına neden olmaktadır (Dökmen, 2015; Yetişen, 2018).

Zorbalık ve empatik eğilim arasındaki ters yönlü ilişki, sosyal öğrenme teorileriyle de desteklenmektedir (Akyol ve Bilbay, 2018). Bandura'nın model alma ilkelerine göre birey, gözlemlediği davranışları içselleştirir ve tekrar eder. Bu bağlamda, empatik davranış örneklerinin azaldığı dijital ortamlarda saldırganlık davranışlarının öğrenilmesi kolaylaşmaktadır (Smokowski ve Kopasz, 2005; Ttofi ve Farrington, 2008). Olweus'un (1994) okul temelli müdahale programı, empati geliştirme eğitimlerinin zorbalığı azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde, Kahraman ve Akgün (2008) okul öncesi çocuklara yönelik empati eğitiminin problem davranışları azalttığını ortaya koymuştur.

Dijital çağda çocuklar ve gençlerin karşılaştığı yeni sosyal gerçeklik, empati, ahlak gelişimi ve sosyal sorumluluk kavramlarını yeniden şekillendirmektedir (Selwyn ve Odabaşı, 2017). İnternette geçirilen zamanın artması, dijital kimliklerin ön plana çıkması ve sanal etkileşimlerin yoğunluğu, duygusal farkındalığın yerini performans ve görünürlük odaklı davranışlara bırakmasına neden olmaktadır (Sunal, 2016; Değirmencioglu, 2016; Aksoy, 2014). Bu durum, dijital bağımlılıkla birlikte sosyal yalıtım, iletişim sorunları ve duygu düzenleme güçlüklerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Traş, 2019; Traş ve Gökçen, 2020).

Dijital bağımlılık, yalnızca bireysel bir davranış sorunu değil, aynı zamanda toplumsal ve gelişimsel bir risk faktörüdür (Çakır vd., 2021). Ergenlerin dijital ortamlarda geçirdikleri süre arttıkça, zorbalık eğilimi artmakta ve empatik eğilim azalmaktadır (Zhao vd., 2022). Bu nedenle ergenlerde dijital bağımlılıkla ilişkili psikososyal değişkenlerin bir arada incelenmesi önem arz etmektedir (Parlaz vd., 2012). Alan yazında dijital bağımlılık ile zorbalık eğilimi ve empatik eğilim arasındaki etkileşimi birlikte ele alan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu, özellikle Türkiye örneğinde bu ilişkinin çok boyutlu olarak değerlendirilmediği görülmektedir (Arslan, 2019; Öner ve Çakır, 2019; Öztürk ve Traş, 2024). Bu eksiklik, mevcut araştırmanın gerekçesini oluşturmaktadır.

Bu çerçevede, dijital bağımlılık ve empatik eğilimin ergenlerin zorbalık eğilimleriyle ilişkili olduğu ve zorbalık eğilimini yordayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler ile dijital bağımlılık ve empatik eğilimin zorbalık eğilimini yordama gücü incelenmiştir. Bu doğrultuda zorbalık eğilimi çalışmanın bağımlı değişkeni olarak; dijital bağımlılık ve empatik eğilim ise bağımsız değişkenleri olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, ergenlerin zorbalık eğilimleri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve empatik eğilimleri arasındaki yordayıcı ilişkinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Araştırmanın alt amaçları kapsamında ele alınan değişkenler aşağıda belirtilmiştir;

1. Ergenlerin zorbalık eğilim ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları;
 - a. Cinsiyete göre
 - b. Sınıf seviyesine göre
 - c. Yaşa göre

d. Hafta içi bir günde teknolojik cihaz kullanarak geçirilen toplam süreye göre

e. Hafta sonu bir günde teknolojik cihaz kullanarak geçirilen toplam süreye göre

f. Teknolojik cihaz kullanmak için hangi zamanlarda daha çok uykusuz kaldığına göre farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin zorbalık eğilimleri ile dijital bağımlılık düzeyleri ve empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri ve empatik eğilim düzeyleri, zorbalık eğilimlerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Dijital bağımlılık ve internet bağımlılığı; akademik başarıda düşüş, psikolojik iyilik hâlinde bozulma ve akranlar ile aile üyeleriyle ilişkilerin zayıflaması gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Sato, 2006). Young'a (2004) göre internet bağımlılığı yaşayan bireyler, dijital araçları çoğu zaman bir bilgi edinme aracı olmaktan ziyade sorunlarla başa çıkmak ve psikolojik bir kaçış alanı oluşturmak için kullanmaktadır. Ergenlik döneminin sosyal açıdan daha kırılgan ve yoğun yaşantılar barındırması, dijital bağımlılığı bu yaş grubunda daha da dikkat çekici hâle getirmektedir. Alanyazında teknoloji bağımlılığı ile zorbalık eğilimi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki olduğu (Demirel, 2022); ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişlerinin anlamlı ve pozitif biçimde ilişkili bulunduğu bildirilmektedir (Hazar ve Ekici, 2021). Öte yandan empatik eğilim, ergenlerin akran ilişkilerinde koruyucu bir psikososyal değişken olarak değerlendirilmektedir. Empatinin bilişsel ve duygusal boyutlarının saldırganlık ve zorbalık davranışlarıyla ters yönlü ilişkiler gösterdiği; düşük empati düzeylerinin ise hem geleneksel hem de siber zorbalık davranışlarıyla bağlantılı olabildiği belirtilmektedir (Zych vd., 2018). Benzer biçimde problemlili internet kullanımı ile empati arasındaki ilişkilerin ergen örneklemelerinde anlamlı düzeyde ortaya konduğu ve empatik süreçlerin dijital ortamlardaki davranışları açıklamada önemli bir rol oynadığı bildirilmektedir (Avgelis vd., 2021). Bu bulgular, dijital bağımlılık ile empatik eğilimin zorbalık eğilimini yordayabilecek değişkenler olabileceğini düşündürmektedir. Araştırmadan elde edilecek sonuçların ergenlerde zorbalık eğiliminin yaygınlığına, risk ve koruyucu etmenlerin belirlenmesine katkı sunması beklenmektedir. Ayrıca ilgili değişkenler farklı çalışmalarda birlikte ele alınmış olsa da ergenlerin zorbalık eğilim düzeyini dijital

bağımlılık ve empatik eğilim bağlamında yordayıcı düzeyde inceleyen bir araştırmaya rastlanmaması, bu çalışmanın alanyazına özgün bir katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

1.4. Varsayımlar

Bu çalışmada, katılımcı ergenlerin Zorbalık Eğilimi Ölçeği, Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği, KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formundaki maddelere dürüst, içten ve gerçeğe uygun biçimde yanıt verdikleri kabul edilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, çalışmanın amaçlarına hizmet edecek düzeyde geçerlik ve güvenirlik özellikleri taşıdığı varsayılmıştır. Bunun yanında, araştırma kapsamında oluşturulan çalışma grubunun evreni temsil ettiği de temel varsayımlar arasında yer almaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma:

1. Araştırma, 2024-2025 Eğitim ve Öğretim yılında çalışmaya dâhil edilen katılımcılardan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma, Zorbalık Eğilimi Ölçeği, Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği, KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği ve araştırmacı tarafından düzenlenen Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtüğü değişkenlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Zorbalık: Birey veya bireylerin, yaş ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin belirli bir şahsa karşı üstünlük sağlama, onu aşağılayarak güç elde etme amacıyla sistematik biçimde uyguladıkları baskı davranışlarını kapsayan davranış biçimidir. (Schwartz, 2000).

Dijital Bağımlılık: Bireyin dijital ortamlardan uzak kalmaya dayanmakta zorlanması, sürekli çevrim içi olma ihtiyacı duyması ve bağlantısı kesildiğinde yoksunluk benzeri belirtiler yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır (Soule, Shell ve Kleen, 2003).

Empatik Eğilim: Empati, bireyin kendini duygusal olarak karşısındakinin yerine koyabilmesi, karşıdaki kişinin baktığı çerçeve ile kişinin duygu ve fikirlerini

doğru şekilde anlamaya çalışması ve düşünebilme, anlayabilme ve hissedebilme noktasında duyarlı bir yaklaşım sergileyebilmek olarak ifade edilmektedir (Pala, 2008). Empatik eğilim ise bireyin günlük yaşamındaki iletişim sürecinde empatik tepkiler vererek iletişim kurabilme potansiyelini ve sosyal hassasiyet düzeyini ifade etmektedir (Dökmen, 2020).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Zorbalık Eğilimi

2.1.1. Zorbalık Tanımı

Zorbalık, taraflar arasında belirgin bir güç dengesizliğinin bulunduğu durumlarda, bir kişi ya da grubun kendini korumakta zorlanan bir bireye yönelik olarak bilerek ve süreklilik gösteren saldırgan davranışlar sergilemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Roland ve Idsøe, 2001). Bu davranış biçimi, fiziksel, sözel, psikolojik veya sosyal yollarla gerçekleşmekte ve mağdurun fiziksel ya da duygusal açıdan zarar görmesine yol açmaktadır (Espelage ve Swearer, 2010; Kowalski vd., 2019). Zorba davranış akran bireyler arasında üç farklı biçimde kendini gösterir; fiziksel zorbalık davranışı vurma, tokat veya tekmeleme gibi davranışları; sözel zorbalık isim yakıştırmak, alay etme ve hakaret içerikli sözler kullanma; son biçim olarak duygusal zorbalık ise herhangi bir sebep ile dışlanma veya hiç iletişime dahil edilmeme gibi eylemleri kapsar (Griffin ve Alan, 2004). Zorbalık eylemi, genellikle güç ilişkileri içinde baskın konumda olan bireylerin, zayıf ya da savunmasız bireyleri hedef almasıyla karakterize edilmektedir (Olweus, 2013; Volk vd., 2014). Türk Dil Kurumu'na (2017) göre zorbalık, gücüne dayanarak başkalarına baskı kuran ve karşısındakine söz hakkı tanımayan otoriter tutumdur. Bu tanım, zorbalığın güç ilişkileriyle bağlantılı toplumsal bir yönü olduğunu da göstermektedir. Zorbalık, yaş ve cinsiyetten bağımsız biçimde farklı şekillerde görülebilen bir olgudur (Schwartz, 2000).

Zorbalığın ilk sistematik bilimsel incelemeleri, 1970'li yıllarda İskandinav ülkelerinde Dan Olweus tarafından gerçekleştirilmiştir. Olweus (1993; 1994), okul ortamlarında öğrenciler arasında yaşanan saldırganlık ve güç dengesizliğine dayalı ilişkileri ele almış, “*okul zorbalığı*” kavramını tanımlayarak bu olgunun psikolojik ve sosyal boyutlarını açıklamaya çalışmıştır. Olweus'a (1993) göre zorbalık, bireylerin ya da grupların, kendilerini savunamayan mağdurlara karşı kasıtlı ve tekrarlayıcı biçimde uyguladıkları zararlı davranışlardır. Bu tanım, zorbalığın belirgin üç özelliğini vurgulamaktadır: kasıtlılık, süreklilik ve güç dengesizliği. Olweus'un çalışmaları, bu alandaki temel referans noktası olarak kabul edilmekte ve “*bullying*” kavramının uluslararası literatürde yerleşmesini sağlamaktadır (Yıldırım, 2012). Olweus'un tanımı, sonraki araştırmacılar tarafından geliştirilmiş ve farklı kültürel bağlamlarda yeniden

yorumlanmıştır. Zorbalık kavramı, bir bireyin veya grubun başka bir bireyi sistematik ve kasıtlı olarak hedef alarak ona zarar vermesi, bu davranışların tekrarlayıcı olması ve güç dengesizliği içermesi gibi temel unsurlarıyla tanımlanmaktadır (Smith ve Brain, 2000; Farrington ve Ttofi, 2009). Benzer şekilde Rigby (2004) zorbalığı, düşmanca niyetle gerçekleştirilen, tekrarlanan ve mağdur ile zorba arasında fiziksel veya sosyal güç farkı bulunan davranışlar olarak açıklamaktadır. Bu tanımlar, zorbalığın sadece tek seferlik çatışma veya anlaşmazlıktan farklı olarak, daha sistematik ve ilişkisel bir problem olduğuna dikkat çekmektedir (Smith vd., 2021). Roland ve Idsøe (2001) bu yaklaşımları genişleterek zorbalığı, bireylerin ya da grupların fiziksel, sözel veya zihinsel şiddet biçimlerini kullanarak mağdur üzerinde kasıtlı bir baskı kurmaları olarak tanımlamaktadır.

Zorbalığın yapısal temelleri incelendiğinde, asimetrik güç ilişkilerinin merkezi bir rol oynadığı görülmektedir (Rigby, 2003; Salmivalli, 2010). Zorba birey, fiziksel olarak daha güçlü olabileceği gibi sosyal ya da psikolojik anlamda da baskın bir konumda bulunabilmektedir. Bu durum, mağdurun kendisini savunma etkililiğini azaltmakta ve sürekli bir tahakküm ilişkisi yaratmaktadır (Pişkin, 2002; Yıldırım, 2012). Zorbalığın doğasında bulunan güç dengesizliği, mağdurun pasif konumda kalmasına, zorbaların ise saldırgan davranışları normalleştirmesine neden olmaktadır (Kristensen ve Smith, 2003; Andreou, 2000). Zorbalık eylemleri, doğrudan ve dolaylı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Doğrudan zorbalık; fiziksel saldırılar, tehditler, hakaretler veya alay içeren davranışları kapsamaktadır (Koç, 2007; Kartal ve Bilgin, 2012). Dolaylı zorbalık ise daha çok sosyal dışlama, söylenti yayma, itibarsızlaştırma veya mağdurun grup içindeki statüsünü zedelemeye yönelik eylemleri içermektedir (Gültekin ve Sayıl, 2005; Pişkin ve Ayas, 2011). Özellikle dolaylı zorbalık türleri, mağdurun psikolojik dayanıklılığını zayıflatmakta ve uzun vadede benlik algısında ciddi deformasyonlara neden olmaktadır (Andreou, 2000; Arıca, 2009).

Zorbalığın birey üzerindeki etkileri sadece fiziksel zararlarla sınırlı değildir; çoğu zaman kalıcı olabilen psikolojik yaralanmalara ve travmatik yaşantılara da neden olur. Araştırmalar, gelişimin farklı dönemlerinde zorbalığa maruz kalan kişilerde mağduriyet arttıkça uyum sorunlarının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Kapıcı, 2004). Mağdurların çoğunda kaygı bozuklukları, depresyon, yalnızlık hissi, özgüven eksikliği ve sosyal izolasyon gözlemlenmektedir (Reid vd., 2004). Özellikle ergenlik döneminde zorbalığa maruz kalmak, bireyin kimlik gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ve toplumsal uyum süreçlerini sekteye uğratmaktadır (Kristensen ve

Smith, 2003; Yıldırım, 2012). Bazı durumlarda mağdurların okuldan soğuma, akademik başarının düşmesi ve okula devamsızlık gibi davranışsal sonuçlar gösterdiği belirlenmiştir (Pişkin, 2002; Koç, 2007). Alikashiöğlu (2011) zorbalığın yalnızca birey üzerinde değıl, toplumun genel yapısında da olumsuz etkiler yarattığını, şiddet ve hoşgörüsüzlük kültürünün normalleşmesine katkıda bulunduğunu belirtmektedir.

Zorbalık eylemlerine karşı geliştirilen müdahale stratejileri, çoğunlukla eğitim kurumları ve sosyal organizasyonlar aracılığıyla yürütölmektedir. UNESCO (2017) ve UNICEF (2018) tarafından yayımlanan raporlarda, zorbalığın küresel ölçekte okul temelli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğı ve bu alanda geliştirilen önleme programlarının çocukların güvenli öğrenme ortamlarına erişimini artırdığı vurgulanmaktadır. Bu programlar arasında empati geliştirme eğitimleri, öğretmenlerin zorbalık belirtilerini fark etme ve müdahale etme becerilerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar ve öğrenci merkezli farkındalık seminerleri yer almaktadır (Beale ve Scott, 2001; Rigby, 2003). Alan yazın incelendiğinde, zorbalığın erken dönemde fark edilmesi, olası zararlarının önlenmesi ve hem zorba hem de mağdur davranışlarının yönetilebilmesi açısından aileye ilişkin değışkenlerin önemli bir sosyal belirleyici olduğı görölmektedir (Chen vd., 2023; Man vd., 2022; Zhao vd., 2023). Ayrıca, ailelerin çocuklarına erken yaşta empati, hoşgörü ve saygı değıerlerini öğretmeleri, zorbalığın önlenmesinde temel bir koruyucu faktör olarak değıerlendirilmektedir (Kahraman ve Akgün, 2008; Önder ve Gülay, 2007). Ebeveynlerin demokratik iletişim biçimleri geliştirmeleri, çocukların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı davranmaları ve aile içi şiddeti önlemeleri, zorbalık eğilimlerinin azalmasına doğrudan katkı sağlamaktadır (Hasdemir, 2007; Aypay vd., 2016).

Modern dönemde dijitalleşmenin etkisiyle zorbalık, sanal ortamlarda da yaygınlaşmış ve siber zorbalık kavramı önem kazanmıştır (Türk ve Şenyuva, 2021). İnternet, sosyal medya ve mobil uygulamalar aracılığıyla gerçekleşen siber zorbalık, özellikle gençler arasında yeni bir psikososyal risk faktörü olarak değıerlendirilmektedir (Eroğlu, 2014). Dijital ortamlarda anonimlik ve erişim kolaylığı, zorbalık davranışlarının tespit edilmesini güçleştirmekte, mağdurların psikolojik güvenliğini zedelemektedir (Selwyn ve Odabaşı, 2017; Değıirmencioğlu, 2016). Bu nedenle, dijital etik ve medya okuryazarlığı eğitimleri, modern toplumlarda zorbalıkla mücadelede önemli bir strateji olarak görölmektedir (Yazğılı ve Baykara, 2021; Günöç ve Kayri, 2010).

2.1.2. Akran Zorbalığı

Akran zorbalığı, aynı yaş ya da statüde bulunan bireyler arasında meydana gelen, tekrarlayıcı nitelikteki fiziksel, sözel, duygusal veya dijital saldırgan davranışları ifade etmektedir (Pişkin, 2002). Bu davranış biçimi, genellikle okul ortamlarında, iş yerlerinde ya da sosyal çevrelerde ortaya çıkmakta ve mağdur birey üzerinde kalıcı psikolojik, sosyal ve akademik etkiler bırakmaktadır (Rigby, 2000). Olweus (1994) tarafından tanımlanan okul zorbalığı kavramı, bireyler arasındaki güç dengesizliği temelinde gelişmekte ve bu dengesizliğin zorbaya sistematik olarak güç, mağdura ise zayıflık atfettiği bir sosyal ilişki biçimini temsil etmektedir. Bu kapsamda zorbalık, sadece bireysel düzeyde ortaya çıkan saldırganlık davranışlarıyla sınırlı olmayıp; içinde bulunulan sosyal yapı, güç ilişkileri ve kültürel değerlerle etkileşim içinde şekillenen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Salmivalli, 2010).

Akran zorbalığı mağdurlar üzerinde ciddi psikolojik sonuçlar doğurmaktadır. Sürekli olarak dışlanma, tehdit edilme ve küçük düşürülme gibi eylemler bireyde kaygı, depresyon, özgüven kaybı, sosyal çekilme ve hatta intihar eğilimi gibi olumsuz duygusal tepkilere yol açabilmektedir (Andreou, 2000). Özellikle ergenlik döneminde yaşanan zorbalık deneyimleri, kimlik gelişimi sürecini olumsuz etkileyebilmekte ve bireyin sosyal uyumunu zayıflatmaktadır (Kristensen ve Smith, 2003; Arıca, 2009). Okul çağındaki çocukların önemli bir bölümü eğitim yaşamlarının bir döneminde zorbalığa maruz kalmakta ya da zorbalığa tanıklık etmektedir (Hikmat vd., 2024; Sainz vd., 2023). Pişkin (2002) ergenlerde zorbalık davranışlarının bireyin hem psikolojik hem akademik performansını düşürdüğünü, okul aidiyetini zayıflattığını ve sosyal ilişkilerde güvensizlik yarattığını belirtmektedir. Aynı şekilde Yıldırım (2012) da okul başarısının, zorbalığa maruz kalma sıklığıyla ters orantılı olarak azaldığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, akran zorbalığının yalnızca bireyin psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda toplumsal uyumunu da olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Zorbalık davranışlarının temelinde, bireysel ve çevresel etkenlerin karmaşık bir etkileşimi bulunmaktadır. Bireysel düzeyde empati eksikliği, düşük benlik saygısı, saldırganlık eğilimi ve sosyal beceri yetersizlikleri zorbalık eğilimini artıran faktörler arasında yer almaktadır (Dökmen, 2015). Araştırmalar, empati düzeyi düşük bireylerin başkalarının duygularını anlamakta güçlük çektiklerini ve bu nedenle saldırgan davranışlara daha fazla eğilim gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Kahraman ve

Akgün, 2008; Vachon vd., 2014). Ailesel faktörler açısından bakıldığında, disiplin anlayışının sert veya ilgisiz olması, ebeveynlerin iletişim becerilerinin zayıf olması ve aile içi şiddet düzeyinin yüksekliği zorbalık davranışlarının gelişimini kolaylaştırmaktadır (Hasdemir, 2007; Demuth ve Brown, 2004). Ebeveynlerin çocuklarına yeterli duygusal destek sağlayamaması ve demokratik olmayan bir aile yapısının varlığı, çocukların saldırgan davranışları modellemesine neden olmaktadır (Aypay vd., 2016; Gültekin ve Sayıl, 2005).

Uluslararası düzeyde yürütülen araştırmalar gerek fiziksel gerekse dijital ortamlarda meydana gelen zorbalığın; öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını, akademik motivasyonlarını ve akran ilişkilerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Cornu vd., 2023; Hikmat vd., 2024). Dijital çağın yaygınlaştırdığı yeni iletişim biçimleriyle siber zorbalık da önemli bir risk alanına dönüşmüştür. Bu nedenle medya okuryazarlığı ve dijital etik eğitimleri, öğrencilerin çevrim içi davranışlarını düzenleyerek dijital ortamlarda sorumluluk bilincini güçlendirmektedir (Aksaray, 2011; Türk ve Şenyuva, 2021; Selwyn ve Odabaşı, 2017).

2.1.3. Zorbalığın Türleri

Akran zorbalığı tek tip bir davranış değildir; farklı biçimlerde ortaya çıkan çok boyutlu bir olgudur. Olweus (1994) zorbalığı fiziksel, sözel, dolaylı ve duygusal türlerde sınıflandırırken, alanyazında zorbalık davranışları çoğunlukla fiziksel, psikolojik/sözel, ilişkisel ve siber zorbalık olmak üzere dört temel kategori altında incelenmektedir (Rigby, 2007; Whitted ve Dupper, 2005). Fiziksel zorbalık, mağdurun bedensel bütünlüğüne zarar veren davranışları içermekte; vurma, itme, eşyalarını alma veya zarar verme gibi eylemler bu kapsamda değerlendirilmektedir (Pişkin, 2002; Yıldırım, 2012). Sözel zorbalık; bireye hakaret etme, küçültücü ya da aşağılayıcı sözler söyleme, tehditte bulunma ve incitici lakaplar takma gibi, sözlü ifadeler yoluyla karşı tarafı hedef alan davranışları kapsamaktadır (Koç, 2007; Kartal ve Bilgin, 2012). Duygusal veya ilişkisel zorbalık ise mağdurun arkadaş grubundan dışlanması, dedikodu yapılması ya da itibarsızlaştırılması gibi sosyal manipülasyon biçimlerini kapsamaktadır (Kristensen ve Smith, 2003; Salmivalli, 2010). Son yıllarda dijital teknolojilerin yaşamın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte siber zorbalık kavramı da önem kazanmaktadır (Aksaray, 2011; Türk ve Şenyuva, 2021). Sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla gerçekleştirilen bu yeni tür zorbalık, ergenler arasında hızla yaygınlaşmaktadır (Arıcak, 2009; Eroğlu, 2014).

Dijital zorbalıkta saldırganlar, çevrim içi ortamların anonimlik özelliğini kullanarak mağdurlar üzerinde psikolojik baskı kurmakta ve bu durumun mağdurlar üzerindeki travmatik etkileri, fiziksel zorbalığa benzer biçimde kalıcı olabilmektedir (Baştürk-Akça vd., 2014; Yazgılı ve Baykara, 2021).

Ayrıca Korkmaz (2016) zorbalık kavramını beş alt başlıkta toplamış ve siber zorbalık kavramının da sözel, fiziksel, cinsel ve psikolojik zorbalık kadar yaygın olduğunu vurgulamıştır. Fiziksel zorbalık, bir kişiye karşı yapılan her türlü fiziksel saldırıyı içermektedir. İtme, vurma, saç çekme, boğazını sıkma, tokat atma, yumruk atma, tekme atma, eşyalarına zarar verme, tükürme gibi davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Gökler, 2009). Sözel zorbalık, en sık rastlanan zorbalık türüdür. Kişiye karşı yapılan olumsuz ve kötü konuşma, dalga geçme, ad takma, kişiye karşı tehdit içerikli söylemlerde bulunmak olarak ifade edilmektedir (Crick vd., 2002). Duygusal zorbalık, bir kişiyi kendinden daha aşağı görme, grup içinde kabul etmeme, farklı etnik kökeni sebebiyle aşağılama, tehdit etme, gruptan dışlama gibi eylemleri içerir. Bu tür zorbalık, kişinin özgüvenini azaltacak şekilde yapılan eylemleri kapsar (Pişkin, 2005). Cinsel zorbalık, cinsellik içeren mesajlar gönderme, cinsel içerikli eylemlerde bulunma gibi davranışları içerir (Korkmaz, 2016). Siber zorbalık ise, Instagram, Facebook, Twitter gibi sosyal medya platformlarından rahatsız edici mesajlar gönderme, kişiyi küçük düşürücü paylaşımlarda bulunma, internet aracılığıyla karşıdaki kişiyi rahatsız etme gibi eylemleri kapsar (Belsey, 2004).

2.1.4. Akran Zorbalığının Görülme Sıklığı

Okul ortamında sık karşılaşılan akran zorbalığı, taraflar arasındaki güç farkının etkisiyle bir kişi ya da grubun başka bir öğrenciye yönelik kasıtlı ve tekrarlayıcı saldırgan davranışlar sergilemesiyle ortaya çıkan sistematik bir sorun alanı olarak değerlendirilmektedir (Olweus, 1993; Pişkin, 2002). Bu davranışlar fiziksel, sözel, sosyal ya da siber yollarla gerçekleşmekte ve mağdur birey üzerinde uzun vadeli psikolojik, duygusal ve sosyal etkiler bırakmaktadır (Smokowski ve Kopasz, 2005; Yıldırım, 2012). Ergenlik dönemi, bireyin kimlik inşası, aidiyet arayışı ve sosyal kabul ihtiyacının yoğunlaştığı bir gelişimsel evre olduğundan, zorbalık davranışlarının bu yaş grubunda daha sık ortaya çıktığı görülmektedir (Andreou, 2000). Ergenlerin sosyal statü kazanma ve grup içinde güç elde etme eğilimleri, akran ilişkilerinde hiyerarşik bir yapı oluşturmakta ve bu durum çoğu zaman zorbalık davranışlarının tetikleyicisi olmaktadır (Rigby, 2000; Salmivalli, 2010).

Zorbalık, yalnızca bireysel bir davranış değil, aynı zamanda sosyal çevre, aile yapısı ve okul iklimi gibi çevresel değişkenlerle de ilişkilidir (Demuth ve Brown, 2004; Koç, 2007). Özellikle ebeveyn tutumlarının, iletişim biçimlerinin ve okul ortamındaki sosyal destek mekanizmalarının yetersizliği, zorbalığın ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır (Aypay vd., 2016; Hasdemir, 2007). Araştırmalar, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bölgelerde, bireylerin daha yoğun stres, rekabet ve dışlanma yaşadıkları için zorbalığa karışma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kepenekçi ve Çinkır, 2001; Kartal ve Bilgin, 2012). Bu bulgular, çevresel faktörlerin zorbalığın görülme sıklığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Uluslararası literatürde yapılan çalışmalar da zorbalığın yaygınlığının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Okul zorbalığının yaygınlığına ilişkin daha güncel çalışmalar, çocuk ve ergenlerin önemli bir bölümünün düzenli olarak zorbalığa maruz kaldığını göstermektedir. Nitekim geniş örneklemelerle yürütülen araştırmalar, öğrencilerin yaklaşık %15–20’sinin okul döneminde en az haftada bir kez zorbalık deneyimi yaşadığını ve bu deneyimlerin büyük ölçüde okul ortamında gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Modecki vd., 2014; UNESCO, 2019). Benzer şekilde, İngiltere, İsveç, Kanada ve Norveç gibi farklı sosyo-kültürel bağlamlara sahip ülkelerde yürütülen araştırmalar, ilköğretim çağındaki çocuklar arasında zorbalık davranışlarının yaygınlığının dikkat çekici ve endişe verici düzeylere ulaştığını ortaya koymaktadır (Craig vd., 2009; Chester vd., 2015; Inchley vd., 2020). Andreou (2000) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin yaklaşık %9’unun zorbalığa karıştığı, %2’sinin mağdur, %5’inin ise hem zorba hem mağdur konumunda bulunduğu belirlenmiştir. Bu oranlar, zorbalığın yalnızca belirli bir toplumsal kesime özgü olmadığını, evrensel bir sorun niteliği taşıdığını göstermektedir.

Türkiye’de yapılan araştırmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Pişkin (2002) ve Yıldırım (2012), ilköğretim düzeyinde öğrencilerin önemli bir kısmının hem zorba hem de mağdur davranışları sergilediğini ve bu durumun okul başarısı, özgüven ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Karataş (2011) tarafından geliştirilen müdahale programlarının, zorbalık eğilimlerinin azaltılmasında etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, rehberlik hizmetlerinin etkin biçimde yürütülmediği, öğretmenlerin farkındalık düzeylerinin düşük olduğu okullarda, zorbalığın daha yaygın olduğu tespit edilmektedir (Gültekin ve Sayıl, 2005; Yaman, Eroğlu ve Peker, 2011).

Dijital çağın etkisiyle birlikte zorbalık olgusu artık yalnızca fiziksel ortamlarda değil, çevrimiçi platformlarda da yaygınlaşmaktadır. Siber zorbalık, bireylerin dijital araçlar aracılığıyla başkalarına zarar verici davranışlarda bulunmaları şeklinde tanımlanmakta ve özellikle ergenler arasında hızla artmaktadır (Aksaray, 2011; Türk ve Şenyuva, 2021). Sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla gerçekleştirilen bu tür eylemler, bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatmakta ve empatik eğilim düzeylerini düşürmektedir (Eroğlu, 2014; Kanwal ve Jami, 2019). Bu durum empati eksikliği ile zorbalık eğilimi arasındaki negatif ilişkiyi güçlendiren bir bulgu olarak değerlendirilmektedir (Dökmen, 2015).

15–18 yaş grubunda ABD’de yapılan geniş örneklemli bir araştırmada, 45.000 lise öğrencisinin yaklaşık yarısının zorbalık davranışı gösterdiği, %48’inin ise zorbalığa maruz kaldığı rapor edilmiştir (Josephson Institute, 2012). Ayrıca UNICEF, 13–15 yaş aralığındaki yaklaşık 150 milyon öğrencinin (yaklaşık 100.000 öğrenciden elde edilen bulguya dayanarak) akran zorbalığına maruz kaldığını bildirmektedir (UNICEF, 2018).

Benzer şekilde, 2018 Uluslararası Öğrenci Başarı Araştırması Programı (PISA, 2019), 15 yaşındaki öğrencilerin yüzde 15’inin ayda en az beş kez akran zorbalığı yaşadığını bildirdiğini ortaya koymuş; bu rakamın OECD ülkelerinde en yüksek oran olduğu bildirilmiştir.

2018 Uluslararası Öğretme ve Öğrenme Araştırması’na (TALIS, 2019) göre ortaokul müdürleri tarafından %1,3’ü, öğrencilerinin haftada en az bir kez zorbalık davranışına maruz kaldığı bildirilmiştir. 2019 Matematik ve Fen Eğilimleri Araştırması, Türkiye sekizinci sınıf öğrencilerinin yüzde 9’unun ve sekizinci sınıf öğrencilerinin yüzde 4’ünün haftalık olarak akran zorbalığına maruz kaldığını ortaya koymaktadır.

Buna ek olarak Türkiye’deki araştırmalar incelendiğinde Pişkin (2010) zorbalık oranını 0,2 olarak belirlemiştir. Çocuk Ceza Mahkemesi kayıtları 2007-2010 yılları arasında yaklaşık 188 çocuğun akran zorbalığından suçlu bulunduğunu göstermektedir (Şengül vd., 2012). Pişkin’in (2002) araştırmasına göre Türkiye’de her üç öğrenciden biri zorbalığa maruz kalmaktadır.

Kepenekçi ve Çınkır (2006) lise düzeyinde fiziksel zorbalığın %5 oranında, psikolojik zorbalığın ve sözlü zorbalığın %3 oranında gerçekleştiğini gösteren bir çalışma yürütmüştür. Kartal ve Bilgin (2007) bunun fiziksel zorbalığın sıklığını da kapsadığını belirtirken (Kartal ve Bilgin, 2007), Yıldırım (2001) ise çalışmasında okul

çağı çocukları arasında akran zorbalığının hızla yayıldığını ve bunun özellikle fiziksel ve psikolojik şiddet boyutunda ortaya çıktığını belirtmiştir.

2.1.5. Akran Zorbalığında Roller

Akran zorbalığında roller, genellikle dört ana grupta incelenmektedir. Bunlar zorba, kurban veya mağdur, zorba-kurban ve seyirci olarak tanımlanmaktadır (Özen, 2012). Zorba, genellikle güçlü veya baskın bir kişiliğe sahip olan ve kurbanını kasıtlı olarak rahatsız etmeyi hedefleyen kişidir (Zhang vd., 2017). Zorbanın amacı, kurbanı aşağılamak ve kontrol altına almaktır (Ünaldı, 2017). Kurban ise, zorbanın saldırılarına maruz kalan kişidir. Kurban genellikle savunmasız olan ve zorbanın saldırılarından kaçınmaya çalışan olarak tanımlanmaktadır (Uysal ve Dinçer, 2012). Zorba-kurbanlar zorbalığa maruz kalırken aynı zamanda başkalarına da zorbalık yapan kişilerdir. Bu bireyler, çoğu zaman kolayca manipüle edilebilirler ve aynı zamanda manipülatif davranışlar da sergileyebilirler (Pişkin, 2002). Sinirlenmeye eğilimli, öfkeli ve aceleci olan zorba-kurbanlar, kontrolsüz davranışlar sergileyebilirler (Dilmaç, 2014). Son olarak seyirci veya gözlemci rolünde olan kişiler, zorbalık olaylarını izleyen ve müdahale etmeyen kişilerdir. Gözlemciler, zorbalık olaylarını görmezden gelerek veya sessiz kalarak zorbanın davranışlarını destekleyebilirler. Seyirciler, zorbalık davranışlarında bulunmazlar, ancak bu davranışların önemli bir parçası olarak kabul edilirler (Kurt, 2019).

Akran zorbalığı süreçlerinde rollerin sabit olmadığını, aksine kişisel özellikler ve çevresel dinamiklere bağlı olarak son derece akışkan bir yapı sergilediğini belirten çalışmalar, bir bireyin farklı sosyal bağlamlarda aynı anda veya farklı zamanlarda hem zorba hem kurban hem de gözlemci konumunda bulunabileceğini vurgulamaktadır (Satan, 2006; Dilmaç, 2014). Bu esneklik, özellikle daha önce mağduriyet yaşamış kurbanların kendilerinden daha zayıf gördükleri kişilere yönelerek zorba rolünü üstlenmesiyle veya zorbalığı sadece izlemekle yetinen gözlemcilerin zamanla bu davranışları pekiştirerek yeni zorbalara dönüşmesiyle somutlaşmaktadır. Literatürdeki bu bulgular, akran zorbalığının statik bir etiketleme sisteminden ziyade, katılımcıların rollerinin sürekli yer değiştirebildiği dinamik bir döngü olduğunu ve bu nedenle müdahale stratejilerinin sadece faile değil, tüm grubun etkileşim kalıplarına odaklanması gerektiğini kanıtlamaktadır (Karataş, 2011).

2.1.6. Akran Zorbalığının Sebepleri

Araştırmalar, zorbalığın nedenlerinin oldukça çeşitli ve karmaşık olabileceğini ortaya oymaktadır. Zorbalığın nedenleri arasında çocuklardaki bireysel farklılıklar, özellikle de mizaç ve cinsiyet, yaş gibi değişkenler ön plana çıkmaktadır (Özen, 2012). Bazı çocuklarda yüksek enerji düzeyi ve çabuk öfkelenme gibi özellikler, daha sakin mizaçtaki akranlarına kıyasla zorbalık davranışına yönelme riskini artırabilmektedir. Coloroso'ya (2003) göre zorbalık sergileyen bireylerde benlik/öz saygı çoğu zaman düşüktür; bu kişiler, kendi güvensizliklerini zorbalık yoluyla daha zayıf gördükleri kişilere yönelterek telafi etmeye çalışır. Bunun yanında zorbalığın ortaya çıkışında yalnızca bireysel özellikler değil, içinde bulunulan çevre ve koşullar da belirleyicidir; bu nedenle zorbalığın nedenleri, kişinin karakteriyle ilişkili etmenler ve çevresel faktörler olarak iki başlık altında ele alınmaktadır.

Toplum içerisinde çeşitli şiddet türlerine maruz kalan çocukların akran ilişkilerinde yaşadığı bozulmaların temelinde, yetişkin davranışlarını birincil modelleme mekanizmasıyla içselleştirmeleri yatmaktadır. Seyitoğlu ve Gül (2016) tarafından vurgulandığı üzere, aile dinamikleri içindeki her türlü pozitif veya negatif etkileşim çocuğun sosyal şemalarını şekillendirmekte, evde tanık olunan çatışma çözme yöntemleri doğrudan okul ve arkadaş ortamındaki iletişim diline yansımaktadır. Bu sebeple, zorbalık döngüsünün tetiklenmesinde veya bu yıkıcı davranışların henüz oluşmadan engellenmesinde aile yapısı, ebeveyn tutumları ve hane içi şiddetsiz iletişim ortamı en kritik belirleyici faktörler olarak öne çıkmaktadır (Ekşisu, 2014).

Toplumsal cinsiyet farklılıkları bağlamında, zorbalık olgusu cinsiyetler arasında belirgin farklılıklar göstermektedir. Erkekler, genellikle fiziksel aktiviteler aracılığıyla sosyal bağlarını güçlendirme eğilimindeyken, kızlar duygusal bağlantılar ve iletişim yoluyla ilişki geliştirmeyi tercih etmektedir. Bu durum, cinsiyetler arası sosyal etkileşimlerin niteliğini ve zorbalık davranışlarının biçimlerini etkilemektedir (Rigby, 2005). Griezel ve arkadaşları (2012), zorbalık oranlarının cinsiyete göre değiştiğini ve erkeklerin kızlara kıyasla hem daha fazla zorbalık yaptığını hem de daha sık zorbalığa maruz kaldığını rapor etmiştir. Benzer biçimde Salmivalli ve Nieminen (2002) erkeklerin saldırganlık göstergelerinde daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur. Hoertel ve arkadaşlarının (2011) bulguları da erkeklerin zorbalığa katılma olasılığının kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu desteklemektedir.

Zorbalık davranışının yaşla ilişkisini inceleyen araştırmalar, sonuçları itibarıyla çelişkili bulgular sunmaktadır. Bazı çalışmalar, zorbalık davranışının yaş ile anlamlı

bir ilişkisinin bulunmadığını öne sürerken, diğer araştırmalar yaş ile zorbalık davranışlarının azalacağı yönünde bulgular ortaya koymaktadır. Zorbalık vakalarının genellikle aynı ya da benzer sınıf seviyeleri arasında yoğunlaştığı gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, büyük yaş grubundaki öğrencilerin, daha küçük yaş grubundaki öğrencilere karşı zorbalık yapma eğiliminde oldukları da ortaya konmuştur (Dölek, 2002).

Şirvanlı-Özen (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte incelendiği durumlarda zorbalığa maruz kalma oranları şu şekilde ortaya çıkmaktadır: Kızlar arasında yaş ilerledikçe zorbalığa maruz kalma oranları azalma eğilimi gösterirken, ilişkisel zorbalık durumu devam etmektedir. Erkeklerde ise yaşla birlikte zorbalığa maruz kalma durumunda önemli bir değişiklik gözlemlenmemekte, yalnızca sözel zorbalıkta bir azalma kaydedilmektedir. Bu durum, zorbalık türlerinin yaşa bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır. Nansel ve arkadaşlarının (2001) gerçekleştirdiği araştırma, altıncı ve onuncu sınıf öğrencileri arasında zorbalık oranlarının belirgin bir farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, altıncı ve sekizinci sınıf öğrencilerinin, dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerine kıyasla, diğer öğrencilere yönelik zorbalık bildirimlerinin dikkate değer şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun olası bir açıklaması olarak, çocukların bilişsel ve sosyal becerilerinin gelişimi ile birlikte fiziksel zorbalığın azalmasının, buna karşılık sözel ve ilişkisel zorbalığın artış göstermesi ifade edilmektedir.

Zorbalık davranışı öğretmenler, okullar ve aileler tarafından anlaşılmazsa bu durumun çocuklar üzerindeki etkisini anlamak da mümkün değildir (Kartal ve Bilgin, 2009). Bu nedenler dikkate alınırken psikolojik, demografik ve davranışsal koşullara da bakılmalıdır. Akran zorbalığına uygun olan bu müdahalelerin, zorbalığa teşebbüs eden kişiler için de etkili olacağı öngörülmektedir (Koç, 2007).

2.1.7. Akran Zorbalığının Sonuçları

Akran zorbalığı, birçok kişi için ciddi sonuçlar doğurabilen bir sorundur. Bu tür zorbalık, genellikle okul ortamlarında, iş yerlerinde veya çevrimiçi platformlarda ortaya çıkabilmektedir. Akran zorbalığının en belirgin sonuçlarından biri, mağdurların psikolojik olarak etkilenmesidir (Genç, 2007). Zorbalık mağduru olan bireyler, kendilerine olan güvenlerini kaybedebilir, endişe ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Ayrıca, akademik başarıda düşüş ve okula

devamsızlık gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu durum, mağdurların sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve uzun vadede ciddi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Furniss, 2000).

Akran zorbalığının sonuçları sadece mağdurlar için değil, aynı zamanda zorbalar için de olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Zorbalar genellikle empati eksikliği yaşarlar ve bu durum onların sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Külcü, 2015). Akran zorbalığı süreci, bireylerin toplumsal uyum sorunları yaşamalarına da zemin hazırlamaktadır. Özellikle sosyal uyumda gecikmelerin yaşanabileceği önemli bir durum olarak değerlendirilmektedir (Ttofi ve Farrington, 2008). Bu çerçevede akran zorbalığının öğrencilere, öğretmenlere, ailelere, okul iklimine ve toplumun geneline yansıyan etkileri detaylı bir şekilde incelenmesi önem arz etmektedir (Öztürk, 2019).

Zorbalık gibi davranışlar, sadece bu davranışa maruz kalan veya maruz bırakanlar üzerinde değil, bu davranışı gözlemleyenler üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Gökler, 2007). Zorbalık, sadece kurban ve zorbalık yapanları etkilemekle kalmaz, aynı zamanda zorbalığa katılmayan diğer öğrencileri de olumsuz yönde etkileyen bir olgudur. Bu durumda, öğrencilerin kendi başlarına bırakılmaları ve önlem alınmaması durumunda, güçlerini kötüye kullanmaya devam edebilirler ve çevrelerindeki kişiler için bir risk oluşturabilirler (Pinar, 2020).

Akran zorbalığının bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerindeki yıkıcı etkilerini inceleyen çalışmalar, mağduriyetin sadece okul yıllarıyla sınırlı kalmayıp yetişkinlik dönemine kadar uzanan kronik bir travmaya dönüştüğünü ortaya koymaktadır. Kapçı (2004) zorbalığa maruz kalmanın depresyon belirtilerini ciddi oranda artırdığını belirtirken, Elliot (2002) bu sürecin intihar eğilimi, okul reddi ve psikosomatik rahatsızlıklara yol açan hayati riskler taşıdığını vurgulamaktadır. Akduman (2010) ise zorbalığın etkilerinin kuşaklar arası bir döngü yaratarak kurbanların çocuklarının da benzer mağduriyetler yaşama olasılığını yükselttiğine dikkat çekmektedir; nitekim Norveç'te yapılan bir araştırma, ilk kez psikiyatrik tedavi gören yetişkinlerin yarısının geçmişinde okul zorbalığına maruz kalmış olmasını, bu travmanın yetişkinlikteki psikopatolojilerle olan doğrudan bağı ve toplumsal sağlığa verdiği kalıcı zararı somutlaştırmaktadır (Fosse, 2006).

2.1.8. Siber Zorbalık

Siber zorbalık, dijital ortamlar üzerinden bireylere yönelik yapılan tehdit, hakaret, aşağılama ve yıldırma gibi zarar verici davranışları ifade etmektedir (Türk ve Şenyuva, 2021). Kavram, Belsey tarafından 2004 yılında gündeme getirilmiş; Belsey'in yaklaşımında siber zorbalık, teknolojik araçlar aracılığıyla bir kişi ya da grubun başka bir kişi ya da gruba karşı düşmanca, kasıtlı ve tekrarlayıcı biçimde yürüttüğü saldırgan tutumlar olarak ele alınmıştır. Alan yazında bu olgu; e-zorbalık, internet/mesaj zorbalığı, bilgisayar zorbalığı ve siber taciz gibi farklı adlarla da anılmaktadır (Belsey, 2019). Siber zorbalık, iletişim teknolojileri aracılığıyla başkalarına zarar verme, aşağılama veya tehdit etme eylemlerini kapsamaktadır (Aksaray, 2011; Arıcak, 2009). Sosyal medya platformları, mesajlaşma uygulamaları ve çevrim içi oyunlar siber zorbalığın en sık görüldüğü ortamlardır (Pamuk ve Bavlı, 2013). İnternetin alışveriş, bankacılık ve günlük işlemleri kolaylaştırması önemli avantajlar sağlasa da kullanım yaşının giderek düşmesi, çocuk ve ergenleri çevrim içi risklere daha açık hale getirmektedir (Özkan, 2019). Bu riskler içinde siber zorbalık, cep telefonu ve çevrim içi platformlar üzerinden bir kişiye bilinçli ve sürekli biçimde zarar verme amacı taşıyan taciz, tehdit, korkutma, hakaret ve benzeri davranış örüntülerini kapsayan önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Kalkan ve Kaygusuz, 2013). Süreçte hedef olan birey “*siber mağdur*”, bu davranışları gerçekleştiren birey “*siber zorba*” olarak adlandırılırken; olaya yalnızca şahit olan kişiler de “*tanık*” konumunda ele alınmaktadır (Kavuk vd., 2018).

Baştürk-Akça ve diğerleri (2014), siber zorbalığı internet ya da bilgi ve iletişim teknolojileri üzerinden bireylerin birbirine korkutma, düşmanlık geliştirme, sindirme ve taciz etme amacıyla yönelttiği yazılı ya da görsel içerikli davranışlar olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede siber zorbalık, tekil bir olaydan ziyade, bir kişi ya da grubun başka bireylere zarar vermek niyetiyle kasıtlı ve süreklilik gösteren eylemleri şeklinde de ele alınmaktadır. Dijital ortamların sunduğu hız, erişilebilirlik ve farklı paylaşım kanalları ise bu zorbalığın çeşitli biçimlerde ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Türk ve Şenyuva, 2021).

Siber zorbalık, dijital platformların sunduğu anonimlik ve her an erişilebilirlik özellikleri nedeniyle her yaştan bireyi tehdit etse de literatürdeki yaygın bulgular bu olgunun en yoğun şekilde ergenlik dönemindeki gençler arasında görüldüğünü kanıtlamaktadır (Olweus, 2003; Zhang vd., 2021; Gültekin ve Aydemir, 2021). Teknolojik imkanların artışıyla birlikte siber zorbalığın biçim değiştirmesi ve daha

sofistike hale gelmesi, bireylerde sürekli bir güvensizlik ve takip edilme kaygısı yaratarak genel yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürmekte, dijital mecraları bir etkileşim alanı olmaktan çıkarıp psikolojik şiddetin hâkim olduğu tekinsiz bir ortama dönüştürmektedir. Teknolojinin bu karanlık yüzü, sadece bireysel huzuru bozmakla kalmayıp gençlerin sosyal ve akademik gelişimlerini de sarsarak onları kalıcı bir korku sarmalına hapsedme riski taşımaktadır (Gürhan, 2017).

Dijital ortamın anonim yapısı, zorbalık davranışını teşvik etmekte; bireyler kimliklerini gizleyerek saldırgan davranışlarda bulunabilmektedir (Beale ve Scott, 2001; Kowalski vd., 2019). Literatürde dijital bağımlılığın artış gösterdiği toplumlarda siber zorbalık davranışlarının da paralel biçimde yükseldiği belirtilmektedir (Ayas ve Horzum, 2013; Yaman, Eroğlu ve Peker, 2011). Bu ilişki, teknolojiye yönelik aşırı maruziyetin bireyde duyarsızlaşmaya, empatik tepkilerin azalmasına ve saldırgan davranışların artmasına yol açtığını göstermektedir (Horzum, 2011; Dilci, Arslan ve Ersoy, 2019; Gültekin ve Aydemir, 2021).

Baştürk-Akça ve Sayımer'e (2017) göre siber zorbalığın artmasında, dijital ortamlarda denetim ve otoritenin net biçimde hissedilmemesi önemli bir etkidir; buna ek olarak çocukların internet kullanım özgürlüklerinin kısıtlanacağından endişe ederek yaşadıklarını yetişkinlere anlatmaktan kaçınmaları, zorbalık davranışlarının sürmesini kolaylaştırmakta ve bu davranışların çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini daha da yaygınlaştırmaktadır.

Yazgılı ve Baykara'nın (2021) vurguladığı üzere, siber zorbalıkta faillerin çevrim içi ortamda kimliklerinin ortaya çıkmayacağını ya da kimlikleri bilinse bile hukuki bir yaptırımla karşılaşmayacaklarını düşünmeleri, bu zorbalık türünün geleneksel zorbalığa kıyasla daha sık görülmesine zemin hazırlamaktadır.

2.1.8.1. Siber Zorbalık Türleri

Siber zorbalık kapsamında en sık rastlanan davranışlardan biri, bir başkasının kimliğine bürünerek onun adına çevrim içi ortamda işlem yapmaktır (Willard, 2007). Ergenler arasında parolaların paylaşılmasını “yakınlık” ve “güven” göstergesi olarak görme eğilimi, bu riski artırmakta ve kimliğe bürünme yoluyla zorbalığın daha kolay ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu durumda zorbalık davranışını sergileyen kişi, ele geçirdiği hesap bilgileri sayesinde mağdurun adına paylaşım yapma, mesaj gönderme ya da çevresini yanıltma gibi eylemlerle zarar verme fırsatı bulabilmektedir (Sipahi, 2019).

Akgül'e (2020) göre, sanal ortamda kimliğini gizleyebilen zorba birey, zorbalık eylemini gerçekleştirirken daha rahat davranmaktadır. Siber zorbalığın diğer yaygın bir türü ise sanal ortamda kullanıcıları kışkırtmaya yönelik eylemlerdir. Kışkırtma durumunda önemli bir nokta, bu eylemin zamanla tehdide dönüşebilme potansiyelidir. Karşılıklı olarak gönderilen kaba ve tehdit edici mesajların gerçekleri yansıtmaması da söz konusu olmaktadır (Akgül, 2020). Siber zorbalık kapsamında değerlendirilen çevrim içi taciz, bir kişinin tekrar eden biçimde hakaret içeren ve küçük düşürücü mesajlara maruz bırakılması olarak açıklanmaktadır (Willard, 2007). Bu durumun en yıpratıcı yönü ise tacizin belirli bir zamanla sınırlı kalmaması; kişinin çevrim içi olduğunda ya da telefonunu her kontrol ettiğinde karşısına yeniden taciz içerikli iletilerin çıkabilmesidir. Bu süreklilik, bireyin kendini güvende hissetmesini zorlaştırarak günlük yaşamda huzursuzluk ve gerginliği artırabilmektedir (Eroğlu, 2014).

Siber zorbalık biçimleri içinde iftira ve söylenti yayma da sık görülen davranışlar arasındadır. Bu tür eylemler, bir kişinin itibarına zarar vermek ya da sosyal ilişkilerini zayıflatmak amacıyla gerçeği yansıtmayan iddialar ortaya atılması ve bu iddiaların çevrim içi ortamlarda dolaşıma sokulmasıyla gerçekleşir. Gündelik hayatta görülen benzer örüntüler dijital alanda da ortaya çıkabilmekte; ancak çevrim içi ortamda iftiraya konu içerikler çoğu zaman doğrudan hedef kişiye iletilmek yerine, başkalarının görebileceği açık mecralarda paylaşılarak daha geniş bir kitleye yayılabilmektedir (Akgül, 2020).

2.1.8.2. Siber Zorbalığın Nedenleri ve Sonuçları

Dünya genelinde pek çok çocuk; cinsiyete dayalı şiddet, cinsel ayrımcılık, fiziksel cezalandırma, savaşın etkileri ve çeşitli şiddet biçimleriyle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum, çocukların güvenlik duygusunu zedeleyebildiği gibi, gelişim süreçlerini ve psikososyal iyi oluşlarını da olumsuz yönde etkileyebilecek bir risk alanı oluşturmaktadır (UNICEF, 2014). Çocuklar yalnızca aile ve toplum içinde değil, aynı zamanda okul ortamlarında da çete şiddeti, cinsel saldırı, silahlı saldırılar ve toplumsal cinsiyet temelli şiddet gibi ciddi risklerle karşı karşıya kalabilmektedir (UNESCO, 2017). Bununla birlikte, teknolojik gelişmelere paralel olarak ortaya çıkan siber zorbalık, çocukların psikososyal iyilik hâlini olumsuz etkileyen yeni ve yaygın bir şiddet türü olarak dikkat çekmektedir (Aslan ve Önay-Doğan, 2017).

Literatürde yer alan çalışmalar, bireyleri zorbalığa yönlendiren çok sayıda

etkenin bulunduğunu ve bu etkenlerin bir araya gelerek siber zorbalık davranışlarının ortaya çıkmasına katkı sağladığını göstermektedir (Türk ve Şenyuva, 2021). Bu etkenler arasında akran etkisi, siber zorbalığın oluşumunda belirleyici bir role sahiptir (Hinduja ve Patchin, 2018). Ergenlik döneminde bireylerin sosyal yaşamlarında akran ilişkileri merkezi bir konumda yer almakta; ergenler, arkadaşlarının davranışlarını gözlemleyerek bu davranışları benimsemekte ve akranlarından onay almayı önemli bir motivasyon kaynağı olarak görmektedirler (Brown ve Larson, 2009). Akran grubu tarafından onaylanmayan bireylerin, zorba davranışları sürdürme ya da bu davranışları artırma eğilimi gösterebildiği belirtilmektedir (Salmivalli, 2010). Ayrıca, zorbalık davranışları aracılığıyla elde edilen statü ve gücün diğer öğrenciler açısından cazip bir unsur hâline gelmesi, akranların bu davranışlara katılımını artırmakta ve zorbalığın grup düzeyinde yaygınlaşmasına yol açmaktadır (Espelage ve Swearer, 2003).

Siber zorbalığın ortaya çıkmasında etkili olan önemli faktörlerden biri, aile yapısı ve ebeveyn tutumlarıdır (Rigby, 2013). Alan yazında yer alan çalışmalar, ebeveynlerin çocuklarına yönelik ilgi, denetim ve rehberlik düzeylerinin artmasının, siber zorbalık yaşanma olasılığını anlamlı biçimde azalttığını ortaya koymaktadır (Ybarra ve Mitchell, 2004). Bununla birlikte, çocukların ve ergenlerin önemli bir kısmının maruz kaldıkları siber zorbalık deneyimlerini ebeveynleriyle paylaşmadıkları bildirilmektedir (Dehue vd., 2008). Bu kapsamda ebeveynlerin siber zorbalık konusunda bilgi sahibi olmaları, çocuklarını bilinçlendirmeleri ve belirli kurallar çerçevesinde internet kullanımını denetlemeleri, koruyucu bir faktör olarak büyük önem taşımaktadır (Aksaray, 2011).

Siber zorbalık dinamiklerinde yaş değişkeninin kritik bir belirleyici olduğunu vurgulayan araştırmalar, dijital saldırganlık ve mağduriyetin belirli gelişimsel dönemlerde zirve yaptığını ortaya koymaktadır (Tokunaga, 2010; Hinduja ve Patchin, 2018). Literatür verileri, siber zorbalık deneyimlerinin genel olarak 11–16 yaş aralığında yoğunlaştığını, ancak en riskli dönemin 12–14 yaş aralığına tekabül eden yedinci ve sekizinci sınıf düzeyleri olduğunu göstermektedir (Smith vd., 2008; Aksaray, 2011). Ergenliğin ilk evrelerine denk gelen bu yaş grubunda siber zorbalık ve mağduriyet oranlarının en yüksek seviyeye ulaşması, yaş ilerledikçe ise bu eğilimin azalması, ortaokul kademesindeki eğitimcilerin, okul psikolojik danışmanlarının ve idarecilerin sürece dair farkındalıklarını artırmalarını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, ergenlerin dijital dünyadaki güvenliğini sağlamak ve olası psikososyal yıkımların önüne geçmek adına ortaokul düzeyinde uygulanacak erken müdahale

programları ve önleyici rehberlik çalışmaları stratejik bir öneme sahiptir (Rigby, 2013).

Siber zorbalık, uygulama biçimi farklılık göstermeksizin bireyler üzerinde çok boyutlu ve olumsuz etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Türk ve Şenyuva, 2021). Bu tür olumsuz yaşantıların çocuklar üzerindeki yansımaları, alan yazında çoğunlukla duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlar şeklinde üç ana boyutta sınıflandırılarak değerlendirilmektedir (Kanwal ve Jami, 2019). Yapılan araştırmalar, siber zorbalığın yol açtığı sonuçların büyük ölçüde okullarda karşılaşılan geleneksel akran zorbalığının etkileriyle benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Aksaray, 2011).

Durna (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrencilerin siber zorbalığa maruz kalma düzeyleri ile bu deneyimlere eşlik eden psikolojik sorunlar kapsamlı biçimde incelenmiştir (Durna, 2019). Alan yazındaki bulgular, genç bireylerin internet kullanım sürelerinin artması ve cep telefonu ile bilgisayar gibi dijital araçlara erişimlerinin yaygınlaşmasının, siber zorbalık ve siber mağduriyet riskini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Hinduja ve Patchin, 2018).

2.1.9. Zorbalık ile Baş Etme

Literatürde yapılan araştırmalar, çocuklar ve ergenlerin zorbalıkla baş etme konusunda farklı yöntemlere yöneldiklerini ve bu yöntemlerin bireylerin kişisel özelliklerine göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Kristensen ve Smith (2003) tarafından 10-15 yaş grubundaki ergenler üzerinde yapılan araştırma, gençlerin zorlayıcı durumlarla başa çıkarken öncelikle özgüven ve problem çözme odaklı stratejilere yöneldiğini, sosyal destek arayışı ile durumdan uzaklaşma davranışlarının da bu süreci tamamlayan ikincil yöntemler olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları baş etme mekanizmalarında belirgin bir cinsiyet farklılığına işaret ederek; kadınların sosyal destek arama ve duyguları içselleştirme eğiliminde olduğunu, erkeklerin ise tepkilerini daha çok dışsallaştırma yoluyla yansıttığını kanıtlamaktadır. Ayrıca, zorbalık döngüsünün içinde yer alan hem kurban hem de zorba statüsündeki bireylerin, bu süreçlere dahil olmayan akranlarına kıyasla çok daha baskın dışa dönük davranışlar sergilemesi, sosyal statü ile baş etme stilleri arasındaki karmaşık etkileşimi ve risk grubundaki çocukların davranışsal örüntülerini anlamak açısından kritik bir veri sunmaktadır.

Yöndem ve Totan (2008) çalışmasında, zorbalık davranışı sergileyen bireylerin

daha çok kendine güvenli bir tutum benimsediği; zorba ve mağdur gruplarında ise çaresizlik ile utanç temelli tepkilerin daha belirgin görüldüğü, zorbalığa maruz kalmayanların ise görece daha olumlu yaklaşımlar geliştirdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte sınıf düzeyi yükseldikçe, iyimserlik ve kendine güvene dayalı yaklaşımın azalma eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir.

Özkan ve Çifci (2010) tarafından yürütülen araştırma, ergenler arasında sözel (%33,9) ve fiziksel (%32,9) zorbalığın en yaygın türler olduğunu saptarken, duygusal (%29,2) ve cinsel (%16,9) zorbalığın da azımsanmayacak oranlarda yaşandığını ortaya koyarak okul ortamındaki güvenlik risklerinin boyutlarını gözler önüne sermektedir. Çalışma, zorbalık eylemlerinin en çok sınıf içerisinde gerçekleştiğini ve failerin çoğunlukla erkek olduğunu belirleyerek mekân ve fail odaklı önemli veriler sunarken; mağdur olan bireylerin temel baş etme stratejisinin saldırgandan uzaklaşmak olduğunu ve çözüm noktasında en güvenilir merci olarak öğretmenleri gördüklerini kanıtlamaktadır. Cinsiyet değişkeninin zorbalık türleri üzerindeki belirleyici rolü ve öğrencilerin öğretmen desteğine duyduğu yüksek ihtiyaç, okul yönetimlerinin müdahale planlarında hem mekân denetimini hem de öğretmen-öğrenci iletişimini merkezine alması gerektiğini açıkça göstermektedir.

Kıldırın (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise lise öğrencilerinin akran zorbalığına verdikleri tepkilerin, zorbalığı üçüncü kişilere bildirme durumları ve tepkisiz kalma seviyelerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Akran zorbalığında olduğu gibi, siber zorbalık mağdurlarının da bu durumla başa çıkabilmek amacıyla çeşitli baş etme stratejileri geliştirdikleri görülmektedir (Kowalski vd., 2014). Literatürde yer alan çalışmalar, mağdurların siber zorbalığın olumsuz etkilerinden korunmak için ağırlıklı olarak teknik ve davranışsal stratejilere yöneldiklerini ortaya koymaktadır (Hinduja ve Patchin, 2018). Bu stratejiler arasında, kullanıcı hesaplarına ait şifrelerin güncellenmesi veya değiştirilmesi, gizlilik ayarlarının düzenlenmesi, resmi kurumlara bildirimde bulunulması ve tanınmayan mesajların okunmadan silinmesi gibi önleyici uygulamalar yer almaktadır (Tokunaga, 2010). Bunun yanı sıra, zorbalığı gerçekleştiren kişiyi uyarma, siber zorbalık karşısında aktif tepki verme, psikolojik ya da uzman desteğine başvurma ve durumu görmezden gelerek sanal ortamdan uzaklaşma gibi başa çıkma yöntemlerinin de kullanıldığı belirtilmektedir (Smith vd., 2008). Siber mağduriyet yaşayan kişilerin, destek almak için gereken çabayı yeterince göstermediği düşünülmektedir. Yardım talep ettiklerinde ise ilk olarak arkadaşlarından destek arayışına girdikleri, ardından

ailelerinden ve öğretmenlerinden yardım almayı tercih ettikleri anlaşılmaktadır (Tetik, 2019).

2.2. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı, Latince kökenli “*addicere*” sözcüğünden türemiş olup Türk Dil Kurumu tarafından “*bağımlı olma durumu, tabiiyet*” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK Sözlükleri, 2024). İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli şeylere ilgi duyabilir; bazı maddeler ya da davranışlar kişide heyecan ve çekim oluşturabilir. Bu ilgi çoğu zaman yaşantılarla birlikte şekillenir; ancak kimi bireyler bu çekimi yönetmekte zorlanır ve zamanla ilgi duydukları unsurun etkisi altına girebilir. Ayhan ve Köseliören’e (2019) göre bu durum bağımlılık olarak ifade edilmektedir. Bağımlılık genel anlamıyla, bireyin madde, alkol, nesne ya da belirli davranışlar üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkan bir süreçtir. Kontrolsüz biçimde sürdürülen her davranışın veya kullanılan her maddenin bağımlılık geliştirme riski taşıdığı; bu nedenle teknoloji, alkol, sigara, çeşitli maddeler, bazı alışkanlıklar ya da kimi eşyalar gibi pek çok unsurun bağımlılık konusu olabildiği belirtilmektedir (Ögel, 2018).

Bilimsel literatürde genellikle madde, alkol, tütün, kumar ve teknoloji odaklı incelenen bağımlılık kavramı, Yeşilay’ın güncel eğitim programında bireyin belirli bir madde veya eylem üzerindeki iradesini kaybetmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kontrol kaybı neticesinde kişi söz konusu alışkanlığı sınırlandırmak ya da sonlandırmak istediğinde, organizma hem fiziksel hem de psikolojik direnç göstererek uykusuzluk, öfke ve şiddetli huzursuzluk gibi yoksunluk semptomlarıyla karakterize bir süreç deneyimlemektedir.

İlgili literatür değerlendirildiğinde, bağımlılığın genellikle fiziksel ve psikolojik bağımlılık olmak üzere iki temel boyut altında ele alındığı görülmektedir (Kaplan, 2019). Fiziksel bağımlılık kişinin vücudunun kullanılan maddeye karşı bir alışkanlık geliştirmesi ve maddenin olmaması durumunda merkezi sinir sistemindeki hücrelerin görevini yerine getirmesinde aksaklıklar yaşanması veya hücrelerin görevini yerine getirememesi olarak tanımlanmaktadır. Her bağımlılık türünde olduğu gibi fiziksel bağımlı birey, bağımlılık yaratan maddeye ulaşamadığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bunlar; kusma, terleme, saldırganlık, iştahta azalma gibi yoğun fiziksel belirtilerdir (Göymen, 2019).

Psikolojik bağımlılık ise kişinin mevcut kişilik durumundan dolayı herhangi bağımlılık yapıcı bir maddeye yoğun ihtiyaç duyması, maddeyi herhangi bir zamanda

herhangi bir sebeple almak istemesi ve bu maddeye ulaşamadığı durumlarda kaygı, stres, gerginlik gibi psikolojik belirtiler yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2018).

Bağımlılık durumu bir anda ortaya çıkan bir durum değil genellikle bir döngü şeklinde ilerleyen ve kişinin genellikle farkında olmadığı bir süreç olarak ilerlemektedir. Bireyin başlangıçta bir sebeple bağımlılık yapıcı maddeyi veya davranışı merak etmesi ve kendisinin asla bağımlı olmayacağını düşünmesi ile karakterize olan bir başlangıç şeması görülmektedir. Sonrasında kişi isterse bırakabileceğine yönelik inançları ile kullanıma devam etme eğilimindedir. Kişi zaman zaman davranışı veya maddeyi bıraksa da tekrar tekrar davranışı gerçekleştirme eğiliminde bulunmakta ve bağımlılık döngüsü sürekli olarak devam etmektedir (Yeşilay, 2024). Dünya Sağlık Örgütü’nün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı’nın on birinci revizyonunda ise, “*madde kullanımına ve bağımlılık davranışlarına bağlı bozukluklar, ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya belirli tekrarlayan ödüllendirici ve pekiştirici davranışların sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklardır*” ifadesi yer almaktadır. Sürekli tekrar edilen ve ödüllendirilen davranışlar sonucunda davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmakta ve bu bozukluklar hem çevrim içi hem de çevrim dışı davranışlar biçiminde görülebilmektedir (<https://www.yedam.org.tr/yesilay-danismanlik-merkezi-bulten-eylul-2024>).



Şekil 1. Bağımlılık Döngüsü (Yeşilay, 2024)

Bağımlılık döngüsü özetle şu aşamalardan oluşur: “1- Bir kereden bir şey olmaz, 2- Bir kereden başka asla! 3- Ben bağımlı olmam, 4- İstersem bırakırım, 5- Bu meret bırakılmaz ki, 6- Bırakmak zorundayım, 7- Artık bırakacağım, 8- Bıraktım bir daha başlamam.” Tedavi başarıyla tamamlanmadığı sürece, bu sekiz aşama birbirini sürekli takip ederek döngüyü sürdürür oluşur (Ögel, 2014).

Bağımlılıkla ilişkili değişim sürecini açıklamada yaygın biçimde kullanılan yaklaşımlardan biri Prochaska ve DiClemente’nin Değişim Aşamaları Modeli’dir. Bu modele göre birey, “*niyet öncesi ve niyet (precontemplation ve contemplation), hazırlık (preparation), eylem (action), sürdürme (maintenance) ve nüksetme (relapse)*” basamaklarından geçerek döngüsel bir değişim süreci yaşar (Yanardağ, vd. 2020).

Davranışsal bağımlılıklarda da tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi değişim sürecinin benzer bir döngü izlediği söylenebilir. Bu çerçevede değişim aşamaları kısaca şu şekilde açıklanabilir (DiClemente, 2003).

Niyet Öncesi Aşama: Bu aşamada birey, yakın dönemde davranışını değiştirmeyi genellikle gündemine almaz; değişim olasılığı çok düşük görülür ya da hiç düşünülmez. Bu evrede temel odak, kişinin değişime ihtiyaç duyabileceğini fark etmesini sağlamak, mevcut davranış biçimine ilişkin dikkat ve ilgiyi artırmak ve değişimin mümkün olabileceğine dair bir perspektif geliştirmektir. Nihai hedef ise davranış değişikliğinin ciddiyle değerlendirilmesine zemin hazırlamaktır.

- **Niyet Aşaması:** Bu evrede birey, sürdürdüğü davranışı ve olası değişimin getireceği kazanım-kayıpları tartmaya başlar. Süreçte temel görev, mevcut davranışın ve değişimin maliyetleri ile faydalarını karşılaştırarak artı-eksi yönlerini değerlendirmek ve bu değerlendirmeye dayanarak bir karar oluşturmaktır.

Amaç: Değişim kararına ulaştıran ve bilinçli olarak yapılmış bir değerlendirme aşamasıdır.

- **Hazırlık Aşaması:** Bu evrede birey, davranışını değiştirmeye karar vererek harekete geçme konusunda kendini sorumlu tutar ve değişimi gerçekleştirmek için somut bir yol haritası oluşturmaya başlar. Sürecin temel amacı, değişime yönelik kararlılığı pekiştirmek ve uygulanabilir plan ile stratejileri netleştirmektir.

- **Amaç:** Kısa vadede uygulanacak bir eylem planı.

- Eylem Aşaması: Bu aşama, bireyin değişime ilişkin planını hayata geçirdiği ve eski davranış örüntüsünün yerine yeni bir davranış biçimi geliştirmeye başladığı dönemdir. Bu süreçte kişi, belirlediği stratejileri uygulamaya koyar; ihtiyaç duydukça planını yeniden düzenler ve karşılaştığı güçlükler karşısında motivasyonunu ve kararlılığını korumaya çalışır.

Amaç: Bu aşama, mevcut davranış örüntüsünü değiştirmeye yönelik atılan adımların başarıyla uygulanması ve yeni davranış biçiminin kalıcı hâle gelmesinin amaçlandığı dönemdir. Genellikle 3–6 aylık süreçte, yeni davranışın düzenli biçimde sürdürülerek yerleşmesi hedeflenir.

- Sürdürme Aşaması: Bu evre, kazanılan yeni davranışın uzun vadede korunarak günlük yaşama yerleştiği ve yaşam tarzının bir parçası hâline geldiği süreçtir. Bu aşamada temel hedef; değişimi farklı koşullarda da devam ettirmek, davranışı rutin hâline getirmek ve eski alışkanlıklara geri dönmeyi önleyecek stratejiler geliştirmektir.

Amaç: Bu evrede, önceki davranış kalıbının yerini uzun vadede korunabilecek yeni bir davranış biçimi alır ve değişim daha kalıcı bir nitelik kazanır. Bu durum, değişim modelinin bağımlılık sürecindeki aşamaları tek yönlü bir çizgi olarak değil; zaman zaman geri dönüşlerin de yaşanabildiği döngüsel bir süreç olarak ele aldığını göstermektedir.

2.3. Bağımlılık Türleri

Alanyazın incelendiğinde, bağımlılığın farklı türlerde ele alındığı görülmektedir. Genel sınıflandırmada bağımlılık; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere iki temel başlık altında değerlendirilmektedir:

2.3.1. Madde Bağımlılığı

Madde kullanımı ve buna bağlı bağımlılık, insanlık tarihi boyunca varlığını sürdüren ve uzun süredir farklı disiplinlerin ilgi alanına giren bir olgudur. “*Bağımlılık*” kavramının ise Latince kökenli “*addicere*” sözcüğünden geldiği; bu sözcüğün “*adamak*” ya da “*kendini bir başkasına adamak*” anlamlarını taşıdığı ifade edilmektedir (Nurmedov, 2020).

Bağımlılık, bir kişinin kullandığı maddeyi defalarca bırakmayı denemesine rağmen bırakamaması, dozunu giderek artırması, kullanım bırakıldığında yoksunluk belirtileri göstermesi, zararlarını bilmesine rağmen maddeyi kullanmaya devam etmesi

ve zamanının büyük kısmını madde temin etmekle geçirmesi durumudur (Ögel ve Tamar, 1996). Madde bağımlılığı; alkol, sigara, uyuşturucu vb. maddelerin yanı sıra uçucu maddelerin uzun süre ve düzenli kullanılması sonucunda oluşan bireyin kullandığı maddeye yönelik hissettiği güçlü ihtiyaç şeklinde ifade edilmektedir (Kurupınar ve Erdamar, 2014).

Bağımlılık, kronik ve tıbbi bir hastalık olarak da tanımlanmaktadır. Bağımlılık, uyarıcı niteliğindeki bir madde veya davranışa birden fazla kez maruz kalındığında gelişir. Ayrıca, uyarıcının tekrar tekrar deneyimlenmesi, beyindeki ödül ve karar verme mekanizmalarının aktifleşmesine yol açar ve kişinin uyarıcıya karşı tolerans geliştirmesine neden olur. Zamanla, uyarıcının tekrar tekrar deneyimlenme isteği, bireyin bu isteğe karşı koyamamasına yol açar (Yaman, 2021).

Görüldüğü üzere, bağımlılık farklı biçimlerde tanımlanabilmektedir. Literatürde madde bağımlılığı kavramında çeşitli farklılıklar olduğu görülür; bazı çalışmalarda “*madde bağımlılığı*”, “*madde kullanım bozukluğu*” veya “*uyuşturucu madde*” terimleri kullanılmaktadır. Günümüzde bağımlılık yapıcı maddelerden söz edildiğinde genellikle “*uyuşturucu*” kavramı tercih edilse de bu kullanım tüm maddeleri kapsamadığı için yanıltıcıdır. Uyuşturucu maddeler, kişiyi uyuşturan ve kontrolünü kaybetmesine yol açan maddeler olarak tanımlanır; bu tanım diğer maddeleri kapsam dışı bırakmaktadır (Ögel, 2010).

DSM-5’te maddeyle ilişkili bozukluklar, on ayrı madde sınıfı üzerinden tanımlanmaktadır. Bu sınıflar; alkol, kafein, kenevir, halüsinojenler, inhalanlar, opioidler, sedatifler, uyarıcılar (amfetamin, kokain ve benzerleri), tütün ve diğer/başka türlü sınıflandırılmayan maddeler şeklindedir. Dünya Sağlık Örgütü ise madde bağımlılığını, alkol ve yasa dışı uyuşturucular dâhil olmak üzere psikoaktif maddelerin zararlı biçimde kullanımı olarak açıklamaktadır (Yaman, 2021).

Madde bağımlılığında tanı koyma sürecinde kullanılan ölçütler belirleyicidir; bir kişiye bağımlılık tanısı verilebilmesi için aşağıda sıralanan ölçütlerden en az üçünün, en az 12 aylık bir dönem boyunca devam etmesi ve bu süreçte bireyde klinik açıdan belirgin sıkıntı ile günlük işlevsellikte sorunlara neden olması beklenmektedir (Özay, 2023):

- Tolerans gelişmiş olması: Maddeye karşı tolerans gelişmesi sonucu, aynı etkiyi sağlamak için kullanılan miktarın giderek artırılması durumu.
- Kesilme Sendromu: Madde kullanımı azaltıldığında veya tamamen

bırakıldığında, maddeye bağılı olarak ortaya çıkan yoksunluk belirtilerinin görülmesi durumu.

- Madde kullanımı üzerinde denetiminin yitimi (kontrol kaybı): Maddeyi planlanandan daha yüksek dozlarda ve daha uzun süre kullanma, başladığında ise kullanımın kontrol edilememesi durumu.

- Maddeyi bırakma veya kullanımını azaltma yönündeki istek ve çabalara rağmen, bunu başaramama durumu.

- Maddeyi bulma, kullanma veya madde etkisi altındayken bu faaliyetlere yoğun zaman ayırma durumu.

- Sosyal, mesleki ya da diğer günlük etkinliklere gereken zamanı ayıramama; bu alanlardaki sorumlulukları ihmal etme veya yerine getirmede aksaklık yaşama durumu.

- Sosyal ve yasal sorunlar ile bedensel ve ruhsal sağlık problemleri mevcut olmasına rağmen madde kullanımını devam ettirme durumu (Nurmedov, 2020).

Madde bağımlılığının temel özellikleri arasında kontrolsüz madde kullanımı, bilişsel ve davranışsal bozukluklar ile fizyolojik belirtilerin bulunması sayılmaktadır. Madde kullanan bireylerde, maddeyi elde etme ve kullanma isteğiyle ortaya çıkan yoğun arayış gözlemlenir; bu arayış bazen şiddetli olabilir ve uzun süre maddeden uzak kalan bir kişinin tekrar kullanımına yol açabilecek tek etken olarak ortaya çıkabilir (Nurmedov, 2020).

Madde bağımlılığında birey, madde üzerinde kontrolünü kaybeder ve özgür davranamaz. Bu durum, maddenin zararlı kullanımı ve bırakma girişimlerinin başarısızlığıyla karakterizedir (Yaman, 2021). Ayrıca nüksetme riski, yaşam boyu devam edebilir.

Bireyler, başlangıç aşamasında madde kullanımı üzerindeki denetimin kendi ellerinde olduğuna ve istedikleri anda kullanımı sonlandırabileceklerine dair güçlü bir inanç geliştirmektedir; ancak süreç ilerledikçe işlevselliklerinde belirgin bozulmalar ortaya çıkmakta ve bu durum, maddenin bırakılması gerektiğine ilişkin farkındalığın oluşmasına yol açmaktadır. Kısa süreli yoksunluk dönemlerinde bireylerin günlük işlevlerini yeniden düzenledikleri, bu süreçte özgüvenlerinin geçici olarak arttığı ve daha önce deneyimledikleri sorunları göz ardı etmeye eğilim gösterdikleri görülmektedir. Bu görelî iyilik hâli, maddeyi yeniden deneme davranışını tetiklemekte; yeniden kullanım sonrasında ortaya çıkan pişmanlık ve suçluluk

duyguları ise “*battı balık yan gider*” anlayışıyla kullanımın kesintiye uğramadan sürdürülmesine zemin hazırlamaktadır (Nurmedov, 2020). Bu dinamikler bir arada değerlendirildiğinde, bireylerin tekrarlayıcı bir bağımlılık döngüsü içine girdikleri anlaşılmaktadır.

2.3.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık; bir madde kullanılmamasına karşın madde bağımlılığında ortaya çıkan olumsuz sonuçların görülmesine neden olan alışkanlıklar şeklinde ifade edilmektedir (Sevindik, 2011). Bu durum, bireyin ve çevresinin ruhsal, sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan etkilenmesine neden olan, kişinin yapması gereken işler ve ilişkiler dışında büyük bir kısmını ve fiziksel enerjisini büyük ölçüde bağımlılık yapan davranışa odakladığı durumu ifade eder (Kodaman ve Dinç, 2016).

Davranışsal bağımlılıklara ilişkin tanı ölçütleri oluşturulurken, madde bağımlılığı için kullanılan tanı çerçevesinin temel alındığı görülmektedir. Griffiths’e (1996) göre davranış temelli bağımlılıkların başlıca tanı kriterleri şu şekilde sıralanmaktadır:

1) Belirginlik ya da bârizlik: Belirli bir davranış, kişinin yaşamında giderek merkezî bir konuma yerleşir; birey düşünce ve dikkatinin önemli bir bölümünü bu davranışa yöneltmeye başlar.

2) Duygu durum değişimleri: Bağımlı bireyler, sürdürdükleri davranışın yaşamlarına verdiği zararları fark ettiklerinde yoğun bir pişmanlık yaşayabilir; bu durum suçluluk, üzüntü ve kendini kötü hissetme gibi olumsuz duyguları beraberinde getirebilir.

3) Tolerans gelişimi: Bir bireyin, zaman içinde ihtiyaçlarını karşılamasını aksatan bir davranış ya da maddeye karşı giderek artan bir bağımlılığı geliştirmesi durumunda, hayatta kalma gereksinimlerinden (uyku, beslenme, hijyen vb.) öncelikli olan her şeyi bu bağımlılığa adanması ve hatta temel gereksinimlerini ihmal etmesi söz konusu olabilir.

4) Yoksunluk sendromu: Bağımlılık semptomları, kişinin ani olarak eylem veya madde kullanımına son verdiğinde ortaya çıkan ve genellikle hoş olmayan duygusal (çaresizlik, güçsüzlük, kaygı ve sinirlilik gibi) ve fiziksel belirtiler (terleme, baş ağrısı, titreme vb.) olarak tanımlanan durumlardır.

5) Çatışma: Nüksün görüldüğü dönemde birey, daha önce keyif aldığı etkinliklere karşı giderek isteksizleşir ve bu alanlara ayırdığı zamanı azaltmaya başlar.

Sorumluluklarını aksatması ise günlük yaşamında başarısızlık deneyimlerini artırabilir; aile, okul/iş ve sosyal çevrede çatışmaların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

6) Tekrarlama ve Eski Duruma Dönme: Nüks etme durumunda bağımlılık davranışı tekrar ortaya çıkar ve bazen öncekinden daha yoğun bir şekilde gerçekleşebilir (Bass, 2015).

DSM-5 kapsamında davranışsal bağımlılıklar başlığı altında kumar oynama bozukluğu ile oyun oynama bozukluğu tanımlanmış olsa da hem Türkiye’de hem de uluslararası alanyazında ve klinik gözlemlerde teknoloji bağımlılığı, yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve ilişki bağımlılığı gibi farklı davranışsal bağımlılık türlerinin de sıkça tartışıldığı görülmektedir. Bu bağımlılık biçimleri; madde kullanımına dayanmaksızın tekrarlayan davranış örüntüleri sergilemeleri, davranış üzerinde kontrol kaybına yol açmaları ve bireyin işlevselliğini olumsuz etkilemeleri gibi ortak özellikler taşıdıkları için bağımlılık olgusunun davranışsal yönünü açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır (Zubaroglu, vd. 2020; Özcan vd. 2020).

Araştırmanın devamından çeşitli davranışsal bağımlılık türleri ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.3.2.1. Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı, bireyin özel yaşamı, aile ilişkileri ve iş/okul sorumlulukları zarar görse bile kumar davranışını kontrol altında tutamamasıyla kendini gösteren; zaman içinde süreklilik kazanan, tekrarlayan ve kişinin bırakmak istemesine rağmen devam ettirdiği sorunlu bir kumar oynama biçimi olarak açıklanmaktadır (Çakmak ve Tamam, 2018). Bireyin yaşamında belirgin olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen kumar oynama davranışını sürdürmesine neden olan durum, büyük ölçüde kontrol edilemeyen bir dürtü ile karakterize edilmektedir. Kumar oyunları çoğu zaman eğlence ve dinlenme amacıyla gerçekleştirilen bir etkinlik olarak algılansa da bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere karşın bu davranışı tekrarlaması, kumar oynamanın bağımlılık niteliği kazanmasına zemin hazırlamaktadır (Kim, 2017). Bu süreçte kumar davranışı, bireyin kendilik denetimini zayıflatmakta; zamanla kişisel sorumlulukların, aile içi ilişkilerin ve mesleki rollerin aksamasına neden olarak işlevsellikte ciddi bozulmalar ortaya çıkarmaktadır (Boran 2021).

Kumar oynama bozukluğu, kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde farklı biçimlerde açıklanmaktadır; psikoanalitik kuramcılar bu bozukluğu ağırlıklı olarak

anal ve fallik dönem özellikleriyle ilişkilendirerek, bireylerde bilinçdışı düzeyde var olan kaybetme düşüncesine ve bu kayıpla bağlantılı suçluluk duygusuna dikkat çekmekte, kumar oynama davranışının ise söz konusu suçluluk duygusunu azaltmaya yönelik bir savunma mekanizması olarak işlev gördüğünü ileri sürmektedir (İncekara, 2021). Davranışçı kuramcılar, kumar oynama bozukluğunu pekiştirme süreçleri yoluyla öğrenilmiş bir davranış olarak ele almakta ve özellikle kazanma yaşantısının davranışın sürdürülmesinde belirleyici rol oynadığını vurgulamaktadır. Bilişsel kuramcılar ise kumar oynama davranışının ortaya çıkması ve devam etmesinde, kontrol yanılması, olasılıkların yanlış değerlendirilmesi ve aşırı genelleme gibi bilişsel çarpıtmaların etkili olduğunu savunarak, bireyin gerçekçi olmayan düşünce örüntülerinin bağımlılık döngüsünü beslediğini ifade etmektedir (Ögel, 2010).

Bilişsel kuramcılar, kumar oynama davranışının sürdürülmesinde bireyin kumar sonuçlarını denetleyebileceğine inanması gibi gerçekçi olmayan düşünce örüntülerinin belirleyici olduğunu vurgulamakta ve bu tür bilişsel hataların bağımlılık davranışını pekiştirdiğini ifade etmektedir (Karadağ, 2023). Ayrıca madde kullanımı veya bazı psikolojik sorunların eşlik etmesi, kumara erken yaşta başlanması, kumarın normalleştirildiği bir sosyal çevrede büyümek ve aile içinde kumar problemi olan bireylerin bulunması, kumar oynama bozukluğu açısından başlıca risk etmenleri arasında değerlendirilmektedir. Bu unsurlar, kişinin kumara bakışını ve davranış alışkanlıklarını etkileyerek bozukluğun ortaya çıkma ve devam etme ihtimalini yükseltebilmektedir (Ögel, 2010).

Uluslararası alanyazın değerlendirildiğinde, kumar oynama davranışının yaygınlığının çalışmalarda kullanılan örneklem gruplarına göre belirgin biçimde farklılaştığı anlaşılmaktadır; yetişkin popülasyonda bu davranışın görülme oranı %0,12 ile %5,8 arasında bildirilmektedir (Calado ve Griffiths, 2016). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda ise oranların %5,19–%7,07 bandında seyrettiği belirtilmektedir (Nowak, 2017). Ergen örneklemelerinde kumar oynama yaygınlığının %0,2 ile %12,3 gibi daha geniş bir aralıkta rapor edilmesi (Calado ve Griffiths, 2016), gençlerin kumara yönelimlerinin yetişkinlere kıyasla daha yüksek olabildiğine işaret etmektedir (Kaya, 2020).

2.3.2.2. Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojiye bağlı davranışsal bağımlılıklar; internet ve dijital araçların aşırı ve denetimsiz kullanımı, kullanım dürtüsünün kontrol edilememesi, bu nedenle günlük

sorumluluk ve etkinliklerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerde bozulma yaşanması, olumsuz duygulardan kaçınma amacıyla başvurulması ve kullanımın kesilmesi durumunda çeşitli güçlüklerin ortaya çıkması ile tanımlanmaktadır (Dinç, 2014). Farklı alanlarda görülebilen bu bağımlılık, en sık internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon kullanımına bağlı biçimleriyle karşımıza çıkmaktadır (Ektiricioğlu vd. 2020).

Bilişsel davranışçı perspektife göre teknoloji bağımlılığı, bireyin dijital mecralarda deneyimlediği ödüllendirici uyaranların mevcut davranışı pekiştirmesiyle şekillenmekte ve bu süreç zamanla bağımlılığı sürdüren hatalı düşünce şemaları ile işlevsiz bilişsel örüntülerin yerleşmesine neden olmaktadır. İnternet ortamındaki anlık tatminlerin yarattığı bu pekişme, kişinin gerçeklikten uzaklaşarak teknoloji kullanımını temel bir baş etme mekanizmasına dönüştürmesine ve zihinsel süreçlerinin bu bağımlılık yapıcı döngü etrafında yeniden yapılanmasına yol açar (Griffiths vd., 2019). Bu çerçevede bireylerde mevcut olan düşük benlik saygısı ve olumsuz benlik algısının dijital ortamda farklı bir gelişim sürecine girdiği; rol oynama, yüz yüze gelmeden ilişki kurma ve diğer bağımlılık nesnelerine kolay erişim gibi yeni bilişsel şemaların oluştuğu belirtilmektedir (Bozkurt vd. 2016). Ayrıca bu süreç, bireyin gerçek yaşamda yüzleşmesi gereken sorunlardan kaçınmasına olanak tanımaktadır.

Literatürde depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, madde kullanımı ve sosyal fobi gibi psikopatolojik tablolar, bireyin dijital dünyaya yönelerek problemleri internet kullanımı ve oyun bağımlılığı geliştirmesi noktasında kritik risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Bu ruhsal bozukluklar, bireyin sosyal yaşamdaki yetersizlik hissini veya duygusal boşluğunu dijital mecralarda telafi etme arayışını tetikleyerek bağımlılık döngüsüne girişi kolaylaştırmakta ve mevcut klinik tabloyu daha karmaşık hale getirmektedir (Ekşi vd., 2019). Biyolojik kuramcılar ise bu bağımlılık türlerinde frontal kontrolün azalması, yürütücü işlevlerde bozulma, artmış dürtüsellik ve dopaminerjik ödül sistemiyle ilişkili nörobiyolojik değişikliklerin etkili olduğunu ileri sürmektedir (Dağlı ve Yüyen, 2022).

2.3.2.3. Yeme Bağımlılığı

Yeme bağımlılığı, çoğunlukla tatlı, çikolata, şekerleme ve karbonhidrat içeriği yüksek yiyeceklere karşı yoğun ve kontrolü zor bir istek duyulmasıyla açıklanmaktadır (Akten ve Noyan, 2019). Psikososyal yaklaşımlar, bireylerin olumsuz duygularla baş etmek için yüksek kalorili besinlere yöneldiğini; bu tüketimin kısa süreli rahatlama

sağlasa da zamanla tekrarlayan bir alışkanlığa dönüşerek bağımlılık benzeri bir örüntü oluşturabildiğini vurgulamaktadır (Yiğitcan, 2021). Bunun yanında dürtüsellik düzeyi yüksek olan ve aile öyküsünde alkol ya da madde kullanımı bulunan kişilerde yeme bağımlılığına daha sık rastlandığı bildirilmektedir (Kafes vd. 2018).

Şeker, yağ, tuz ve çeşitli katkı maddeleri içeren besinlerin tüketiminin ödül sistemini aktive ettiği, bu aktivasyonun tekrarlayıcı davranış örüntülerinin gelişmesine zemin hazırlayarak zamanla bağımlılık sürecini başlattığı belirtilmektedir (Dinçer, 2019). Biyolojik yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, yeme bağımlılığının dorsolateral prefrontal korteks, anterior singulat korteks, insula ve striatum gibi bölgelerle birlikte beynin ödül devreleri ve dopaminerjik sistemle yakından bağlantılı olduğunu; bu altyapının özellikle dürtü kontrolünde zayıflama ve ödüle aşırı duyarlılık gibi sorunlarla ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Uluslararası alanyazında yapılan değerlendirmelerde ise yeme bağımlılığının yaygınlığının yaklaşık %35,10 düzeyinde olduğu bildirilmektedir (Mutlu ve Sargın 2021).

2.3.2.4. Alışveriş Bağımlılığı

Bu bağımlılık türü, ilk kez 20. yüzyılın başlarında Bleuler ve Kraepelin tarafından patolojik bir bozukluk olarak tanımlanmış olup, bireyde yoğun ve kontrol edilemeyen bir satın alma dürtüsünün ortaya çıkmasıyla karakterizedir; söz konusu dürtünün dizginlenememesi, zaman içinde bireyin sosyal ilişkilerinde bozulmalara ve ciddi maddi sorunlara yol açarak yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Yılmazoğlu, 2018).

Diğer davranışsal bağımlılıklara benzer biçimde alışveriş bağımlılığı da dürtü temelli bir davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu bağımlılık türünde asıl belirleyici unsur, satın alınan üründen ziyade satın alma eyleminin yarattığı haz duygusu olup, bireyler ürünleri çoğu zaman dürtüsel biçimde satın alma eğilimi göstermekte, para harcamaya karşı aşırı bir istek duymakta, fırsatları kaçırma düşüncesiyle yoğun kaygı yaşamakta ve satın aldıkları ürünleri çoğu zaman kullanmadan bırakmaktadır (Karakaya 2017).

Black (2007) tarafından önerilen modele göre alışveriş bağımlılığı; zihnin sürekli satın alma düşünceleriyle meşgul olduğu beklenti, gidilecek yer ve ödeme yönteminin kararlaştırıldığı hazırlık, satın alma eyleminin somutlaştığı alışveriş ve sürecin harcamayla neticelendiği harcama aşamalarından oluşan dört temel basamakta gerçekleşmektedir. Bu aşamalı döngü, bireyin sadece ürüne sahip olma isteğinden

ziyade, planlama aşamasından eylemin tamamlanmasına kadar geçen tüm süreçten yoğun bir haz alması ve kontrolünü yitirmesi esasına dayanarak bağımlılığın davranışsal mekanizmasını ortaya koymaktadır.

Özellikle yaşamın erken dönemlerinde yaşanan olumsuz deneyimler, istikrarlı bir içsel benlik imgesinin gelişmemesi ve kısırlık kaygısı gibi psikodinamik unsurların da alışveriş bağımlılığının ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunan önemli faktörler arasında değerlendirildiği ifade edilmektedir (Murali vd. 2012).

Uluslararası araştırmalar, alışveriş bağımlılığının yaklaşık %5 yaygınlığa sahip olduğunu ve bireylerin %8,3'ünün bu davranışla ilişkili ekonomik sorunlar yaşadığını; ayrıca bozukluğun kadınlar ve erkekler arasında benzer oranlarda görüldüğünü ortaya koymaktadır (Lorin M. Koran vd., 2006). Türkiye'deki akademik çalışmalar alışveriş bağımlılığının genel yaygınlığına dair kesin bir oran sunmasa da dijital platformların kullanımındaki artışla birlikte, çevrimiçi alışveriş bağımlılığının özellikle genç nüfusta daha belirgin bir risk faktörü haline geldiği gözlemlenmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2021 yılındaki verilerinde internet üzerinden alışveriş yapma oranının %44,3 gibi yüksek bir seviyede gerçekleşmesi, dijitalleşen tüketim alışkanlıklarının potansiyel bağımlılık eğilimlerini tetikleyebilecek geniş bir zemin oluşturduğunu kanıtlar niteliktedir (Aktaş, 2021).

2.3.2.5. İlişki Bağımlılığı

İlişki bağımlılığı, bireyin başka birinin yaşamına sürekli müdahil olma eğilimi göstermesi, kişilerarası ilişkilerinde yineleyici biçimde olumsuzluklar yaşaması ve duygularını sağlıklı biçimde ifade etmekte güçlük çekmesiyle karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır; kavram ilk kez, Adsız Alkolikler derneğine üye bireylerin ailelerinde gözlemlenen ilişki örüntülerini tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Altun, 2021).

Psikososyal kuramcılar, ilişki bağımlılığının kökenini çocuğun benlik gelişimi süreciyle ilişkilendirmekte ve bu kapsamda ilişki bağımlısı bireylerin çocuklukta yaşadıkları yoksunluk ve güçlükleri telafi etmek amacıyla yetişkinlik döneminde sevgi, şefkat ve ilgi ihtiyaçlarını yoğun ve bağımlı ilişkiler aracılığıyla karşılamaya çalıştıkları ifade edilmektedir (Schaeffer, 2011).

Ayrıca otoriter ebeveynlik tutumlarıyla yetişen bireylerde ilişki bağımlılığının daha sık görüldüğü bildirilmektedir. Kaygılı-saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip, karşı tarafın isteklerini kendi gereksinimlerinin önüne koyan, aşırı bakım verici

davranışlar sergileyen, boyun eğici tutumlar geliştiren, yoğun onaylanma ihtiyacı duyan ve duygu ile düşüncelerini ifade etmede sınırlılık yaşayan erkeklerde ilişki bağımlılığı geliştirme riskinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Cengiz, 2018).

2.4. Dijital Bağımlılık

2.4.1. Tanımı

Bağımlılık, bir davranışın ya da maddenin bireye zarar verecek ve yaşam işlevselliğini belirgin biçimde sınırlayacak düzeye ulaşmasıyla birlikte, söz konusu davranış ya da kullanım üzerinde denetimin kaybedilmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Gürbüzer ve Gürcan- Yıldırım, 2025). Genel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana başlık altında ele alınmakta olup, madde bağımlılığı bireyin ortaya çıkan zararlı fiziksel, ruhsal ve sosyal sonuçlara rağmen madde kullanımını sürdürme yönünde yineleyici ve güçlü bir istek yaşamasıyla karakterize edilen, nöropsikiyatrik nitelikli bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Volkow ve Blanco, 2023).

Davranışsal bağımlılık, herhangi bir psikoaktif madde kullanımına dayanmaksızın, belirli davranışların yineleyici ve kontrolsüz biçimde sürdürülmesiyle ortaya çıkan bağımlılık türlerini ifade etmektedir (Yeşilay, 2024). Bu kapsamda oyun, bilgisayar, televizyon ve kumar gibi bağımlılıkların yanı sıra insan-makine etkileşimine dayalı teknolojik bağımlılık türleri de davranışsal bağımlılıklar arasında yer almaktadır (BMYK, 2025). Davranışsal bağımlılık kategorisi içinde değerlendirilen dijital bağımlılık ise bireyin teknolojik araçları çoğu zaman farkında olmadan, takıntılı, zorlayıcı ve dürtüsel bir biçimde kullanmasıyla karakterize edilen bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Almourad vd., 2020).

Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği ve Amerikan Psikiyatri Birliği, dijital bağımlılığı beynin ödül, motivasyon, bellek ve ilişkili sinir sistemlerinde ortaya çıkan işlevsel bozulmalarla karakterize edilen birincil ve kronik bir hastalık olarak tanımlamakta; bu nörobiyolojik işlev kayıplarının bireyde biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal düzeylerde çeşitli belirtilerle kendini gösterdiğini vurgulamaktadır (Albayrak, 2025).

Teknolojinin hızlı gelişimine paralel olarak yazılım, öğrenme ve eğlence ortamları sunan telefon, tablet ve bilgisayar gibi dijital uygulamalar sürekli biçimde çeşitlenmekte ve yaygınlaşmaktadır (Salehan ve Nagehban, 2013). Bu gelişmeler, bireylerin dijital cihazlar ve internetle geçirdikleri sürenin giderek artmasına yol

açmakta; özellikle COVID-19 pandemisi sonrasında uzaktan eğitim, çevrim içi çalışma ve dijital eğlence pratiklerinin yaygınlaşmasıyla birlikte dijital araçların günlük yaşam içindeki işlevi ve merkezi rolü daha da güçlenmiştir (Kalisova ve Buday, 2025). Tabletler, akıllı telefonlar, televizyonlar ve oyun konsolları gibi dijital cihazlar günümüzde günlük yaşamın vazgeçilmez unsurları hâline gelmiş olup, bu araçların kullanımına çoğu zaman çok erken yaşlarda başlanmaktadır (Bülbül ve Tunç, 2018; Akyürek, 2020). Dijital cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı ise bireylerde yalnızlık duygusunun artmasına ve psikolojik dayanıklılığın zayıflamasına neden olarak, bağımlılık davranışlarının ortaya çıkma ve sürdürülme riskini artırabilmektedir (Türk vd., 2024).

Dijital bağımlılık, internet bağımlılığı olgusunu da kapsayacak şekilde oyun, sosyal medya ve diğer dijital mecralara yönelik bağımlılık türlerini tek bir çatı altında toplayan geniş kapsamlı bir “*şemsiye*” terim olarak işlev görmektedir. Bu kavramsal bütünlük, farklı dijital platformlar üzerinden gelişen ancak kontrol kaybı, aşırı kullanım ve sosyal izolasyon gibi benzer psikolojik semptomlarla seyreden bağımlılık türlerinin ortak bir teorik çerçevede analiz edilmesine olanak tanımaktadır (Yengin, 2019). Epidemiyolojik araştırmalar, dijital bağımlılığın farklı alt tiplerinin yaygınlığının örneklem, yaş grubu ve kullanılan ölçütlere bağlı olarak %0,5 ile %84 arasında geniş bir aralıkta değiştiğini ortaya koymaktadır (Meng vd., 2022).

Türkiye’de yaklaşık 65,8 milyon internet, 60 milyon sosyal medya ve 77 milyon mobil kullanıcı bulunmakta olup, internete bağlı dijital medyanın kullanım süresi her geçen gün artış göstermektedir (YurdusevenEvcı, 2022). Dijital bağımlılığın tanımlanmasında; kullanım tarzı (cihaza aşırı bağlılık ve cihazda geçirilen sürenin artması), DSM-5’te bulunan davranışsal bağımlılık ölçütleriyle örtüşen belirtiler (zihinsel meşguliyet, ruh hâlinde değişiklikler ve yoksunluk belirtileri) ile bağımlı ilişki örüntülerinin yol açtığı işlevsel zararlar (kişilerarası ilişkilerde ve iş yaşamında bozulma) ayırt edici temel özellikler olarak değerlendirilmektedir (Cemiloglu vd., 2022).

Birden fazla çalışmadan elde edilen bulgular, dijital bağımlılığın genç yaş gruplarında daha yaygın görüldüğünü ortaya koymaktadır (Meng vd., 2022; Oniz vd., 2023; Rocka vd., 2022). Nitekim Kanada Ulusal Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Merkezi tarafından 7–12. sınıflarda öğrenim gören 11.438 öğrenciyle yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin %20’sinin günde 5 saat ya da daha fazla sosyal medyada zaman geçirdiği, %23’ünün neredeyse her gün video oyunu oynadığı ve %30’unun çeşitli elektronik

cihazları yoğun biçimde kullandığı bildirilmiş; bu grubun yaklaşık %5’inde ise dijital bağımlılıkla ilişkili belirtilerin bulunduğu saptanmıştır (Ding ve Li, 2023).

Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2024 tarihli Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, çocuklar adölesan döneme yaklaştıkça ve bu dönemden sonra teknoloji kullanımının belirgin biçimde yükseldiğini göstermektedir. Bulgulara göre 6–15 yaş grubunda internet kullanım oranı %91,3’e ulaşmış; bu oran erkek çocuklarda %92,2, kız çocuklarda %90,3 olarak saptanmıştır. Araştırmada ayrıca akıllı telefon kullandığı belirlenen çocukların oranı %76,1 iken, sosyal medya kullanım oranı %66,1; dijital oyun oynadığını ifade edenlerin oranı ise %74 olarak rapor edilmiştir (TÜİK, 2024).

Çalışmalar, dijital bağımlılığın depresyon ve anksiyete belirtileri, uyku kalitesinde bozulma, öz bakımda zorlanma, günlük sorumlulukları yerine getirmede aksama ve sosyal ilişkilerde güçlüklerle anlamlı biçimde bağlantılı olduğunu göstermektedir (Cemiloğlu vd., 2022). Tüm yaş grupları birlikte değerlendirildiğinde, dijital bağımlılıkta en sık dile getirilen bulgunun depresif belirtiler olduğu; interneti yoğun kullanan bireylerin psikiyatrik özelliklerini ele alan araştırmalarda da sosyal anksiyete, duygusal sorunlar ve bilişsel işlevlerde zorlanma gibi belirtilerin daha yaygın görüldüğü bildirilmektedir (Ding ve Li, 2023). Öte yandan dijital platformların aşırı kullanımı, mahremiyet algısının zayıflaması, aile ve arkadaş çevresiyle bağların gevşemesi, yalnızlık duygusunun artması ve yaşam doyumunun azalması gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Traş ve Öztemel, 2019). Sosyal ilişkilerin giderek azalması ya da bazı durumlarda tamamen kopması ise kişinin toplumsal yaşama uyumunu zorlaştırabilmekte; aileden uzaklaşma, sanal dünyayı “gerçek” gibi algılama ve benzeri sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

2.4.2. Tanı Kriterleri

İletişim kanallarının dijitalleşmesi ve teknoloji temelli dönüşümün hızlanmasıyla birlikte, sosyal ağların problemlili ve aşırı kullanımının yaygınlaşması “*dijital bağımlılık*” kavramının davranışsal bir bağımlılık türü olarak alanyazında daha görünür hale gelmesine yol açmıştır (Özyirmidokuz ve Akpınar Karakaş, 2018). Dijital bağımlılık; dijital araçların kontrol dışı kullanımına eşlik eden, kişinin kendini durdurmakta zorlandığı, dürtüsel ve zorlayıcı kullanım örüntüleriyle açıklanmakta; kullanımın giderek artması ve günlük işlevselliği etkilemesiyle dikkat çekmektedir.

Ayrıca dijital yazılım ve teknolojilerdeki hızlı ilerleme, internet, dijital oyun, akıllı telefon ve sosyal medya gibi alanlarda teknolojiye dayalı yeni davranışsal bağımlılık biçimlerinin ortaya çıkmasını ve yaygınlaşmasını kolaylaştırmıştır (Kesici ve Tunç, 2018).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan DSM-5'te internet, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılıkları henüz müstakil birer ruhsal bozukluk olarak kodlanmamış olsa da "*internet oyun oynama bozukluğu*" kavramı, ileride resmi tanı kategorisine girmeye aday bir durum olarak üçüncü bölümde klinik incelemeye alınmıştır (DSM-5,2013). Literatürde teknoloji odaklı bağımlılıklar arasında kriterleri ilk belirlenen tür internet bağımlılığı olsa da dijital bağımlılığın tanımı üzerinde küresel bir mutabakat sağlanamamış; tanımlamalar bazı çalışmalarda bireyin maruz kaldığı psikososyal zararlara, bazılarında ise kullanım alışkanlıklarının sıklığı ve yoğunluğu gibi davranışsal niteliklere göre farklılık göstermiştir (Almourad vd., 2020).

Raian'a göre dijital bağımlılık; teknolojinin saplantılı ve kontrol edilmesi güç biçimde kullanılmasıyla ortaya çıkan, aşırıya kaçan, zorlayıcı, çoğu zaman düşünmeden ve aceleyle sürdürülen problemli kullanım örüntülerini içinde barındıran bir davranışsal bağımlılık türüdür; ayrıca Raian, bu olgunun günümüzde küresel ölçekte önem kazandığını ve farklı disiplinlerde giderek daha yoğun biçimde ele alınan bir araştırma konusu haline geldiğini belirtmektedir (Raian, 2021).

2.4.3. Sebepleri ve Risk Faktörleri

Günümüzde hızla gelişen teknoloji ve bilişim çağıyla birlikte teknolojik araçlar insan yaşamını çok yönlü biçimde kuşatmış; bireyler küçük yaşlardan itibaren teknolojik ürünlerle yoğun biçimde etkileşim kurmaya başlamıştır (Bülbül ve Tunç, 2018). Evde, okulda ve kamusal alanlarda yaşamın hemen her aşamasında teknolojik araçlara maruz kalan bireyler için, bu araçların giderek artan işlevselliği internet kullanımını hem yaygınlaştırmış hem de merkezi bir konuma taşımıştır (Arslan, 2019). İnternet, iletişim, haberleşme ve bilgiye erişim süreçlerini hızlandırarak insan yaşamını kolaylaştırmakla birlikte, sunduğu dikkat çekici ve çok çeşitli içerikler nedeniyle bireylerin günlük zamanlarının büyük bir bölümünü çevrim içi ortamlarda geçirmelerine ve bu ortamlara yönelik güçlü bir bağlılık geliştirmelerine zemin hazırlamıştır (Çakır vd., 2021). Özellikle akıllı cep telefonları başta olmak üzere

internet tabanlı dijital cihazlar; çok sayıda uygulamayı bir arada sunmaları, pratiklik sağlamaları ve gündelik yaşamı kolaylaştırmaları nedeniyle vazgeçilmez hâle gelmiştir. Tablet, telefon, bilgisayar ve televizyon gibi araçlar aracılığıyla oynanan oyunlar ise çevrim içi ya da çevrim dışı olmalarından bağımsız olarak, yoğun ve denetimsiz kullanım sonucunda dijital bağımlılığın ortaya çıkmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Yıldırım, 2021).

Alanyazın incelendiğinde dijital bağımlılığa yol açabilecek risk faktörlerinin çeşitliliği görülmektedir. Yıldırım (2021), boşanma gibi nedenlerle aile bütünlüğünün bozulmasının, çocukların ilgi ve sevgi gereksinimlerinin yeterince karşılanmamasının, çok erken yaşlarda dijital cihazlarla tanıştırılmalarının ve ebeveynlerin ilgisiz ya da yetersiz tutumlarının, çocuklarda dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde etkili olan temel risk etmenleri arasında yer aldığını belirtmektedir. Traş, Öztemel ve Koçak (2020) 'e göre, bağlanmadaki yetersizlikler, güven duygusunun bebeklik döneminde ve sonrasında oluşmaması, bakımveren bir kişinin olmaması ve yetersizliği kişilerde duygusal yalnızlık oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bazı bireylerde bağımlılık olgusu, bebeklik dönemindeki deneyimlerle şekillenebilir. Anne ya da bakıcı tarafından ağlama davranışına sürekli olarak hızlı çözümler sunulan bebek, isteklerini kolayca gerçekleştirmeye alışır. Bu durum doyum hissini azaltarak bağımlılığa eğilim yaratır. Benzer şekilde, ergenlik döneminde risk alma ve keşfetme duygularının etkisiyle bağımlılığı körükleyebilecek davranışlara yönelme olasılığı artar (Uzbay, 2009).

Acuner ve Turan'a (2024) göre dijital cihazlara kolay erişim ve cihazların sürekli bireyin yanında bulunması, gereksiz zamanlarda bile kontrol etme dürtüsünü güçlendirerek dijital bağımlılığa zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca 2019'da Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan ve kısa sürede küresel düzeyde etkili olan Covid-19 salgınında uygulanan kısıtlamalar, evde kalma süresini uzatmış; sosyal izolasyon da sanal eğlence ve dijital ortamlara yönelimi belirgin biçimde artırmıştır (Koç vd., 2021). Pandemi sürecinde sosyal medyada aşırı zaman geçirme ve uzun süreli dijital oyun oynama gibi yoğun ve işlevsiz teknoloji kullanım örüntülerinin yaygınlaştığı, bu durumun ise dijital bağımlılığın artışında önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Aktaş ve Bostancı, 2021). Özellikle çocuklar ve gençler açısından pandemi döneminde dijital cihazlarla oyun oynama ve akıllı telefon kullanım oranlarının belirgin biçimde

yükselmesi, bu yaş gruplarında dijital bağımlılığın daha yaygın hâle gelmesine katkıda bulunmuştur (Ersoy ve Ağlar, 2024).

Risk faktörleri olarak da cinsiyet, yaş, internette geçirilen vakit ve internete erişim kolaylığı gösterilebilir.

2.4.3.1. Cinsiyet

Dijital ortamlar her yaştan bireyi, özellikle çocuk ve ergenleri giderek daha fazla etkilemekte; bu ortamların kullanımı ise çoğu zaman toplumsal cinsiyete yüklenen rol ve beklentiler doğrultusunda şekillenmektedir. Alan yazındaki bulgular, internet, cep telefonu, sosyal medya ve özellikle bilgisayar oyunları gibi dijital araçların kullanım düzeyi ve kullanım biçimlerinin cinsiyete göre değişebildiğini göstermektedir (Dündar, 2014).

Chen ve meslektaşları (2017) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı genel olarak %29,8 düzeyinde saptanırken; cinsiyetler arası dağılımın erkeklerde %30,3, kadınlarda ise %29,3 ile birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Cinsiyet bazlı kullanım motivasyonları incelendiğinde ise belirgin bir farklılaşma göze çarpmakta; erkek öğrencilerin cihazı daha çok oyun, video ve müzik gibi eğlence odaklı içerikler için tercih ettiği, kadın öğrencilerin ise sosyal medya ve iletişim kanalları aracılığıyla etkileşim kurmaya daha fazla eğilim gösterdiği rapor edilmiştir (Chen vd., 2017).

Benzer biçimde, Dufour vd. (2016) öğrencilerle yürüttükleri araştırmada, erkeklerin internette kadınlara kıyasla daha uzun süre vakit geçirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada kadınların internet kullanımını ağırlıklı olarak sosyal medya üzerinden sürdürdükleri, erkeklerin ise daha çok çevrim içi oyunlara yöneldikleri ifade edilmiştir (Dufour vd., 2016). Gelişimsel özellikleri gereği vaktinin büyük bir kısmını oyun oynayarak geçiren çocuk ve ergenler için oyun, bireysel olgunlaşma sürecinde merkezi bir rol oynamaya devam etse de dijitalleşme bu etkinliğin doğasını kökten değiştirerek geleneksel sokak oyunlarını arka plana itmiştir. Yalçın Irmak ve Erdoğan (2016) tarafından da vurgulandığı üzere, günümüzde fiziksel oyun alanlarından uzaklaşan bireyler; sosyalleşme, eğlence ve öğrenme ihtiyaçlarını bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi dijital platformlar üzerinden karşılamakta ve bu durum oyun oynama davranışının mekânsal boyutunu açık alanlardan ekran başına taşımaktadır (Vardar, 2022).

865 ergenle yürütülen bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı oranı %28,8 olarak bulunurken, internet ve dijital oyun bağımlılığını birlikte ele alan başka bir araştırmada bu oran %15,6 olarak saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığına ilişkin yaygınlık düzeylerinin, kullanılan ölçme ölçütleri ve kültürel bağlama göre değişebileceği belirtilmektedir. Ayrıca dijital oyunlara yönelim ve kullanım örüntülerinde cinsiyetin etkisinin belirgin biçimde görülebildiği ifade edilmektedir (Ay, 2014).

Dijital oyun kültürü ve bu kültürü çevreleyen alanlarda cinsiyet kalıp yargılarının yaygın biçimde yer aldığı bilinmektedir. Dijital oyunların içerik tasarımı ve sektörün pazarlama stratejileri ağırlıklı olarak erkek oyunculara odaklanmış ve bu yönelim süreklilik kazanmıştır (Vermeulen ve Van Looy, 2016). Gündelik yaşamda kız çocukları için düşünülen oyuncaklar genellikle pembe tonların öne çıktığı bebekler, makyaj setleri, ev veya mutfak temalı oyuncaklar olurken; erkek çocuklar için mavi tonların baskın olduğu arabalar, silahlar ya da kahraman figürleri daha “uygun” kabul edilmektedir. Bu ayrım, cinsiyet rollerinin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Toplumda var olan cinsiyet temelli yapı ve algıların, dijital ortamda da benzer biçimde yeniden üretildiği görülmektedir (Soner, 2017).

2.4.3.2. Yaş

Horzum (2011), dijital bağımlılığın günümüzde yaygın bir sorun haline geldiğini, yalnızca belirli bir yaş grubuyla sınırlı olmadığını ve her yaştan bireyde görülebildiğini belirtmektedir. Birey, dijital araçlar ve ortamlarla ilişkisi bağlamında psikolojik bir bağımlılık geliştirmekte; bu araçlara erişemediğinde kaygı, gerginlik ve boşluk hissi yaşamaktadır. Buna karşın, yaşanan bu durumu çoğu zaman kabullenmemekte ve inkâr etmektedir (Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009). Dijital bağımlılığın, değişen yaşam koşulları içinde çevresiyle yeterli iletişim kuramayan bireylerin sosyalleşme gereksiniminden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Esen, 2010).

Parçalanmış aile yapısında yaşayan bireylerde dijital bağımlılığın daha sık görülebildiği; bunun da aile içindeki otorite ve sınırların zayıflaması, denetimin yeterince sağlanamaması ve bireyin ihtiyaç duyduğu desteği farklı kanallardan karşılamaya yönelmesiyle ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Çelebi ve Uslu, 2019; Bayzan, 2011). Bunun yanında dijital ortamlarda sunulan geniş “özgürlük” alanı, oyunların ilgi çekici kurgusu, farklı kültürlerden insanlarla

kolay iletişim kurabilme gibi özellikler bağımlılık riskini artırabilmektedir. Ayrıca kişinin çevrim içi ortamda sorumluluk üstlenmeden, istediği şekilde etkileşime girebilmesi de bu süreci güçlendiren unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Horzum vd., 2008).

Kişinin sosyal yaşamdan giderek uzaklaşması, sosyal uyumunu ve iletişim becerilerini zayıflatabilmekte; buna eşlik eden süreçte dikkat sorunları ve yalnızlık hissi belirginleşebilmekte, kaygı düzeyi ile obezite görülme sıklığında artış yaşanabilmektedir (Şahin ve Tuğrul, 2012). Dijital bağımlılığı olan bireylerin iş yaşamında ve özel yaşamlarında sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandıkları, erteleme davranışlarını sıkça sergiledikleri ifade edilmektedir (Tüfekçi, 2024). Dijital ortamlardan kopmaya tahammül edememe ve sürekli çevrim içi olma gereksinimi, kişisel bakım alışkanlıklarında azalmaya, yeme bozukluklarına ve buna bağlı olarak hastalıklara yakalanma riskinin artmasına yol açmaktadır (Kuşcu ve Göde, 2024). Bunun yanı sıra, epileptik nöbetlerin artışı ve görme bozukluklarının ortaya çıkması gibi sağlık risklerinin de yükseldiği belirtilmektedir (Tamer ve Koç, 2010).

Dijital mecralardaki her teknolojik ilerleme ve yapısal dönüşüm kendine has bir terminoloji yaratarak yeni bir iletişim literatürünün doğmasına yol açmakta, özellikle gençler arasında yaygınlaşan bu özgün dijital dil kuşağın temel ifade biçimine dönüşmektedir (Uzunoğlu, 2021). Ancak bu yeni dilsel örüntüleri içselleştiren gençler ile geleneksel iletişim kodlarını sürdüren ebeveynleri arasında anlam daralmaları ve kopukluklar yaşanmakta; bu durum, teknolojik uçurumun derinleştiği ciddi iletişim krizlerini ve modern bir kuşak çatışmasını beraberinde getirmektedir (Aslan, 2024). Söz konusu çatışma yalnızca ebeveynlerle sınırlı kalmamakta; aralarında dört-beş yıl gibi görece küçük yaş farkı bulunan kardeşler ve arkadaş grupları arasında da görülebilmektedir. Gençlerin sanal ortamlarda bilinçsiz biçimde ve uzun süreler vakit geçirmeleri, bilişsel algılarında bozulmalara yol açabilmektedir (Esen, 2010).

Akademik çalışmalar, yetişkinlere oranla dijital platformları çok daha yoğun kullanan gençlerin yaşadığı dijital bağımlılığın, toplumsal dokuda ve aile yapısında ciddi bir yabancılaşma ile kronik iletişimsizlik sorunlarını tetiklediğini ortaya koymaktadır. Bu bağımlılık süreci, bireylerin fiziksel sosyal çevrelerinden koparak dijital dünyada izole olmalarına neden olmakta, bu da hem kuşaklar arası bağların zayıflamasına hem de toplumsal etkileşimin niteliksizleşerek yerini derin bir yalnızlığa bırakmasına yol açmaktadır (Arslan ve Bardakçı, 2020; Salepaki vd., 2025). Dijital araçların günümüz yaşamının ayrılmaz bir parçası olduğu gerçeğinden hareketle, bu

araçların doğru ve denetimli kullanımının öğrenilmesi ve yeni kuşaklara bu bilincin kazandırılması gerekmektedir (Öğüt ve Karakoç, 2024). Çocukların

dijital araçlarla çok erken yaşlarda tanışmaları nedeniyle bu süreçte öncelikli sorumluluk ailelere, devamında ise eğitimcilere düşmektedir (Çukurluöz, 2016).Günümüzde çocuklar çok erken yaşlardan itibaren telefon, tablet ve bilgisayar gibi dijital cihazlarla tanışmakta; bu erken ve yoğun kullanımın ise ilerleyen süreçte farklı problemlere yol açabildiği görülmektedir (Harverson vd., 2025).Bu sorunlara ilişkin sağlıklı verilerin küçük yaş gruplarından doğrudan elde edilmesinin güç olması nedeniyle, araştırmalarda genellikle ebeveynlerin görüş ve gözlemlerine başvurulmaktadır (Ersoy vd., 2019).

2.4.3.3. İnternette Geçirilen Vakit

İnternette geçirilen sürenin artmasıyla birlikte Dijital bağımlılığı geliştirme riskinin de yükseldiği, özellikle gece geç saatlerde internet kullanımının bu riski belirgin biçimde artırdığı bazı çalışmalarda rapor edilmiştir (Hekim vd., 2019). Araştırmalar, dijital bağımlılığı olan bireylerde kullanım süresinin bağımlılığın ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde temel bir etken olduğunu; bu kişilerin interneti neredeyse her gün ya da haftanın 4–5 günü düzenli olarak kullandıklarını ve haftalık ortalama kullanım sürelerinin çoğu zaman 44 saatin üzerine çıktığını ortaya koymaktadır (Moral ve Kumcağız 2019).

İnternette geçirilen sürenin artmasıyla birlikte birey, sağlık, akademik, mesleki, ailevi ve sosyal yaşam gibi temel alanları giderek ihmal etmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Yoğun internet kullanımının devam etmesi, zamanla kişinin farklı alanlardaki işlevselliğinin bozulmasına, yaşamında çeşitli sorunların ortaya çıkmasına ve akademik, mesleki ya da sosyal kayıplar yaşamasına yol açmaktadır (Cheng ve Li, 2014; Kardefelt-Winther vd., 2017). Bu süreçte birey, karşılaştığı sorunlardan kaçınmak ya da geçici olarak rahatlamak amacıyla internete daha fazla yönelmekte; netice olarak bağımlılık davranışı sorunları derinleştirirken, bu sorunlardan kurtulma çabası yine bağımlılık davranışı üzerinden sürdürülmektedir (Cücü, 2020). Böylece dijital bağımlılığı, kendi kendini besleyen kısır bir döngü içinde devam edebilmektedir.

2.4.4.4. İnternete Erişim Kolaylığı

Yapılan çalışmalar, internete bağlanılan ortamın çeşitlenmesi ve internete erişimin giderek kolaylaşmasının, internette geçirilen sürenin artmasına yol açtığını; bu durumun da Dijital bağımlılığı gelişimi açısından önemli bir risk faktörü oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Yüksel vd., 2020; Douglas vd., 2008).

Çalışma bulguları, internete evden ya da yurttan erişim sağlayan öğrencilerin dijital bağımlılığı geliştirme açısından daha yüksek risk taşıdığını göstermektedir (Livingstone ve Helsper, 2008). Özellikle ebeveyn denetiminin bulunmadığı durumlarda ergenlerin internet kullanımının kontrolsüz biçimde arttığı ve bağımlılık olasılığının yükseldiği belirlenmiştir. Buna karşılık okul, internet kafe gibi ortamlarda internete erişimde yetkili kişiler tarafından denetlenme olasılığı ile internet kafelerde kullanımın ücretli olması, internette geçirilen süreyi sınırlamakta ve dolayısıyla dijital bağımlılık riskini azaltıcı bir etki oluşturmaktadır (Yüksel vd., 2020).

2.4.4. Dijital Bağımlılık Türleri

2.4.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya araçlarının güvenli biçimde içerik üretimine olanak tanınması ve kullanım kolaylığı sunması, kullanıcıların bu platformlara yönelik olumlu algı geliştirmelerine ve kullanım motivasyonlarının artmasına katkı sağlamaktadır (Aktan, 2018).

Sosyal medyanın gündelik hayatın odağına yerleşmesiyle birlikte artan kullanım süreleri, bu mecraları bireyin kontrolünden çıkararak sosyal medya bağımlılığı olgusunu literatüre kazandırmıştır. Bu bağımlılık türü; platformlara erişim için duyulan durdurulamaz arzu, kullanım süresinin rutin sınırları aşarak sürekli artış göstermesi ve bireyin biyopsikososyal dengesini bozacak düzeyde işlev kaybına yol açmasıyla karakterize edilen bir davranışsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Kişinin sanal etkileşimleri gerçek dünya sorumluluklarının önüne koymasıyla somutlaşan bu durum, dopaminerjik sistemin sürekli uyarılması neticesinde klasik bağımlılık döngülerini dijital bir düzlemde yeniden üretmektedir (İliş ve Gülbahçe, 2019).

Ünlü (2018), gençlerin ve ergenlerin gelişen teknolojinin içine doğmaları nedeniyle sosyal medya bağımlılığı geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede sosyal medyanın yoğun ve uzun süreli biçimde kullanılması ya da sosyal ilişkilerde yüz yüze iletişim yerine sosyal medya

etkileşimlerinin tercih edilmesi, bireyin günlük işlevselliğini ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyebilen bir kullanım örüntüsü olarak değerlendirilmekte ve genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı kapsamında ele alınabilmektedir (Doğrusever, 2021).

Sosyal medya;

- Gündelik işleri yapmayı engelliyorsa,
- Geçmişe kıyasla ikili ilişkilerde başarısızlığa sebep oluyorsa,
- Hesaplar kontrol edilemediğinde huzursuzluk meydana geliyorsa,
- Akademik başarıya etki ediyorsa,
- Sanal durumların gerçek sanılmasına sebep oluyorsa,
- Sosyal medya kullanımının algısal işlevlerde zayıflamaya ve dikkat süreçlerinde belirgin dağınıklığa yol açması durumunda, bu kullanımın bireylerde bağımlılık düzeyine ulaştığı söylenebilir (Çiftçi, 2018).

Davranışsal bağımlılık, literatürde araçsal ve eylemsel bağımlılık kavramları çerçevesinde de ele alınabilmektedir. Araçsal bağımlılık, bireylerin beğenilme ya da takip edilme kaygısı taşımaksızın sosyal medya araçlarına yönelik geliştirdikleri duygusal bağlılığı ifade ederken; eylemsel bağımlılık, bireylerin takipçi ve beğeni sayılarını artırma, görünür olma ve ilgi görme motivasyonlarıyla sosyal medyada uzun süre vakit geçirmelerine yol açan bağımlılık örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Ünlü, 2018).

Teknolojik ilerlemelerin internete erişimi kolaylaştırmasıyla dijital etkileşim kaçınılmaz hale gelmiş, bu yükseliş TÜİK verilerindeki 2019 yılında %75,3 olarak belirlenen kullanım oranının 2021 yılı itibari ile %92 gibi çarpıcı bir seviyeye ulaşmasıyla somutlaşmıştır. Özellikle sosyal medya kullanımının lokomotif görevi gördüğü bu süreçte internet, yalnızca bir bilgi kaynağı olmaktan çıkıp bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşıladığı temel bir etkileşim platformuna dönüşmüştür. Dijitalleşmenin bu denli geniş kitlelere yayılması, toplumsal ilişkilerin dijital mecralara taşınmasına ve sosyal yapının internet ekseninde yeniden şekillenmesine zemin hazırlamaktadır (Güney ve Taştepe, 2020).

2.4.4.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, akademik başarı düzeyi, sorumluluk üstlenme becerisi, boş zamanın sağlıklı biçimde değerlendirilmesi ile aile ve arkadaş ilişkileri başta olmak üzere bireyin yaşamının birçok alanında istenmeyen ve olumsuz sonuçlara yol

açabilmektedir (Ögel, 2020).

İnternetin yol açtığı olumsuz sonuçlar arasında son yıllarda en sık karşılaşılan sorunlardan biri internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı; bireylerin internet kullanım sürelerinin giderek artması, sürekli çevrim içi olma isteği geliştirmeleri ve bu isteği kontrol edememeleri, internette geçirilen sürenin farkına varamama, internet erişiminin olmadığı durumlarda huzursuzluk ve saldırgan davranışlar sergileme ile karakterize edilen bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2018). Bu süreçte internet kullanımı, bireylerin eğitim, iş, aile ve sosyal çevrelerindeki ilişkilerinde belirgin bozulmalara yol açabilmekte; işlevsellik çeşitli alanlarda olumsuz etkilenmektedir. Literatürde, internet bağımlılığı olan bireylerin haftalık internet kullanım sürelerinin ortalama 40 ile 80 saat arasında değiştiği belirtilmektedir (Alyanak, 2016).

İnternet bağımlılığının tanımında; bireyin internet kullanımını sınırlayamaması, internetle ilgili düşüncelerle zihinsel olarak aşırı düzeyde meşgul olması, internetten uzak kalındığında gerginlik ve huzursuzluk yaşaması ve yeniden çevrim içi olacağı anı sürekli düşünmesi gibi belirtiler öne çıkmaktadır (Aslan ve Yazıcı, 2016). Ayrıca internet kullanımı üzerinde denetimin kaybedilmesi, kullanım süresinin giderek artması ve buna bağlı olarak işlevselliğin bozulmasıyla birlikte ortaya çıkan sosyal geri çekilme, internet bağımlılığının ayırt edici ve en dikkat çekici özellikleri arasında yer almaktadır (Griffiths, 2005).

2.4.4.3. Oyun Bağımlılığı

Geçmişte sokaklarda ve parklarda oynanan oyunlar, günümüzde internet kafelerde ya da ev ortamında bilgisayar ve diğer dijital cihazlar aracılığıyla gerçekleştirilen sanal etkinliklere dönüşmüştür (Sallayıcı ve Yöndem, 2020). Özellikle değişen kültürel yapı ile birlikte dijital oyunların yaygınlaşması ve bu oyunların kontrolsüz, aşırı biçimde kullanılması, gençler arasında dijital oyun bağımlılığının daha sık görülmesine zemin hazırlamıştır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Gelişen teknolojiyle birlikte yeni bilgisayar oyunlarının geliştirilmesi, oyun konsolları ve akıllı telefonların yaygın biçimde üretilmesi ve erişilebilirliğinin artması, oyun oynama davranışını teşvik ederek oyun bağımlılığının ortaya çıkma ve yaygınlaşma riskini artırmaktadır (Arslan vd., 2015).

DSM-5'e göre, madde kullanım bozukluğunda görülen belirtilere benzer biçimde internet oyun oynama bozukluğunda da ortak semptomlar gözlenmektedir

(American Psychiatric Association, 2022). Bu kapsamda oyun oynama davranışı üzerinde giderek artan bir kontrol kaybı, aşırı ve uzun süreli internet oyunu oynama, bireyin günlük sorumluluklarını ve rutin işlerini ihmal etmesine rağmen bilgisayar başında kalmaya devam etmesi, yoksunluk ve tolerans belirtilerinin ortaya çıkması dikkat çekmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Ayrıca bu bozukluğa sahip bireylerin çoğunlukla günlük 8-10 saat oyun oynama etkinliğine ayırdıkları bildirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012).

2.4.4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

İletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler “*dijital çağ*”da iletişim biçimlerini dönüştüren yeni araçları yaygınlaştırmıştır. Bilgisayar, mobil cihazlar, internet ve akıllı telefonlar işleri hızlandırıp kolaylaştırırken, sosyal ilişkileri de etkileyerek kimi zaman bağları güçlendirmekte, kimi zaman ise sosyal izolasyonu artırabilmektedir (Akyürek, 2020). Çok yönlü kullanım alanı sunan akıllı telefonlar ise günlük yaşamın merkezine yerleşmiş; sürekli çevrimiçi olma ihtiyacını artırarak bireyin dış dünyayla kurduğu temel platformlardan biri haline gelmiştir (Fidan, 2016).

Akıllı telefonların yaygın kullanımı, bireyleri gerçek yaşamın getirdiği zorluklardan uzaklaştırarak sanal dünyaya yönlendirebilmektedir. Bu durum, akıllı telefonlar aracılığıyla sanal kimliklere bürünen bireylerin, gerçek hayatta karşılaşılabilecekleri sorunları göz ardı etmelerine neden olabilmektedir. İnternet üzerinden bilgi edinme veya doğrudan iletişime geçme yerine çevrimiçi platformlarda vakit geçirmeyi teşvik eden akıllı telefonlar, çekingen veya yalnız bireylerin tercih ettiği temel araçlar haline gelmektedir (Hayırcı ve Sarı, 2020).

2.4.5. Dijital Bağımlılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Dijital bağımlılık alanındaki çalışmalar, sorunlu internet kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve belirli dijital uygulamalara yönelik kontrolsüz kullanım gibi farklı davranış örüntülerini içine alan, çok katmanlı ve dinamik bir araştırma çerçevesinin oluştuğunu göstermektedir; bu bağımlılık türlerinin ortak özelliği ise, büyük ölçüde benzer bilişsel süreçler, duygusal düzenleme güçlükleri ve davranışsal tekrar mekanizmaları üzerinden şekillenmeleri ve birbirlerini besleyen yapılar sergilemeleridir (Kent vd., 2021).

Erkan (2025) tarafından 330 ilkokul dördüncü sınıf öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışma; düşük seviyedeki dijital bağımlılık riskine rağmen, bu

bağımlılık eğilimi arttıkça matematik kaygısının da orta düzeyde ve pozitif yönlü bir artış sergilediğini, akademik başarının ise bu duruma paralel olarak negatif yönde etkilendiğini kanıtlamaktadır. Araştırma bulguları, teknoloji kullanımındaki artışın öğrencilerde matematiksel süreçlere karşı bir kaygı mekanizmasını tetiklediğine, bu kaygının ve dijital bağımlılığın ise akademik performansı anlamlı şekilde düşürdüğüne işaret ederek bağımlılık, kaygı ve başarı arasındaki karmaşık etkileşimi istatistiksel verilerle ortaya koymaktadır.

2025 yılında ergenlerle yapılan nicel bir çalışmada, 14–17 yaş aralığındaki 1.058 ergenin %23,3'ünün sosyal medya bağımlılığı riski taşıdığı belirlenmiştir. Bulgular, sosyal medya kullanım süresi arttıkça hem siber zorbalığa maruz kalma hem de siber zorbalık davranışına katılma olasılığının anlamlı biçimde yükseldiğini; özellikle günde 3 saatten fazla kullanan ergenlerde siber mağduriyet oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca kız ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oranının daha yüksek olduğu ve bunun çevrim içi zorbalığa maruz kalma riskini artırdığı raporlanmıştır. Genel olarak sonuçlar, dijital bağımlılığın siber zorbalık açısından önemli bir risk etmeni olduğunu ve önleyici çalışmalara ihtiyaç bulunduğunu ortaya koymaktadır (Küçük, Uludaşdemir ve Ünal, 2025)

Öztürk ve Traş (2024), internet oyun oynama bozukluğu ve duygu düzenleme becerilerine odaklanan bir müdahale programının ilkökul öğrencilerindeki zorbalık davranışlarına etkisini incelemiştir. Ön test–son test–izleme ölçümlerini içeren yarı deneysel desende yürütülen araştırmada, 18'i deney ve 18'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 36 öğrenci yer almıştır. Veriler Akran Zorbalığı Ölçeği, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile toplanmış; sonuçlar deney grubunda zorbalık davranışları ile internet oyun oynama bozukluğu puanlarının son test ve izleme aşamalarında anlamlı biçimde azaldığını göstermiştir. Buna göre, oyun oynama bozukluğu ve duygu düzenlemeyi hedefleyen programın ilkökul düzeyinde zorbalığı azaltmada etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Yardımcı (2024) tarafından yapılan çalışmada, ilkökul 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören toplam 742 öğrenci (372 kız, 370 erkek) üzerinden problemli teknoloji kullanımı, algılanan stres ve okul doyumunu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği, 7–11 Yaş Algılanan Stres Ölçeği ve Çocuklar İçin Kapsamlı Okul Doyum Ölçeği ile toplanmış; sonuçlar problemli teknoloji kullanımının stresle pozitif, okul doyumuyla ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca algılanan stres düzeyi yükseldikçe okul

doyumunun anlamlı biçimde azaldığı belirlenmiştir.

Durmaz (2023) tarafından Mersin’de 1262 ilkokul dördüncü sınıf öğrencisiyle yürütülen çalışma, dijital bağımlılık arttıkça çocukların sosyal becerilerinin anlamlı ve orta düzeyde bir gerileme sergilediğini ortaya koyarak teknoloji kullanımının sosyal gelişim üzerindeki kısıtlayıcı etkisini somutlaştırmıştır. Araştırmanın cinsiyet temelli bulguları ise erkek öğrencilerin dijital bağımlılık riskine daha açık olduğunu, buna karşın kız öğrencilerin sosyal etkileşim becerilerinde daha yüksek bir performans sergilediğini göstererek, müdahale stratejilerinde cinsiyet değişkeninin göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedir.

Alan yazın, öz kontrol ve öz düzenleme becerilerinin problemlili akıllı telefon kullanımına karşı önemli koruyucu faktörler olarak işlev gördüğünü ortaya koymakta; farkındalık temelli müdahalelerin ise bu psikolojik kapasitelere yönelik güçlendirici bir etki sunduğunu göstermektedir (Sánchez-Fernández ve Mas, 2022). Bunun ötesinde Liu ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada farkındalık temelli yaklaşımların egzersiz temelli uygulamalarla birlikte ele alınması, özellikle bilişsel kontrol ve engelleyici işlevler üzerinde karşılıklı olarak güçlendirici bir etki yaratarak dijital bağımlılık belirtilerinin azaltılmasında daha yüksek düzeyde bir etkililik sağlamadığı ortaya konmuştur (Liu vd., 2022).

Traş ve Gökçen (2020)’in ergenler üzerinde yürüttüğü çalışma, internet bağımlılığı ile akademik başarı ilişkisinde pozitif yönlü korelasyon saptamanın yanı sıra, akademik erteleme ve sosyal kaygı düzeylerinin internet bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, bireylerin akademik sorumluluklarını erteleme eğilimi ile sosyal ortamlarda hissettikleri kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, bu psikolojik faktörlerin ise gençleri dijital mecralara yönlendirerek bağımlılık döngüsünü tetiklediğini göstermektedir.

Öner ve Çakır (2019) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma, katılımcıların %1,14’ünün doğrudan internet bağımlısı, %23,01’inin ise ciddi bir bağımlılık riski altında olduğunu belirleyerek genç nüfustaki tehlikeli eğilimi somut verilerle ortaya koymuştur. Çalışma, cinsiyet faktörünün bağımlılık türü üzerinde belirleyici olduğunu göstererek internet bağımlılığının erkek öğrencilerde, sosyal medya bağımlılığının ise kız öğrencilerde daha baskın olduğunu saptamış; ayrıca sosyal medya kullanım yoğunluğu ile genel internet bağımlılığı arasında doğrudan bir korelasyon bulunduğunu kanıtlamıştır.

Traş (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma, ergenlik dönemindeki

bireylerde internet bağımlılığının psikososyal dinamiklerini inceleyerek; internette oyun oynama bozukluğu ile hem genel internet bağımlılığı hem de hissedilen yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu, yalnızlık hissinin ve internete duyulan aşırı bağlılığın, internette oyun oynama bozukluğunun gelişimini doğrudan öngören temel yordayıcı faktörler olarak saptanmasıdır; bu durum, sosyal izolasyon yaşayan gençlerin dijital oyunları bir kaçış mekanizması olarak kullandığını ve bu sürecin zamanla klinik düzeyde bir bağımlılığa evrilebildiğini kanıtlamaktadır.

Deniz ve Gürültü (2018) tarafından lise öğrencileriyle yürütülen çalışma, gençlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin orta düzeyde seyrettiğini saptarken, bu bağımlılık eğiliminin bireysel ve çevresel değişkenlere göre nasıl şekillendiğini kapsamlı bir biçimde ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları; cinsiyet, okul türü ve sınıf seviyesi gibi demografik faktörlerin yanı sıra günlük ortalama internet kullanım süresi ve sosyal medya kullanım geçmişi gibi alışkanlıkların, öğrencilerin dijital platformlara olan bağımlılık dereceleri üzerinde belirleyici ve anlamlı bir farklılık yarattığını kanıtlamaktadır. Elde edilen bu bulgular, lise dönemindeki sosyal medya bağımlılığının tek bir nedene indirgenemeyeceğini, aksine hem akademik çevre hem de bireysel teknoloji kullanım pratikleri ile iç içe geçmiş çok boyutlu bir fenomen olduğunu göstermektedir.

Ren, Yang ve Liu (2017) tarafından kırsal bölgelerde yaşayan Çinli ergenler üzerinde gerçekleştirilen araştırma, katılımcıların %18,27'sinin internet bağımlılığı kriterlerini karşıladığını belirleyerek bu demografik gruptaki dijital riskin boyutlarını ortaya koymuştur. Çalışmanın en kritik bulgusu; sosyal kaygı, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki pozitif yönlü güçlü korelasyonun yanı sıra, yalnızlık duygusunun sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide merkezi bir aracı rol üstlendiğinin saptanmasıdır. Bu durum, sosyal ortamlarda kaygı yaşayan ergenlerin hissettikleri derin yalnızlığın onları dijital mecralara yönlendiren temel bir mekanizma olduğunu ve internet bağımlılığının bu yalnızlığı dindirme çabasının bir sonucu olarak geliştiğini kanıtlamaktadır.

Kayri ve Günüş (2016) tarafından ulaşılan bulgular, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinin sosyoekonomik koşullara göre farklılaşabildiğini göstermektedir. Çalışmada, yüksek ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip gruplar karşılaştırıldığında, internet bağımlılığı oranının yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerde daha fazla olduğu belirlenmiştir.

2.5. Empatik Eğilim

2.5.1. Empati Kavramı

Empati kavramı, Almanca ve Yunanca kökenli bir terim olarak alanyazında farklı yönleriyle ele alınmaktadır (Altıntaş ve Mustafa, 2023). Bu çerçevede empati; bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini isabetli biçimde anlaması, olayları onun bakış açısından değerlendirerek duygusal düzeyde kavrayıp içselleştirebilmesi ve kişiyle duygudaşlık kurabilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Dökmen, 2020).

Empatinin, birbirini tamamlayan üç temel boyuttan oluştuğu ifade edilmektedir (Decety ve Jackson, 2004). Bu boyutlardan ilki, kişinin kendisini karşısındaki bireyin yerine yerleştirerek yaşanan durumu onun bakış açısından değerlendirebilmesi ve olaylara perspektif alma yoluyla yaklaşabilmesidir (Van der Graaff vd., 2014). İkinci bileşen, karşısındaki kişinin duygularını anlayabilme yetisidir ve bu boyut bilişsel, duygusal ve algısal olmak üzere üç alt düzeyde incelenmektedir. Bilişsel boyut, bireyin karşısındaki kişinin düşüncelerini sözel ve sözel olmayan ipuçları aracılığıyla kavrayabilmesini; duygusal boyut, karşısındaki kişinin hissettiklerini anlayarak bu duyguları paylaşabilmesini; algısal boyut ise daha çok ön sezilere dayalı olarak karşıdakini anlamayı ifade etmektedir (Zaki ve Ochsner, 2012). Bu süreçte empati, karşısındaki kişinin bütüncül biçimde anlaşılmasıyla tamamlanmaktadır (Zaki, 2014). Empatik etkileşimde temel unsurlar, beden dili aracılığıyla anlaşıldığını hissettirmek ve bunu sözlü ifadelerle desteklemektir; bu iki yaklaşımın birlikte kullanılması, empatik iletişimin en etkili biçimi olarak kabul edilmektedir (Ghobadi, vd.; Dökmen, 2020).

Empati kavramının karşılığı literatürde ilk kez Robert Vischer tarafından 1873 yılında “*einfihlung*” terimiyle ifade edilmiştir. Vischer bu kavramı, sanat eserleriyle etkileşim sırasında bireyde ortaya çıkan fizyolojik ve duygusal tepkiler aracılığıyla kişinin karşısındaki nesnenin ya da eserin dünyasına nüfuz edebilmesini sağlayan bir süreç olarak ele almıştır. Psikoloji alanında ise Lipps, 1897 yılında empatiyi; bireyin gözlemlediği obje ile özdeşim kurması ve kendisini bu objeye yansıtması şeklinde yorumlamıştır. Daha sonra Titchener, Almanca kökenli “*einfihlung*” kavramını İngilizceye “*empathy*” olarak uyarlamış ve bu kavramın 1909 yılında psikoloji literatürüne yerleşmesini sağlamıştır (Ünaldi Özdemir,2023; Gallese, 2003).

Empati kavramının daha açık ve anlaşılır biçimde ele alınabilmesi için empatik

eğilim ve empatik beceri boyutlarıyla birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Dökmen, 2010). Empatik eğilim, bireyin başkalarının duygu ve yaşantılarını anlama ve hissedebilme düzeyini ifade eden bir yatkınlık alanıdır; bu bağlamda, kişinin karşısındakinin duygularını fark edebilmesi ve içselleştirebilmesi empatik eğilimin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Lawrence vd., 2004; Topçu vd., 2010). Buna karşılık empatik beceri, bireyin anladığını ve hissettiğini karşısındaki kişiye etkili biçimde aktarabilme kapasitesini kapsamaktadır (Kaya ve Siyez, 2010). Dolayısıyla, empatik yaşantısını sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade edebilen bireylerin empati becerilerinin gelişmiş olduğu kabul edilmektedir.

Empati, geçmişte daha çok doğuştan gelen bir özellik olarak ele alınmışken, günümüzde geliştirilebilen, öğretilen ve öğrenilebilen bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Pala, 2008). Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, çocuklarda empati becerilerinin gelişiminde okul öncesi eğitimin belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymakta; söz konusu bulgular, erken çocukluk döneminin empatinin gelişiminde kritik bir evre olduğunu göstermektedir. Bu durum, empatinin yalnızca doğuştan gelen bir yeti olmadığına işaret ederken, erken çocukluk başta olmak üzere yaşamın tüm evrelerinde empati becerilerinin desteklenmesine ve geliştirilmesine yönelik eğitimsel çalışmaların yürütülmesinin önemini vurgulamaktadır (Akbaş ve Temiz, 2015).

Toplumsal yaşamda bireylerden beklenen, ahlaki normlara uygun davranışlar sergilemeleridir; ancak bunun gerçekleşebilmesi, belirli psikososyal becerilerin kazanılmasını gerektirmektedir ve empati bu noktada temel bir rol üstlenmektedir. Anlaşmazlık ve çatışmaların ortaya çıkmasında çoğu zaman bireylerin birbirlerini doğru biçimde anlayamamaları etkili olurken, empati bu yanlış anlamaları azaltarak toplumsal düzenin sağlanmasına katkı sunmaktadır (Erken, 2009). Günümüz koşullarında bireylerin karşılaştıkları pek çok sosyal ve kişilerarası sorunun çözümünde empati merkezi bir işleve sahiptir. Nitekim araştırmalar, empati ile saldırganlık davranışı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymakta; empatik kapasitesi gelişmiş bireylerin saldırgan davranışlara daha az eğilim gösterdiğini, bu iki özelliğin çoğu durumda birbirini dışlayan yapılar sergilediğini göstermektedir (Çankaya ve Ergin, 2015).

Empati becerisi güçlü olan bireylerin bazı benzer nitelikler taşıdığı belirtilmektedir; bu kişiler genellikle daha sıcakkanlı ve anlayışlı bir tutum sergilemekte, kendilerine yönelik daha olumlu bir benlik algısına ve daha yüksek bir

özsaygıya sahip olmakta ve buna paralel olarak ruh sağlığı açısından da daha iyi bir düzeyde görünmektedir (Yüksel, 2004). Buna karşılık empati düzeyi düşük bireylerin kurdukları iletişimlerde yanlış anlaşılma ve karşılıklı incinmelerin yaşanma olasılığı daha yüksek olmaktadır. Bu durum çocuklar için de geçerlidir; empatik becerileri yeterince gelişmemiş çocuklar, sosyal çevrelerinde sıklıkla iletişim sorunları yaşayabilmekte, akranları, ebeveynleri ve öğretmenleriyle sağlıklı etkileşim kurmakta zorlanmakta ve bu durum zamanla sosyal dışlanmaya yol açabilmektedir (Yılmaz Yüksel, 2003).

Çocukların kişisel özellikleri ile empati becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar; yüksek empati düzeyine sahip bireylerin erken gelişim dönemlerinden itibaren yardımlaşma, paylaşma ve iş birliği gibi prososyal davranışları benimserken, düşük empati düzeyinin saldırganlık ve uyumsuz davranışlarla doğrudan ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır. Bu kapsamda empati, çocukların başkalarının duygularını anlama ve içselleştirme yetisi aracılığıyla olumsuz sosyal eylemleri engelleyen, özellikle akran zorbalığının oluşumunu temelden sarsan kritik bir psikolojik bariyer ve koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Literatürdeki bu bulgular, sosyal açıdan kabul gören davranışların geliştirilmesinde duygu regülasyonu ve empati eğitiminin, zorbalığı azaltma stratejilerinin merkezine yerleştirilmesi gerektiğini açıkça göstermektedir (Köksal Akyol ve Bilbay, 2018).

Bireylerin doğru ve yanlış değerlendirme biçimleri, içinde bulundukları gelişim dönemine bağlı olarak farklılık göstermektedir; empati, eşitlik anlayışı, iş birliği, adalet duygusu, niyet algısı ve yardımlaşma gibi ahlaki unsurlar yaşla birlikte değişen bir gelişim süreci izlemektedir (Eisenberg, Spinrad ve Morris, 2014). Özellikle 6–9 yaş aralığındaki çocuklar rol model edinmeye başlamakta; bu modeller çoğunlukla kendilerinden büyük yetişkinler ya da akranlar olmaktadır (Bandura, 2001). Bu dönemde çocuklar, sergilenen davranışları çoğu zaman sorgulamadan, doğru ya da yanlış olduğuna dair bilinçli bir değerlendirme yapmadan taklit edebilmektedir. On yaş ve sonrasında ise çocukların bilişsel ve ahlaki gelişimleri ilerlemekte; bu sayede kuralları sorgulama, davranışların doğruluğu ya da yanlışlığı üzerine daha kapsamlı ve bilinçli biçimde düşünme becerileri belirginleşmektedir (Selçuk, 2001).

Psikoanalitik kurama göre ahlaki gelişim, vicdanın oluşumu ve gelişimiyle paralel ilerlemekte olup Freud bu süreci aileyle kurulan erken ilişkiler ve suçluluk duygusu üzerinden açıklamıştır; Piaget ise ahlakı bilişsel gelişim çerçevesinde ele alarak adalet anlayışı, bilişsel süreçler ve akran etkileşimlerinin belirleyici rolüne

vurgu yapmıştır. Piaget'ye göre birey, dışa bağımlı ahlak anlayışından özerk ahlaka geçerken sonuç odaklı değerlendirmelerden niyet temelli düşünmeye yönelmekte ve bu dönüşümde ön ergenlik dönemi kritik bir eşik oluşturmaktadır (Turiel, 2002). Ahlaki yargıların değişmeye başladığı bu dönemi izleyen ergenlikte, bireyin davranışları hem kendi düşünceleri hem de akran grubunun etkisiyle şekillenmekte; ergenler zaman zaman yanlış olduğunu bildikleri davranışları, dışlanmamak ya da sosyal kabul görmek amacıyla sergileyebilmektedir. Bu nedenle ergenlerin sosyal çevrelerinde empatik iletişimin desteklenmesi büyük önem taşımakta; empati becerisinin yetersiz olduğu ortamlarda zorbalık davranışlarının artma olasılığının yükseldiği değerlendirilmektedir (Ünaldı Özdemir, 2023).

2.5.2. Empatinin Gelişimi

2.5.2.1. Çıkarsama Kuramı

Bu yaklaşım, bireyi anlamanın temelini onun sergilediği bedensel ve fiziksel ifade biçimlerinin yorumlanmasına dayandığını ileri sürmektedir (Gallese, 2003). İnsanlar, kendi iç dünyalarındaki duygu, düşünce ve heyecanlara beden duruşu, hareketler, kasların gerginliği ya da gevşekliği gibi fizyolojik tepkilerin eşlik ettiğinin farkına vardıklarında, bu bedensel göstergeleri içsel yaşantıların bir yansıması olarak değerlendirmektedir (Damasio, 2005). Aynı fiziksel ifadeleri başka bir bireyde gözlemlediklerinde ise, kendi deneyimlerinden yola çıkarak o kişinin de benzer içsel yaşantılara sahip olduğu sonucuna varmaktadırlar. Bu doğrultuda bireyler, dışsal görünümle ile içsel yaşantılar arasında kurdukları ilişkiyi başkalarına da genelleyerek atfetmektedir. Çıkarsama yaklaşımında empati, bireyin kendi güdülerini, duygularını ve davranış örüntülerini başkalarına yansıtması şeklinde ele alınmakta ve bu süreç bir tür yansıtma (attribute projection) olarak tanımlanmaktadır (Saracini vd., 2025). Bu nedenle bazı kuramcılar, başkalarının bedensel ifadelerini doğru biçimde anlayabilmede taklidin önemli bir rol oynadığını vurgulamış; örneğin Kempf, bir bireyin davranışlarını taklit edemediğimizde onu anlamada zorluk yaşayacağımızı ifade etmiştir (Özcan,2007).

2.5.2.2. Rol Alma Kuramı

Empatinin açıklanmasına katkı sağlayan ikinci yaklaşım, Mead tarafından geliştirilen rol alma kuramıdır. Bu yaklaşım, bireyin çevresindeki kişileri taklit etmesi ya da kendisini onların yerine koyması yoluyla başkalarının bakış açılarını kavrayabilmesini ve onların davranışlarına ilişkin beklentiler geliştirmesini temel alır

(Blumer, 2004; Decety ve Cowell, 2014). Rol alma yaklaşımı, doğrudan gözlemlenebilen unsurların fiziksel davranışlar olduğunu kabul etmekte ve bu davranışların birey tarafından nasıl anlamlandırılıp yorumlandığını incelemektedir. Bu çerçevede empatik yeteneğin gelişimi, çocuğun gelişim süreciyle yakından ilişkilendirilir (Morris vd., 2014). Çocuk, doğuştan sahip olduğu taklit becerisi sayesinde çevresindeki kişilerin davranışlarını modellemekte; benlik algısı henüz oluşmamışken öncelikle annesinin ve yakın çevresinin davranışlarını taklit etmektedir (Meltzoff ve Decety, 2003; Decety, 2011). Zamanla kendisini başkalarının yerine koyarak, kendini onların bakış açısından değerlendirmeyi öğrenir. Başlangıçta fiziksel düzeyde gerçekleşen bu rol almalar, çocuğun olgunlaşmasıyla birlikte zihinsel bir boyut kazanır; rol davranışları karmaşıktıkça çocuk genellemelere giderek, başkalarının kendisini nasıl algıladığına ve kendisine nasıl davrandığına ilişkin bilişsel şemalar ve kavramlar geliştirmeye başlar (Özcan, 2007).

2.5.2.3. Heyecanın Yayılması Olarak Empati

Bu yaklaşımın öncülerinden biri olan Harry Stack Sullivan, empatiyi çocuk ile anne arasında kurulan duygusal bağ üzerinden açıklamakta ve bu bağın temel bir iletişim işlevi gördüğünü ileri sürmektedir. Sullivan'a göre empati, anne ile çocuk arasında karşılıklı bir bildirişim sağlayan duygusal bir süreçtir ve bu sürecin en kritik olduğu dönem, çocuğun yaklaşık ilk 6. ayı ile 27. ayı arasındaki gelişim evresidir (Thompson, 2015). Bu yaklaşıma göre empati, başka bir bireyin yaşadığı duygunun algılanması ve bu duygunun kişinin kendi iç dünyasında da deneyimlenmesiyle ortaya çıkmaktadır. Nitekim Krech ve Crutchfield da duygu ile empati arasındaki ilişkiyi, bir başkasının duygusal durumuna ait dışsal belirtilerin algılanmasıyla aynı duygunun gözlemleyen bireyde de uyanabileceği şeklinde açıklamaktadır; örneğin yas tutan bir kişinin feryadının, dinleyen bireyde üzüntü duygusunu harekete geçirmesi bu duruma örnek olarak gösterilmektedir (Özcan,2007).

Gülen bir çocuğun başka bir kişide de gülme tepkisi uyandırması ya da korku yaşayan bir kişinin durumunun yanındaki kişide de benzer bir korku duygusu oluşturması, duyguların kişiler arasında nasıl bulaşıcı olabildiğini göstermektedir. Bu etkileşim sürecinde, bir başkasının yaşadığı duyguyu algılayıp bunu kendi iç dünyamızda deneyimlediğimizde empati kurulmuş olmaktadır. Freud ise empatiyi açıklarken çıkarsama ve taklit yaklaşımlarını benimsemiş; empatiyi, bireyin benliğine yabancı olan durumları anlamasını sağlayan ve kendisi açısından duygusal bir anlam

taşımayan kişilerin anlaşılmasına hizmet eden zihinsel bir etkinlik olarak tanımlamıştır (Fonagy ve Target, 2007). Freud'a göre birey için duygusal açıdan anlam taşıyan kişiler ise empati yoluyla değil, özdeşleşme süreciyle anlaşılmaktadır (Decety ve Cowell, 2014). Bu çerçevede empati, doğrudan kavranamayan yaşantıları taklit ve çıkarım yoluyla anlamaya yönelik bilinçli bir zihinsel çaba olarak ele alınırken; özdeşleşme, daha çok duygusal nitelikte, bilinçdışı işleyen ve özel bir taklit süreci gerektirmeyen bir mekanizma olarak açıklanmaktadır (Decety ve Cowell, 2014; Alexander ve Alessi, 2024).

2.5.3. Empatinin Bileşenleri

Empatinin hangi bileşenlerden oluştuğuna ilişkin literatürde farklı görüşler bulunmakla birlikte, araştırmacılar tarafından en yaygın biçimde kabul edilen boyutlar empatinin duygusal ve bilişsel yönleridir. Bununla birlikte, bazı araştırmacılar bu iki temel boyuta ek olarak, bireyin karşısındaki kişinin durumunu sezgisel ve algısal düzeyde kavrayabilmesini ifade eden algısal empati bileşeninin de empati sürecinin önemli bir parçası olduğunu ileri sürmektedir (Dökmen, 2015)

1. Algısal (Fiziksel) Empati: Karşıdaki bireyin duygularını anlayabilmenin ilk aşamasının algısal empati olduğu ifade edilmektedir; empatik bir sürecin başlayabilmesi için kişinin karşısındakinin ses tonu, beden hareketleri, mimikleri ve etkileşimin zamanlaması gibi ipuçlarını bütüncül biçimde değerlendirmesi gerekmektedir (Karabağ, 2003). Bu algısal ipuçlarının fark edilmesi ve anlamlandırılmasının ardından, bireyde karşıdakinin düşünce ve niyetlerini kavramaya yönelik bilişsel empati ile duygularını hissetme ve paylaşmaya dayalı duygusal empati süreçleri devreye girmektedir (Dökmen, 2015).

2. Bilişsel Empati: Empati sürecinde esas olan, karşıdaki bireyin yaşadığı duyguları birebir deneyimlemekten ziyade, bu duyguları bilişsel düzeyde doğru biçimde kavrayabilmektir; başka bir ifadeyle, aynı duyguları yaşamadan karşıdakinin duygusal durumunu net ve sağlıklı şekilde anlayabilmektir (Alver, 2003). Bu bileşen, dikkatli gözlem ve düşünmeyi gerektirmekte olup, empati kurulan kişinin duygularını sözel ifadelerinin yanı sıra sözel olmayan ipuçları aracılığıyla fark edebilme ve anlamlandırabilme becerisini yansıtmaktadır (Güldağ, 2007).

Tarihsel empati bağlamında ele alındığında empati, bilişsel ve duyuşsal aşamalardan oluşan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Kavramsal

açından empati, 1950’li yılların sonlarına kadar daha çok tek boyutlu ve bilimsel bir tanım çerçevesinde ele alınmış; 1960’lı yıllarla birlikte ise bilişsel yönünün yanı sıra duyuşsal bir boyutunun da bulunduğu ortaya konulmuştur. 1970’li yıllardan sonra yapılan tanımlarda ise empati kavramına ilişkin daha sınırlı ve odaklanmış ifadeler yer verildiği görülmektedir (Duman, 2011). Karabağ’ın tarihsel empatiye yönelik çalışmaları (2003) da bu yaklaşımı destekler nitelikte olup, tarihsel empatinin bilişsel temellere dayanan ve öğretilabilir bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

3. Duygusal Empati: Araştırmacılar, empatinin duygusal boyutunu tanımlarken, bireyin başkalarının duygularına karşı duyarlı ve hassas olabilmesini, aynı zamanda bu duyguları algılayarak paylaşabilme becerisine sahip olmasını vurgulamaktadır (Güldağ, 2007).

Guttman ve Laporte (2001), duygusal empatiyi ele alırken, bireyin karşısındaki kişinin duygularına sempatiyle yaklaşabilmesini ve bu duygularla içten, derin bir bağ kurabilmesini temel bir özellik olarak tanımlamaktadır. Dökmen’e (2010) göre ise duygusal empati, bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlamaya çalışması sürecini ifade etmektedir (Todd, 2001). Ayrıca alan yazında, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin empati kurma becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve başkalarının duygusal yaşantılarını daha sağlıklı biçimde algılayabildikleri belirtilmektedir.

Empatinin duyuşsal yönü de bu süreçte önemli bir yer tutmaktadır. Ancak duyguların aşırı biçimde öne çıkarılması, empatiyi zayıflatabilmekte ve süreci sempatiye dönüştürebilmektedir. Bu durumda birey, karşısındakinin duygularını anlamanın ötesine geçerek bu duyguları birebir benimsemekte ve aynı duyguları yaşamaya başlamaktadır (Gerdes, 2011). Oysa empatinin duyuşsal boyutu, karşısındaki kişinin duygularını sezgisel düzeyde kavrayabilmeyi ifade etmektedir. Nörobiyolojik araştırmalar da bu yaklaşımı desteklemekte; bireyin kendi davranışları sırasında etkinleşen beyin bölgeleri ile karşısındaki kişinin davranışlarını gözlemlerken etkinleşen beyin bölgelerinin benzerlik gösterdiğini, bu sayede başkasının eylemlerinin bireyin kendi eylem sistemine yansıdığını ortaya koymaktadır (Altınbaş, 2010).

Bireyin beyinde premotor kortekste yer alan ayna nöronlar, başkalarının eylemlerini ve duygusal durumlarını sezgisel düzeyde anlamamıza ve bu süreçlere eşlik eden hisleri fark etmemize olanak tanımaktadır (Rizzolatti ve Sinigaglia,

2016).Bu değerlendirme, tarihsel empati kapsamında duyuşsal boyutu temsil eden “duyguları anlama” ve “başkasının hislerine nüfuz etme” sürecinin hangi mekanizmalar üzerinden işlediğini açıklamaya yardımcı olan nörobiyolojik bir dayanak ortaya koymaktadır (Decety ve Cowell, 2014). Empati, bireyin başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayarak onların bakış açısından değerlendirme yapabilmesini ifade ederken, sempati karşıdakinin duygularını aynen paylaşmayı ifade etmektedir. Bu kapsamda sempati, doğru ve nesnel bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmamakta; aksine empati sürecini zayıflatan ve bireyi öznel bir değerlendirmeye sürükleyen bir etki yaratabilmektedir (Fidan,2023).

Karabağ (2015) empatinin duyuşsal boyutunun, karşıdakinin duygularını birebir yaşamak yerine bu duyguları anlamaya odaklandığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, empati sürecinde duygusal boyutun, öznel duygulanımın paylaşılmasından çok bağlam içinde bireylerin duygu ve düşüncelerini kavramsal ve anlamlandırıcı bir çerçevede değerlendirmeyi amaçladığını vurgulamaktadır.

2.5.4. Empatik Eğilim ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Çelik (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, empatik eğilim, cinsiyet rolü algısı ve yılmazlığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı cinsiyet değişkeni bağlamında incelenmiştir. Araştırmaya 459 üniversite öğrencisi katılmış; veriler Empatik Eğilim Ölçeği, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği, Yetişkin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Cinsiyet Sosyalleşme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Bulgular, Araştırma bulguları, kadın öğrencilerin empatik eğilim, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu düzeylerinin erkek öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan sonuçlar, yılmazlık, empatik eğilim ve geleneksel cinsiyet algısının yaşam doyumuna anlamlı düzeyde katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Aydın'ın (2021) çalışmasında, spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 122 öğrenciden oluşan bir örnekleme, öğrencilerin iletişim becerileri ile empatik eğilim düzeylerinin süreç içinde nasıl değiştiği boylamsal bir yaklaşımla ele alınmıştır; bu kapsamda İletişim Becerileri Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği kullanılarak dört farklı zamanda ölçüm yapılmıştır. Bulgular, iletişim becerileri ile empatik eğilim arasında her bir ölçüm zamanında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koyarken, empatik eğilim puanlarının sınıf düzeyi/zaman değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığını; özellikle üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin empatik eğilim

düzeylerinin birinci ve ikinci sınıflara kıyasla daha yüksek seyrettiğini göstermiştir.

Çelikkaleli ve Ökmen'in (2021) öğretmenlerle yürüttüğü araştırmada, 316 öğretmenden toplanan veriler ilişkisel tarama modeli kapsamında değerlendirilmiş ve öğretmenlerin öz- yeterlik inançları, iş doyumları ile empatik eğilimlerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları, öğretmenlik öz-yeterliği, empatik eğilim ve iş doyumunun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını; başka bir ifadeyle bu üç değişkendeki artışın öğretmenlik mesleğine yönelik tutumun güçlenmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Shima ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen araştırmada, 308'i erkek ve 196'sı kadın olmak üzere toplam 504 genç yetişkinin empati düzeyleri incelenmiştir; örneklem 189 bireysel sporcu, 187 takım sporcusu ve 128 sporcu olmayan bireyden oluşmaktadır. Araştırma bulguları, empati düzeyi puanlarının spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiş; bu farklılığın temel kaynağı olarak takım sporlarıyla uğraşan bireylerin empati puanlarının, bireysel sporcuların empati puanlarından daha yüksek olması gösterilmiştir.

Beyaz, Yalız-Solmaz ve Miçooğulları (2020) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan 141 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırma, genç yetişkinlerin empatik kapasitelerini cinsiyet değişkeni bağlamında ele alarak hem empatik eğilim hem de empatik beceri düzeylerinin kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatürdeki bazı çalışmaların aksine cinsiyetler arası benzerliği vurgulayan bu bulgular, özellikle spor eğitimi gibi etkileşimin yüksek olduğu alanlarda empati yeteneğinin cinsiyetten ziyade alınan mesleki eğitim, kişisel deneyimler veya branşın gerektirdiği ortak sosyal dinamikler çerçevesinde şekillendiğini kanıtlamaktadır. Bu durum, empatik becerilerin evrensel bir insani yetkinlik olarak gelişimini ve beden eğitimi gibi uygulamalı disiplinlerde her iki cinsiyetin de benzer duyarlılık kapasitelerine sahip olduğunu göstermesi açısından akademik yazına önemli bir katkı sunmaktadır.

Yakupogulları ve Yağan Güder (2020) tarafından 60–72 aylık 170 çocuk ve ebeveynleri üzerinde gerçekleştirilen araştırma, çocukların erken yaşta edindikleri insani değerlerin ebeveynlerinin empati kapasiteleriyle doğrudan ve pozitif bir korelasyon içinde olduğunu kanıtlayarak aile ortamındaki duygusal zekanın karakter gelişimi üzerindeki kritik rolünü ortaya koymuştur. Okul Öncesi Değerler Ölçeği ve

Empati Eğilimi Ölçeği kullanılarak elde edilen bu veriler, anne ve babanın başkalarının duygularını anlama ve içselleştirme yetisinin, çocukların sorumluluk, dürüstlük ve saygı gibi temel değerleri benimsemesinde birincil bir modelleme aracı işlevi gördüğünü göstermektedir. Bu bulgular, değerler eğitiminin sadece okul müfredatlarıyla sınırlı kalmaması gerektiğini, aksine çocuğun gelişimsel sürecinde ebeveynlerin empatik tutumlarının bu değerlerin kalıcı birer kişilik özelliği haline gelmesinde temel yapı taşını oluşturduğunu istatistiksel olarak doğrulamaktadır.

Arslan ve Sezen-Balçıklı (2019) tarafından 11 kadın elit voleybolcu ile gerçekleştirilen çalışmada, fiziksel performans düzeyinin empati ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, fiziksel performans ile empatinin alt boyutları olan hayal etme (fantezi), bakış açısı oluşturma ve empatik düşünce arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Köksal Akyol ve Bilbay (2018) tarafından yedinci ve sekizinci sınıf düzeyindeki 185 ergenle gerçekleştirilen araştırma, akran zorbalığı ile empati arasındaki ilişkiyi incelerken dikkat çekici bir ayrım ortaya koymuş; zorbalığa maruz kalan öğrencilerin empatik eğilimleri ile yaşadıkları mağduriyet arasında anlamlı bir bağ saptamazken, zorbalık yapan öğrencilerin davranışları ile empati düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu kanıtlamıştır. Elde edilen bu bulgular, başkalarına sistematik olarak zarar veren bireylerin duygusal algılama ve başkalarının hislerini içselleştirme kapasitelerinin (empatik eğilimlerinin) daha düşük olduğunu, buna karşın kurban rolündeki çocukların empati düzeylerinin yaşadıkları zorbalıkla doğrudan bir etkileşim içinde olmadığını göstermektedir. Bu durum, zorbalıkla mücadelede önleyici müdahalelerin özellikle saldırgan davranış sergileyen grubun duygusal farkındalık ve empati yetilerini geliştirmeye odaklanması gerektiğini, çünkü düşük empatinin zorbalık eylemini kolaylaştıran temel bir psikolojik eksiklik olduğunu bilimsel olarak doğrulamaktadır.

Kılınç ve Uludağ (2017) tarafından 428 sağlık çalışanı üzerinde gerçekleştirilen araştırma, empatik eğilim ile saldırganlık arasındaki ters orantıyı bilimsel verilerle kanıtlayarak, bireylerin başkalarının duygularını anlama ve içselleştirme yetileri arttıkça yıkıcı ve saldırgan davranış eğilimlerinin anlamlı düzeyde azaldığını ortaya koymuştur. Empatik Eğilim Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği kullanılarak elde edilen bu bulgular, yüksek stresli iş ortamlarında görev yapan sağlık profesyonelleri için empatinin yalnızca iletişim becerisi olmadığı, aynı zamanda öfke kontrolünü sağlayan, çatışmaları engelleyen koruyucu bir psikolojik mekanizma olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, sağlık çalışanlarının empatik kapasitelerini güçlendirmeye yönelik yapılacak kurumsal müdahalelerin, hem iş yerindeki şiddet vakalarını minimize etmede hem de hizmet kalitesini artırmada stratejik bir rol üstleneceği açıkça görülmektedir.

Elik (2017) tarafından 264 erkek amatör futbolcu ile gerçekleştirilen araştırma, sporcuların empatik eğilimleri ve sportmenlik yönelimleri arasındaki demografik ilişkileri inceleyerek; empatik eğilimin yaş veya yaşanan coğrafi bölgeden bağımsız olarak stabil bir seyir izlediğini, buna karşılık sportmenlik düzeyinin yaş faktörüyle anlamlı bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu, 26–29 yaş aralığındaki futbolcuların hem daha genç (18–25) hem de daha ileri yaştaki (30+) meslektaşlarına kıyasla çok daha yüksek genel sportmenlik puanlarına sahip olmasıdır; bu durum, profesyonel olgunluk ile fiziksel performansın kesiştiği bu spesifik yaş döneminin, etik oyun anlayışının ve sportmenlik bilincinin zirve yaptığı bir evre olduğunu kanıtlamaktadır. Sportmenlik düzeyinin yaşanan yere göre değişmemesi ise spor ahlakının ve oyun kültürünün yerel farklılıklardan ziyade bireysel gelişim evreleri ve sporun evrensel değerleri etrafında şekillendiğini göstermesi açısından literatüre önemli bir veri sunmaktadır.

Atan (2017) tarafından 200'ü spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören, 200'ü ise diğer fakültelerde öğrenim gören toplam 400 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin empati düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin empati düzeylerinin spor yapma durumu, yaş ve yaşadıkları yer değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir. Buna karşın empati düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı; bu farklılığın kadın üniversite öğrencilerinin empati puanlarının erkek üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

Şahin ve Kumcağız (2017) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik danışman adaylarının eleştirel düşünme, problem çözme ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 406 psikolojik danışman adayından veri toplanmış; elde edilen bulgular, adayların eleştirel düşünme, problem çözme ve empatik eğilim düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, psikolojik danışman adaylarının söz konusu bilişsel ve duyuşsal becerilerinin geliştirilmesinin mesleki yeterlikleri açısından önem taşıdığına işaret eden değerlendirmeler çerçevesinde tartışılmıştır.

Aslan ve Çoknaz (2016) tarafından 51'i takım sporcusu, 50'si bireysel sporcu olmak üzere toplam 101 sporcu ile yürütülen araştırmada, sporcuların empati puanları incelenmiştir. Bulgular, empati puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Yapılan analizler, takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların empati puanlarının, takım sporlarıyla uğraşan erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, takım sporcuları ile bireysel sporcular arasında empati puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Eraslan'ın (2016) ortaöğretimde okuyan 189 öğrenciyle yürüttüğü çalışmada, empatik eğilim ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor yapma durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı Empatik Eğilim Ölçeği, Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile incelenmiştir. Bulgular, empatik eğilimin cinsiyete göre anlamlı biçimde değişmediğini; buna karşılık yaş grupları arasında anlamlı fark bulunduğunu ve yaş arttıkça empatik eğilim düzeyinin yükseldiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, empatik eğilimin cinsiyetten çok sosyal çevre ve eğitimsel yaşantılarla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Saygılı ve diğerleri (2015), 112 öğretmenle yürüttükleri çalışmada öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerini demografik özellikler açısından incelemiş ve Empatik Eğilim Ölçeği ile topladıkları veriler doğrultusunda kadın öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Çakmak ve Demirbaş (2014), 629 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada öğrencilerin empatik eğilimlerinin bazı demografik ve akademik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını Empatik Eğilim Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile incelemiştir. Bulgular, empatik eğilimin cinsiyete göre anlamlı biçimde değiştiğini ve kadın öğrencilerin puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu

göstermiştir. Ayrıca en yüksek empatik eğilim düzeyinin dördüncü sınıf öğrencilerinde görüldüğü, doğum sırasına göre de anlamlı bir farklılık bulunduğu; buna karşılık öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümün empatik eğilim üzerinde anlamlı bir ayırım oluşturmadığı belirlenmiştir.

Quince ve diğerleri(2011), son yıllarda hasta bakımı ve tıp eğitimi alanında empatiye yönelik ilginin arttığını belirterek Cambridge Üniversitesi'nde tıp öğrencilerinden eğitim süreci boyunca belirli aralıklarla veri toplamış ve bilişsel ile duygusal empatiyi ölçen araçlarla değerlendirme yapmıştır; bulgular, kadın öğrencilerin empati düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Hsiao ve arkadaşları (2013) da Tayvan'da hemşirelik lisans öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, kadın öğrencilerin empati puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sezen-Belçikanlı ve Yıldırım'ın (2011) 130 erkek profesyonel futbolcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, sporcuların empatik eğilim düzeyleri ile sportmenlik yönelimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, sporcuların empatik düşünce düzeylerinin Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği'nin sosyal inanışlara uyum alt boyutuna göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Bu farklılığın, sosyal inanışlara uyum puanı yüksek olan sporcuların empatik düşünce puanlarının, düşük olanlara kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Ayrıca empatik düşünce düzeylerinin, sportmenlik yöneliminin kurallara ve yönetime saygı alt boyutuna göre de anlamlı biçimde farklılaştığı; bu alt boyutta yüksek puan alan sporcuların empatik düşünce düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Akbulut ve Sağlam (2010) tarafından 1257 sınıf öğretmeniyle gerçekleştirilen kapsamlı araştırma, empatik yaklaşımın öğretmenlik mesleğinin temel yapı taşı olduğunu ve sınıf içi etkileşimi güçlendirerek öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de psikososyal gelişimlerini doğrudan etkilediğini vurgularken, bu yetkinliğin cinsiyet faktörüne göre belirgin bir farklılık gösterdiğini kanıtlamaktadır. Araştırma bulguları, kadın sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim puanlarının erkek meslektaşlarına oranla istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu ortaya koyarak; öğretmenlerin birer rol model olarak öğrencilerin hayatında yarattığı etkinin, öğretmenin kendi duygusal farkındalık ve empati kapasitesiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, eğitim ortamlarında empatik bir iklimin inşasında kadın öğretmenlerin sergilediği duyarlılığın öncü bir rol oynadığını, ancak mesleki başarının ve öğrenci refahının artırılması için her iki cinsiyetten eğitimcinin

de empatik becerilerini geliştirecek kurumsal desteklere ihtiyaç duyduğunu açıkça işaret etmektedir.

Kapıkıran (2009) tarafından yürütülen çalışmada, empatik eğilim ile kendini ayarlama düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır; 636 öğretmen adayından Empatik Eğilim Ölçeği ve Kendini Ayarlama Ölçeği aracılığıyla veri toplanmıştır. Bulgular, empatik eğilimin dışadönüklük ve rol yapma eğilimlerini artırdığını ortaya koyarken, bu sonuçlar öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin öğrencileri doğru biçimde anlayabilmeleri açısından kritik bir öneme sahip olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Nitekim empatik öğretmenlerin, öğrencilerin kendilerini anlaşılmış hissetmelerine katkı sağladığı ve öğretmen–öğrenci ilişkilerinin daha rahat ve verimli kurulmasına zemin hazırladığı bilinmektedir. Bu bağlamda, öğretmenler ve öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen çalışmaların bulgularının eğitim süreçleri açısından yüksek bir değer taşıdığı söylenebilir; Koçak ve Önen'in (2013) de vurguladığı üzere, öğretmen–öğrenci ilişkilerinde karşılıklı anlayış ve sevgi gereksinimi dikkate alındığında empati, eğitim ortamlarında açık bir zorunluluk olarak değerlendirilmektedir.

Yine bir ergen örneklemiyle gerçekleştirilen Kemp ve diğerlerinin (2007) çalışmasında, ebeveyn desteği ile antisosyal davranış arasındaki ilişkide duygusal empati düzeyinin aracılık rolü incelenmiştir. 823 Hollandalı ergenin katılımıyla yürütülen araştırmanın bulguları, duygusal empati düzeyi daha yüksek olan bireylerde suç içeren ve saldırgan davranışların daha düşük düzeyde görüldüğünü; bu durumun, ebeveyn desteğinin antisosyal davranışlar üzerindeki etkisinde duygusal empatinin önemli bir aracılık işlevi üstlendiğini ortaya koyduğunu göstermektedir.

Kavussanu ve Roberts (2001) tarafından 56'sı erkek, 143'ü kadın olmak üzere toplam 199 basketbolcu ile gerçekleştirilen çalışmada sporda ahlaki işleyiş ele alınmıştır; bulgular, erkek sporcuların sportmenlik dışı davranışları onaylama eğilimlerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer biçimde Tsai ve Fung'un (2005) 154'ü kadın, 148'i erkek toplam 302 basketbol ve voleybol sporcusu ile yürüttükleri çalışmada, sporcuların sportmenlik yönelimi puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı; kadın sporcuların sportmenlik yönelimi puanlarının erkek sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aynı çalışmada, voleybol sporcularının sportmenlik yönelimi puanlarının basketbol sporcularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli bir evren içerisinde seçilen belli bir örneklem üzerinden evren genelindeki tutum, eğilim ya da görüşlerin nicel olarak betimlenmesini sağlayan ve evren hakkında çıkarsamada bulunulmasına olanak sunan bir modeller olarak ifade edilmektedir (Creswell, 2017). Geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan tarama modellerinde araştırma için ihtiyaç duyulan veriler evrenin bir temsili olarak örnekleme seçilen kişilere yöneltilen sorular ile elde edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2017; Karasar, 2012). İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya bunun derecesini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2012). Bu araştırmada ergenlerin zorbalık, dijital bağımlılık ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda ilişkisel tarama modeli araştırmanın modeli olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni zorbalık eğilimi, bağımsız değişkenleri ise dijital bağımlılık ve empatik eğilim olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2024-2025 Ankara ili Kahramankazan ilçesinde eğitim görmekte olan ergenlerden oluşmaktadır. Katılımcıların 265'i kız (%60.0) 177'si (%40.0) erkektir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

Kişisel Bilgiler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	265	60.0
	Erkek	177	40.0
Yaş	11	58	13.1

	12	120	27.1
	13	19	40.5
	14 ve 15	85	19.2
	6. sınıf	122	27.6
Sınıf Seviyesi	7. sınıf	132	29.9
	8. sınıf	188	42.5
	0-2 Saat	247	55.9
Hafta İçi Teknolojik Cihazlarla Geçirilen Süre	3-4 Saat	131	29.6
	5 Saat ve üzeri	64	14.5
	0-2 Saat	146	33.0
Hafta Sonu Teknolojik Cihazlarla Geçirilen Süre	3-4 Saat	171	38.7
	5 Saat ve üzeri	125	28.3
	Hafta içi	64	14.5
Teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalınan zaman	Hafta sonu	135	30.5
	Uykusuz kalmam	243	55.0

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

3.3.1. Zorbalık Eğilim Ölçeği

Dölek (2002) tarafından geliştirilen ölçek 4'lü likert tipindeki (1: Kesinlikle katılmıyorum, 4: Kesinlikle katılıyorum) 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 1, 3, 10, 14,

16, 18, 20, 24 ve 26. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar zorbalık eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek olumsuz yansıtma, duygusal paylaşım eksikliği, başkalarını üzme, haklı görme, güç kullanma ve rahatsız olma olmak üzere altı alt boyuta sahiptir. Ölçeğin Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Bu çalışma içinse .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ-TF)

Hawi (2019) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Öztemel ve Traş (2023) tarafından yapılan ölçek 5'li likert türünde (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman) 25

maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama formu orijinal formdaki dijital bağımlılığın tanı kriterlerine dayalı dokuz boyutlu yapıyı içermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Bu araştırma içinse .93 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği

KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği Kaya ve Siyez (2010) tarafından geliştirilmiştir. Gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında 3-5. Sınıflar ve 6-12. sınıfların farklı görünümde olması nedeniyle çocuk ve ergenler için iki ayrı form oluşturulmuştur. Bu çalışmada KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği Ergen Formu kullanılmıştır. Ölçekte 4'lü likert tipinde (1: Bana hiç uygun değil, 4: Bana tamamen uygun) 17 madde bulunmaktadır. Ölçekler duygusal empati ve bilişsel empati olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde empatik eğilimi göstermektedir.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, çalışma grubunu oluşturan bireylerin cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, hafta içi-hafta sonu bir günde teknolojik cihaz kullanarak geçirilen süre, teknolojik cihaz kullanmak için uykusuz kalınan zaman gibi bilgileri edinmeye yönelik soruları içermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler katılımcıların bulunduğu okullara gidilerek yüz yüze toplanmıştır. Gönüllülük ilkesini gözetmek amacıyla öncelikle katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirten onam formu alınmıştır. Sonrasında ölçekler form şeklinde öğrencilere dağıtılmıştır. Katılımcıların tüm formları doldurması 15-20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada başlangıçta 444 katılımcının verileri elde edilmiştir ve uç veri olduğu tespit edilen 2 katılımcının yanıtları veri setinden çıkarılmıştır. Uç verileri

ayıklanması sonrasında 442 veri analiz edilmiştir. Katılım sağlayanların aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları değerlendirilmiştir.

Tablo 3.2. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	N	X	Ss	ÇK	SHÇK	BK	SHBK
Zorbalık Eğilimi Ölçeği	442	49.83	11.021	.445	.116	-.216	.232
Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği	442	53.18	18.669	.931	.116	.816	.232
KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği	442	48.67	9.5683	-.406	.116	-.206	.229

ÇK: Çarpıklık Katsayısı, SHÇH: Çarpıklık Katsayısı Standart Hatası, BK: Basıklık Katsayısı, SHBJK: Basıklık Katsayısı Sabit Hatası

Tablo 3.2. incelendiğinde ergenlerin Zorbalık Eğilim Ölçeği, Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği ve KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeğinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Hair vd., 2013). Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. İlişkisiz iki örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ilişkisiz iki veya üstü örneklemin ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını değerlendirebilmek sebebiyle kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasında korelasyonun incelenebilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile de değişkenler arasındaki ilişkilerin analizi incelenmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı ve alt amaçlarına yönelik yapılan istatistiksel analizler ile ortaya konan bulgular yer almaktadır.

4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p	d
Zorbalık	Kız	265	49.57	10.77	440	.599	.550	-
Eğilimi	Erkek	177	50.21	11.19				

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.1. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır (p>.05). Tablo 4.2.'de ergenlerin zorbalık eğilim düzeylerinin sınıf düzeyine dağılımına ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 4.2. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
Zorbalık Eğilimi	6. sınıf	122	47.29	10.65
	7. sınıf	132	49.78	11.78
	8. sınıf	188	51.51	10.42

1=6. sınıf, 2=7. sınıf, 3=8. sınıf

Tablo 4.2. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamaları en yüksekten en düşüğe doğru 8. sınıf ($\bar{X}$ =51.51), 7. sınıf ($\bar{X}$ =49.78) ve 6. sınıf ($\bar{X}$ =47.29) sıralanmaktadır. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmamasına dair tek yönlü varyans analizi Tablo 4.3.'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının sınıf düzeyi göre farklılaşmasına dair tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Scheffe)
Zorbalık Eğilimi	Gruplar Arası	1315.289	2	657.645				
	Gruplar İçi	52250.985	439	119.023	5.525	.004*	.0246	1-3
	Toplam	53566.274	441					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.3. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<.05). Farklılaşmanın kaynağına bakmak üzere varyanslar homojen dağıldığı için Scheffe post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda 8. sınıf olan ergenlerin zorbalık eğilimi puanları ($\bar{X}$ =51.51), 6. sınıf olan ($\bar{X}$ =47.29) ergenlerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4.4.'te ergenlerin zorbalık eğilimi puanlarının yaşa göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.4. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının yaş değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss
Zorbalık Eğilimi	11	58	47.01	10.48
	12	120	47.74	10.82
	13	179	50.97	11.27
	14 ve 15	85	52.29	10.33

1= 11, 2=12, 3=13, 4=14 ve 15

Tablo 4.4. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamaları yüksekten düşüğe doğru 14 -15 yaş ($\bar{X}$ =52.29), 13 yaş ($\bar{X}$ =50.97), 12 yaş ($\bar{X}$ =47.74) ve 11 yaş olanlar ($\bar{X}$ =47.01) olarak sıralanmaktadır. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olma durumuna dair tek yönlü varyans analizi Tablo 4.5.'te belirtilmiştir.

Tablo 4.5. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Scheffe)
Zorbalık Eğilimi	Gruplar Arası	1731.792	3	577.264				
	Gruplar İçi	51834.482	438	118.344	4.878	.002*	.0323	1-4, 2-4
	Toplam	53566.274	441					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.5. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarında yaşa göre anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir (p<.05). Farklılaşmanın kaynağını incelemek için varyansların homojen dağılması sebebiyle Scheffe post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda 14 ve 15 yaşında olan ergenlerin puan ortalamaları ($\bar{X}$ =52.29) hem 11($\bar{X}$ =47.01) hem de 12 ($\bar{X}$ =47.74) yaş olan ergenlerin puanlarından istatistik noktasında anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.6’da ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının hafta içi günlerde teknolojik cihazla geçirilen süre değişkenine göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.6. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının hafta içi günlerde teknolojik cihazla geçirilen süre değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Hafta İçi Günlerde Teknolojik Cihazla Geçirilen Süre	N	$\bar{X}$	Ss
Zorbalık Eğilimi	0-2 saat	247	48.44	10.39
	3-4 saat	131	51.15	11.26
	5 saat ve daha fazla	64	52.45	12.16

1=0-2 saat, 2=3-4 saat, 3=5 saat ve daha fazla

Tablo 4.6. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimin puan ortalamaları yüksekten düşüğe doğru haftaiçi günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süre 5 saat ve üzeri olanlar ($\bar{X}$ =52.45) 3-4 saat olanlar ($\bar{X}$ =51.15) ve 0-2 saat olanlar ($\bar{X}$ =48.44) olarak sıralanmaktadır. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılık durumuna yönelik tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.7.’de belirtilmiştir.

Tablo 4.7. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının hafta içi günlerde teknolojik cihazla geçirilen süre değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark (Scheffe)
Zorbalık Eğilimi	Gruplar Arası	1140.350	2	570.175	4.774	.009*	.0213	1-3
	Gruplar İçi	52425.923	439	119.421				
	Toplam	53566.274	441					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.7. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının hafta içi günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süreye göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarında hafta içi günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süreye göre anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılaşmanın kaynağını incelemek için varyansların homojenliği nedeni ile Scheffe post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda hafta içi günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süre 5 saat ve daha fazla olan ergenlerin puan ortalamaları ($\bar{X}=52.45$) 0-2 saat olan ergenlerin puanlarından ($\bar{X}=48.44$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4.8.'de ergenlerin zorbalık eğilimi puanlarının hafta sonu günlerde teknolojik cihazla geçirilen süreye göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.8. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının hafta sonu günlerde teknolojik cihazla geçirilen süre değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Hafta Sonu Günlerde Teknolojik Cihazla Geçirilen Süre	N	$\bar{X}$	Ss
Zorbalık Eğilimi	0-2 saat	146	47.51	10.15
	3-4 saat	171	49.64	10.89
	5 saat ve daha fazla	125	52.79	11.54

1=0-2 saat, 2=3-4 saat, 3=5 saat ve daha fazla

Tablo 4.8. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimin puan ortalamaları yüksekten düşüğe doğru hafta sonu günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süre 5 saat ve üzeri olanlar ($\bar{X}=52.79$) 3-4 saat olanlar ($\bar{X}=49.64$), ve 0-2 saat olanlar ($\bar{X}=47.51$) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.9.'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının hafta sonu günlerde teknolojik cihazla geçirilen süre değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark (Scheffe)
Zorbalık Eğilimi	Gruplar Arası	1885.969	2	942.985				
	Gruplar İçi	51680.304	439	117.723	8.010	.000**	.0352	1-3, 2-3
	Toplam	53566.274	441					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.9. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının hafta sonu günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süreye göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarında hafta sonu günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süreye göre anlamlı farklılaşma olduğu ortaya konmaktadır (p<.05). Farklılaşmanın kaynağını inceleyebilmek için varyansların homojen dağıldığı göz önüne alınarak Scheffe post-hoc testi kullanılmıştır. Sonuç incelendiğinde hafta sonu günlerde teknolojik cihazla geçirdiği süre 5 saat ve daha fazla olan ergenlerin puan ortalamaları ($\bar{X}$ =52.79) 0-2 saat olan ($\bar{X}$ =47.51) ve 3-4 saat olan ($\bar{X}$ =49.64) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Tablo 4.10.'da ergenlerin zorbalık eğilimi teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalınan zamana göre dağılımına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 4.10. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalınan zaman değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Teknolojik Araç Kullanmak İçin Uykusuz Kalınan Zamana	N	$\bar{X}$	Ss
Zorbalık Eğilimi	Hafta içi	64	53.56	11.65
	Hafta sonu	135	51.22	10.95
	Uykusuz kalmam	243	48.07	10.56

1=Hafta içi, 2=Hafta sonu, 3=Uykusuz kalmam

Tablo 4.10. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimin puan ortalamaları en yüksekte en düşüğe doğru teknolojik araç kullanmak için hafta içi uykusuz kalan ($\bar{X}$ =53.56) hafta sonu uykusuz kalanlar ($\bar{X}$ =51.22) ve uykusuz kalmayanlar ($\bar{X}$ =48.07) şeklindedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair tek yönlü varyans analizi sonucu Tablo 4.11.'de belirtilmiştir.

Tablo 4.11. Ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalınan zaman değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark (Scheffe)
Zorbalık Eğilimi	Gruplar Arası	1908.832	2	954.416				
	Gruplar İçi	51657.442	439	117.671	8.111	.000**	.0356	1-3, 2-3
	Toplam	53566.274	441					

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.11. incelendiğinde, ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarının teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalınan zaman değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre ergenlerin zorbalık eğilimi puan ortalamalarında teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalınan zamana göre anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (p<.05). Farklılaşmanın kaynağını inceleyebilmek için varyansların homojen dağılması nedeniyle Scheffe post-hoc testi yapılmıştır. Bunun sonucunda teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalmayan ergenlerin puan ortalamaları ($\bar{X}$ =48.07) hafta içi günlerde uyanık kalan ($\bar{X}$ =53.56) ve hafta sonu günlerde uyanık kalan ($\bar{X}$ =51.22) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.12.'de ergenlerde zorbalık eğilimi, dijital bağımlılık ve empatik eğilim arasındaki korelasyonel sonuçlar eklenmiştir.

4.2.Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular

Tablo 4.12. Ergenlerde zorbalık eğilimi, dijital bağımlılık ve empatik eğilim arasındaki ilişkilerin pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı sonuçları

Değişkenler	Zorbalık Eğilimi	Dijital Bağımlılık	Empatik Eğilim
Zorbalık Eğilimi	1	.399**	-.291**
Dijital Bağımlılık		1	-.081
Empatik Eğilim			1

p<.05*, p<.001**

Tablo 4.12. incelendiğinde yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonucunda ergenlerin zorbalık eğilimi ile dijital bağımlılık puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=.39$, p<.001). Ergenlerin zorbalık eğilimi ile empatik eğilim puanları arasında ise negatif yönde

anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.29$, $p<.001$). Dijital bağımlılık ve empatik eğilim arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Tablo 4.13.'te zorbalık eğiliminin yordanmasına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.3.Zorbalık Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.13. Zorbalık Eğiliminin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	SE	β	T	F	R ²	Tolerance	VIF
Sabit	52.478	2.829		18.550				
Dijital Bağımlılık	.223	.025	.378	8.987	64.337	.227	.993	1.007
Empatik Eğilimi	-.298	.048	-.260	-6.173				

$p<.001$

Çoklu doğrusal regresyon analizini gerçekleştirebilmek için öncelikle varsayımlar kontrol edilmiştir. Bağımlı değişkenle bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte VIF değerinin 10'dandan küçük olması ve Tolerance değerinin 0.1'den büyük olması değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığını göstermektedir. Tablo 4.13. değerlendirildiğinde, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi aracılığıyla dijital bağımlılık ile empatik eğilimin zorbalık eğilimini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Buna göre dijital bağımlılık ve empatik eğilim ergenlerde zorbalık eğiliminin %22'sini açıklamaktadır ($R=.476$, $R^2=.227$, $p<.001$).

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmanın bulguları, ergenlerde zorbalık eğilimi, dijital bağımlılık ve empatik eğilim arasındaki ilişkilerin tek yönlü ve basit bir nedensellikten ziyade gelişimsel, davranışsal ve bağlamsal bir etkileşim ağı içinde ele alınması gerektiğini göstermektedir. Öncelikle değişkenlerin genel düzeylerine bakıldığında zorbalık eğilimi, dijital bağımlılık ve empatik eğilimin orta düzeyde seyretmesi, dijital teknolojilerin ergen yaşamında artık olağan ve gündelik bir pratik hâline geldiğini, bu nedenle riskin “dijital araç kullanımı var/yok” ikiliğinden ziyade kullanım biçimi, süresi ve işlevsel sonuçları üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Literatürde dijital bağımlılığın, bireyin günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini ve akademik işlevselliğini olumsuz etkileyecek düzeye ulaştığında sorunlu bir örüntüye dönüştüğü vurgulanmakta; bu çalışmanın bulguları da özellikle aşırı ve kontrolsüz kullanımın zorbalıkla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir (Özcan vd., 2020; Zubaroğlu vd., 2020).

5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre zorbalık eğilim düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin tartışma

Araştırmada cinsiyet değişkeni ile zorbalık eğilimi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgu, literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bazı çalışmalarda zorbalık davranışlarının yalnızca cinsiyet değişkeniyle açıklanamayacağı; aile yapısı, akran ilişkileri, sosyal çevre ve dijital ortam deneyimleri gibi birçok değişkenin zorbalık davranışları üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Arslan & Yeşilyurt, 2019). Bu doğrultuda zorbalık eğiliminin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve yalnızca biyolojik cinsiyet temelinde değerlendirilmesinin yeterli olmadığı düşünülmektedir.

Benzer biçimde dijital iletişim ortamlarının yaygınlaşmasıyla birlikte kız ve erkek öğrencilerin benzer çevrim içi sosyal etkileşim süreçlerine maruz kalmaları, zorbalık davranışlarının cinsiyete göre farklılaşmamasında etkili olmuş olabilir. Özellikle zorbalığın fiziksel boyutun yanı sıra sözel, ilişkisel ve siber boyutlarda da ortaya çıkabilmesi, farklı cinsiyet gruplarında benzer zorbalık eğilimlerinin görülmesine neden olabilmektedir (Türk & Şenyuva, 2021). Bu bağlamda araştırma

bulgusu, ergenlerde zorbalık eğiliminin cinsiyetten çok bireysel ve çevresel değişkenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Sınıf düzeyi ve yaş değişkenine ilişkin bulgular, ergenliğin ilerleyen evrelerinde zorbalık eğiliminin arttığını ortaya koymuştur. Sekizinci sınıf öğrencilerinin zorbalık puanlarının alt sınıflara göre daha yüksek olması ve 14–15 yaş grubunun daha küçük yaş gruplarına kıyasla daha yüksek zorbalık eğilimi göstermesi, ergenlik döneminde akran ilişkilerinin merkezîleşmesi, sosyal statü arayışı ve kimlik inşasının hızlanmasıyla açıklanabilir. Literatürde zorbalığın, özellikle ergenliğin orta ve geç evrelerinde güç, kontrol ve üstünlük kurma işlevi gördüğü; bu dönemde bireylerin hem çevrim içi hem de çevrim dışı ortamlarda daha rekabetçi ve çatışmaya açık davranışlar sergileyebildiği belirtilmektedir (Demirel, 2022). Bu bağlamda yaş ve sınıf ilerledikçe artan zorbalık eğilimi, gelişimsel risklerle uyumlu bir görünüm sergilemektedir.

Araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından biri, ekran süresi ve uyku düzeni gibi dijital davranış göstergelerinin zorbalık eğilimiyle ilişkili olmasıdır. Özellikle hafta sonu günde beş saat ve üzeri teknoloji kullanan ergenlerin zorbalık puanlarının daha yüksek olması, dijital ortamda geçirilen zamanın yalnızca niceliksel bir değişken olmadığını; aynı zamanda denetim kaybı, yoğun çevrim içi etkileşim ve uyarılma düzeyiyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, teknolojik cihaz kullanımı nedeniyle uykusuz kalma durumunun zorbalık eğilimini ayırt eden bir değişken olarak ortaya çıkması, dijital bağımlılığın işlevsellikte bozulma boyutuna işaret etmektedir. Literatürde dijital bağımlılığın, uyku sorunları, dikkat güçlüğü ve dürtüsellik artışıyla ilişkili olduğu; bu durumun da saldırganlık ve zorbalık davranışlarını dolaylı olarak besleyebileceği vurgulanmaktadır (Hazar ve Ekici, 2021; Özcan vd., 2020).

Araştırmada zorbalık eğiliminin bazı demografik/davranışsal özelliklere göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Sınıf düzeyi açısından yapılan analizler, 8. sınıf öğrencilerinin zorbalık eğilimi puanlarının ($\bar{X}=51.51$) 6. sınıf öğrencilerinden ($\bar{X}=47.29$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, zorbalık eğiliminin ergenlik döneminde sınıf düzeyi yükseldikçe artabildiğini ve özellikle üst sınıflarda akran ilişkilerinin yoğunlaşmasıyla birlikte güç gösterisi/üstünlük kurma davranışlarının daha görünür hâle gelebileceğini düşündürmektedir; nitekim alan yazında zorbalığın yaş/sınıf ilerledikçe tür değiştirebildiği ve bazı dönemlerde

belirginleşebildiği vurgulanmaktadır. Burada önemli olan nokta, çalışmanın verilerinin doğrudan “neden” göstermediği; ancak sınıf ilerledikçe zorbalık puanlarının yükseldiğini net biçimde ortaya koyduğu ve bu artışın okul temelli önleyici çalışmaların özellikle üst sınıf düzeylerinde daha sistematik yürütülmesi gerektiğine işaret ettiği.

Yaş değişkenine göre bulgular da bu eğilimi desteklemektedir. Zorbalık eğilimi puan ortalamaları 14–15 yaş grubunda $\bar{X}=52.29$ ile en yüksek, ardından 13 yaş ($\bar{X}=50.97$), 12 yaş ($\bar{X}=47.74$) ve 11 yaş ($\bar{X}=47.01$) şeklinde sıralanmıştır; ayrıca yapılan tek yönlü varyans analizinde 14–15 yaş grubunun 11 ve 12 yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu raporlanmıştır.

Bu sonuç, zorbalık eğiliminin özellikle orta ergenlik döneminde daha belirginleşebildiğini göstermesi açısından kritiktir ve literatürde yaşı (özellikle çevrim içi bağlamda) zorbalık dinamiklerinde belirleyici olabildiğini vurgulayan yaklaşımlarla uyumludur. Dolayısıyla bu çalışmanın bulguları, zorbalığın yalnızca “bireysel bir özellik” gibi ele alınmaması; yaş/sınıf gibi gelişimsel göstergelerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Zorbalık eğiliminin teknoloji kullanımına ilişkin göstergelere göre farklılaşması da bulguların güçlü taraflarından biridir. Hafta içi günlerde teknolojik cihazla geçirilen süre arttıkça zorbalık puanlarının yükseldiği görülmüştür: 0–2 saat ($\bar{X}=48.44$), 3–4 saat ($\bar{X}=51.15$) ve 5 saat ve üzeri ($\bar{X}=52.45$); analiz sonucunda gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuş ve post-hoc karşılaştırmada 0–2 saat ile 5+ saat grupları arasında anlamlı fark raporlanmıştır. Benzer biçimde hafta sonu kullanımında da süre yükseldikçe zorbalık puanı artmış; 5 saat ve üzeri ($\bar{X}=52.79$) grubunun hem 0–2 saat ($\bar{X}=47.51$) hem de 3–4 saat ($\bar{X}=49.64$) grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, teknoloji kullanım süresinin zorbalık eğilimiyle birlikte değiştiğini; özellikle yüksek ekran süresinin riskli bir örüntü olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Nitekim çalışma literatür bölümünde de teknoloji bağımlılığı ile zorbalık eğilimi arasında pozitif yönlü ilişki bildiren bulgulara yer verilmiştir (Demirel, 2022; Hazar ve Ekici, 2021).

Teknoloji kullanımının “işlevsel sonuçları” açısından bakıldığında, teknolojik araç kullanmak için uykusuz kalma değişkeninin zorbalık eğilimiyle ilişkisi dikkat çekicidir. Zorbalık puan ortalamaları hafta içi uykusuz kalanlarda $\bar{X}=53.56$, hafta sonu uykusuz kalanlarda $\bar{X}=51.22$, uykusuz kalmayanlarda $\bar{X}=48.07$ olup; tek

yönlü varyans analizi sonucunda fark anlamlı bulunmuş ve post-hoc testte hafta içi uykusuz kalanlar ile uykusuz kalmayanlar ve hafta sonu uykusuz kalanlar ile uykusuz kalmayanlar arasında anlamlı fark olduğu gösterilmiştir.

5.1.2. Değişkenler arasındaki ilişkiye ve zorbalık eğiliminin yordanmasına ilişkin tartışma

Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, zorbalık eğilimi ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunması, dijital bağımlılığın zorbalık için bir risk etmeni olabileceğini desteklemektedir. Ancak ilişkinin düşük düzeyde kalması, her yüksek dijital kullanımın otomatik olarak zorbalık davranışına dönüşmediğini; aile denetimi, okul iklimi, bireysel özellikler ve sosyal beceriler gibi başka etkenlerin de bu ilişkide belirleyici olabileceğini düşündürmektedir (Demirel, 2022; Hazar ve Ekici, 2021). Bu sonuç, dijital bağımlılığın zorbalıkla ilişkisini açıklarken tek başına yeterli bir değişken olmadığını, çok değişkenli bir yaklaşımın gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

Değişkenler arasındaki ilişkilere ve zorbalık eğiliminin yordanmasına ilişkin bulgular, çalışmanın ana problemine doğrudan yanıt üretmektedir. Korelasyon analizinde zorbalık eğilimi ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=.399$, $p<.001$); zorbalık eğilimi ile empatik eğilim arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=-.291$, $p<.001$) bulunmuştur; dijital bağımlılık ile empatik eğilim arasında ise anlamlı ilişki saptanmamıştır ($r=-.081$). Bu desen, zorbalığın bir yandan dijital bağımlılıkla birlikte artarken, diğer yandan empatik eğilim yükseldikçe azaldığını göstermektedir. Regresyon analizinde de bu tablo güçlenmiştir: model anlamlıdır ($F=64.337$) ve açıklanan varyans $R^2=.227$ 'dir; dijital bağımlılık zorbalığı pozitif yönde ($B=.223$; $\beta=.378$), empatik eğilim ise negatif yönde yordamaktadır ($B=-.298$; $\beta=-.260$). Bu sonuçlar, zorbalıkla mücadelede yalnızca risk davranışını (dijital bağımlılık) azaltmaya odaklanmanın yeterli olmayacağını; aynı zamanda koruyucu bir beceri alanı olarak empatiyi güçlendiren çalışmaların da kritik olduğunu düşündürmektedir. Literatür bölümünde teknoloji bağımlılığı–zorbalık ilişkisinin pozitif; dijital bağımlılık–empati ilişkisinin negatif yönde raporlandığı vurgusu da bu çerçeveyi destekler (Demirel, 2022; Seki, Traş ve Öztürk, 2024).

Bununla birlikte R^2 'nin .227 olması, zorbalık eğiliminin önemli bir kısmının başka değişkenlerle de ilişkili olabileceğine; dolayısıyla aile/akran/okul iklimi gibi ek etmenlerle kurulacak modellerin daha kapsayıcı açıklamalar sağlayabileceğine işaret

eden “sınırlı ama anlamlı” bir yordama gücünü göstermektedir. Bu bulgu, yalnızca “ekran süresi” değil; ekran süresinin günlük düzeni bozacak düzeye gelmesinin de zorbalık eğilimiyle birlikte seyrettiğini düşündürmektedir. Buradan hareketle, zorbalıkla mücadelede teknoloji kullanımını yalnız süre üzerinden değil, uykuyu/okul düzenini etkileyen problemleri kullanım örüntüleri üzerinden de izlemek gerektiği söylenebilir (Young, 2004).

Zorbalık eğilimi ile empatik eğilim arasındaki negatif yönlü ve anlamlı ilişki ise, empati düzeyinin zorbalık davranışlarına karşı koruyucu bir işlev görebileceğini göstermektedir. Empatik eğilimi yüksek olan ergenlerin, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini fark edebilme ve zarar verici davranışlardan kaçınma olasılıklarının daha yüksek olduğu; bu nedenle zorbalığa yönelme eğilimlerinin daha düşük olduğu bilinmektedir (Pala, 2008). Bu bulgu, literatürde empatiyi sosyal-duygusal becerilerin temel bileşenlerinden biri olarak ele alan çalışmalarla örtüşmektedir. Buna karşılık dijital bağımlılık ile empatik eğilim arasında anlamlı bir ilişkinin saptanmaması, empati ile dijital kullanım arasındaki bağın doğrudan ve güçlü olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, empatik eğilimin daha çok yüz yüze ilişkilerde belirginleşmesi, çevrim içi ortamlarda duygusal ipuçlarının sınırlı olması ya da empati ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin aracı değişkenler yoluyla şekillenmesiyle açıklanabilir (Seki, Traş ve Öztürk, 2024).

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, dijital bağımlılık ve empatik eğilimin birlikte zorbalık eğilimini anlamlı biçimde yordamasıdır. Dijital bağımlılığın zorbalığı pozitif yönde, empatik eğilimin ise negatif yönde yordaması; risk ve koruyucu etmenlerin aynı model içinde ele alınmasının önemini göstermektedir. Bu sonuç, zorbalıkla mücadelede yalnızca risk davranışlarını azaltmaya odaklanmanın yeterli olmayacağını; aynı zamanda empati gibi koruyucu becerilerin güçlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Demirel, 2022; Seki, Traş ve Öztürk, 2024). Bununla birlikte modelin açıkladığı varyansın sınırlı olması, zorbalık eğiliminin çok boyutlu bir olgu olduğunu ve başka bireysel, ailesel ve okul temelli değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Genel olarak tartışıldığında, bu araştırmanın bulguları zorbalık, dijital bağımlılık ve empatik eğilim arasındaki ilişkinin tek yönlü değil, karşılıklı etkileşimler içeren bir yapı sergilediğini düşündürmektedir. Dijital bağımlılık zorbalık için bir risk alanı oluştururken, empatik eğilim bu riski dengeleyebilecek bir koruyucu faktör

olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle ergenlerle yürütülecek önleyici ve müdahaleci çalışmalarda dijital kullanımın sınırlandırılması kadar empati, duygu düzenleme ve sosyal becerilerin geliştirilmesine de odaklanılması önemlidir. Bulgular, literatürdeki mevcut kuramsal ve ampirik çerçeveye büyük ölçüde uyumlu olmakla birlikte, ilişkilerin bağlamsal koşullara göre değişebileceğini ve bu alanın daha derinlemesine, özellikle boylamsal ve çok değişkenli çalışmalarla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada ergenlerde zorbalık eğilimi, dijital bağımlılık ve empatik eğilim arasındaki ilişkiler hem kuramsal çerçeve (tanımlar, risk/koruyucu etmenler ve önceki bulgular) hem de nicel bulgular üzerinden bütüncül biçimde değerlendirilmiş; literatürde dijital bağımlılığın “sürekli çevrim içi olma ihtiyacı, uzak kalmaya tahammülsüzlük ve yoksunluk benzeri belirtilerle” ve zorbalığın “üstünlük kurma, aşağılayarak güç elde etme amacıyla sistematik baskı davranışlarıyla” tanımlandığı temel çerçeve benimsenmiştir. Bu bağlamda araştırma, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında 6–8. sınıflarda öğrenim gören 442 ergenle yürütülen nicel ilişkisel tarama modeline dayandırılmış; zorbalık eğilimi (Dölek, 2002), dijital bağımlılık (Hawi vd., 2019; Öztemel ve Traş, 2023) ve empatik eğilim (Kaya ve Siyez, 2010) ölçekleri ile kişisel bilgi formundan elde edilen veriler SPSS ile analiz edilmiştir.

Örneklemin önemli bir kısmının hafta içi 0–2 saat ekran süresinde olduğu (n=247) ancak hafta sonu 3–4 saat (n=171) ve 5 saat ve üzeri (n=125) kullanımın da belirgin düzeyde arttığı; ayrıca katılımcıların kayda değer bir bölümünün teknolojik araç kullanımı için uykusuz kaldığı (hafta içi n=64; hafta sonu n=135) görülmüştür. Değişkenlerin genel düzeyi incelendiğinde, zorbalık eğilimi ortalamasının $\bar{X}=49.83$ ($Ss=11.02$), dijital bağımlılık ortalamasının $\bar{X}=53.18$ ($Ss=18.67$) ve empatik eğilim ortalamasının $\bar{X}=48.67$ ($Ss=9.57$) olduğu; çarpıklık-basıklık değerlerinin kabul edilebilir aralıkta kalarak dağılımın analizler için uygun olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda ergenlerin zorbalık eğilim düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, zorbalık davranışlarının yalnızca cinsiyet temelli bir değişken olarak değerlendirilmemesi gerektiğini göstermektedir. Günümüzde dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte kız ve erkek öğrencilerin benzer sosyal etkileşim ortamlarında bulunmaları,

benzer çevrim içi deneyimler yaşamaları ve akran ilişkilerine ilişkin benzer risk faktörlerine maruz kalmaları, zorbalık eğilimlerinin cinsiyete göre farklılaşmamasında etkili olmuş olabilir. Ayrıca zorbalık davranışlarının fiziksel boyutun yanı sıra sözel, ilişkisel ve dijital biçimlerde ortaya çıkabilmesi, her iki cinsiyet grubunda da benzer zorbalık eğilimlerinin gözlenmesine neden olabilmektedir. Elde edilen bu sonuç, zorbalık eğiliminin açıklanmasında cinsiyetten çok bireysel, sosyal ve çevresel değişkenlerin daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle ergenlik döneminde akran ilişkileri, aile tutumları, teknoloji kullanım alışkanlıkları ve dijital ortam deneyimlerinin zorbalık davranışları üzerinde önemli bir rol oynadığı değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda zorbalığın önlenmesine yönelik gerçekleştirilecek müdahale programlarının yalnızca cinsiyet temelli bir yaklaşımla sınırlandırılmaması; tüm öğrencileri kapsayan sosyal-duygusal beceri geliştirme, empati eğitimi ve bilinçli teknoloji kullanımı çalışmalarını içermesi önem taşımaktadır.

Bulguların diğer önemli sonucu, zorbalık eğiliminin gelişimsel ve bağlamsal değişkenlerle anlamlı biçimde farklılaştığını göstermesidir: sınıf düzeyinde 8. sınıfların zorbalık puan ortalaması ($X=51.51$) 6. sınıflardan ($X=47.29$) anlamlı biçimde yüksektir ($F=5.525$; $p=.004$) ve farklılaşmanın kaynağı 6–8. sınıf farkı olarak raporlanmıştır.

Yaş değişkeninde ise 14–15 yaş grubunun ($X=52.29$) 11 yaş ($X=47.01$) ve 12 yaş ($X=47.74$) gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek zorbalık eğilimi gösterdiği; genel modelin anlamlı olduğu ($F=4.878$; $p=.002$) ve farklılaşmanın özellikle 14–15 yaş lehine ortaya çıktığı belirtilmiştir. Bu bulgu, ergenlik döneminde sosyal kırılganlıkların ve akran ilişkilerindeki statü/çatışma dinamiklerinin yoğunlaştığı, dolayısıyla riskli davranış örüntülerinin daha görünür hale gelebildiği yönündeki kuramsal beklentiyle tutarlıdır.

Bir diğer önemli sonuç ise, ekran süresi ve uyku erteleme gibi dijital davranış göstergelerinin zorbalık eğilimiyle güçlü bir biçimde “risk işareti” olarak eşleşmesidir: hafta içi ekran süresi 5 saat ve üzeri olanların zorbalık puanı ($\bar{X}=52.45$) 0–2 saat ekran süresi olanlardan ($\bar{X}=48.44$) anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ($p<.05$; Scheffe 1–3). Hafta sonu ekran süresi için bu örüntü daha da belirgindir; 5 saat ve üzeri grubun zorbalık puanı ($\bar{X}=52.79$), 0–2 saat ($\bar{X}=47.51$) ve 3–4 saat ($\bar{X}=49.64$) gruplarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır ($F=8.010$; $p=.000$; Scheffe 1–3, 2–3).

Uyku boyutunda da “teknoloji için uykusuz kalma” zorbalık eğilimini ayırt eden bir değişken olarak görünmektedir: teknoloji için uykusuz kalmayanların zorbalık puanı ($\bar{X}$ =48.07) hafta içi uykusuz kalanlardan ($\bar{X}$ =53.56) ve hafta sonu uykusuz kalanlardan ($\bar{X}$ =51.22) anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Bu sonuçlar, dijital bağımlılığın davranışsal bağımlılık ölçütleriyle örtüşen belirtiler (zihinsel meşguliyet, ruh hâlinde değişim, yoksunluk) ve işlevsel bozulmalarla ele alınması gerektiğini vurgulayan literatürle birlikte okunduğunda, uzun süreli ekran maruziyetinin ve gece kullanımının yalnızca “zaman” değil, aynı zamanda duygu düzenleme, dürtüsellik, sosyal etkileşim kalitesi ve okul iklimine yansıyan davranışsal sonuçlar açısından da önemli bir açıklayıcı olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın en “ilişkisel” ana sonucu ise değişkenler arasındaki korelasyon örüntüsüdür: zorbalık eğilimi ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde ilişki ($r=.399$, $p<.001$) bulunurken; zorbalık eğilimi ile empatik eğilim arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde ilişki ($r=-.291$, $p<.001$) saptanmıştır; dijital bağımlılık ile empatik eğilim arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu korelasyon deseni, literatürde teknoloji/dijital bağımlılık ile zorbalık eğilimi arasında pozitif ilişki raporlayan çalışmalarla (örn. teknoloji bağımlılığı–zorbalık eğilimi; dijital oyun bağımlılığı–zorbalık bilişleri) aynı yönlüdür.

Empatinin zorbalıkla negatif ilişkisi ise, empatik kapasitenin saldırgan davranışları baskılayabilen bir sosyal-bilişsel/duygusal koruyucu etmen olarak işlev görebileceği görüşünü destekler; nitekim okul bağlamında zorbalıkla baş etme, problem çözme, sosyal destek ve duygu düzenleme stratejileriyle iç içe bir alandır ve zorbalık döngüsünün davranışsal örüntülerini anlamak, koruyucu program tasarımının da temelini oluşturur.

Araştırmada edinilen diğer bir sonuç ise, korelasyonların ötesine geçerek yordayıcı bir model kurulabilmesidir: çoklu doğrusal regresyon analizinde zorbalık eğilimini yordayan modelin anlamlı olduğu ($F=64.337$) ve açıklanan varyansın $R^2=.227$ olduğu; yani zorbalık eğilimindeki değişimin yaklaşık %22.7’sinin dijital bağımlılık ve empatik eğilim tarafından açıklandığı gösterilmiştir.

Araştırma sonuçları dikkate alındığında dijital bağımlılık zorbalık eğilimini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordarken ($B=.223$; $\beta=.378$; $t=8.987$), empatik eğilim zorbalığı negatif yönde ve anlamlı biçimde yordamaktadır ($B=-.298$; $\beta=-.260$;

$t=-6.173$). Bu sonuç, pratikte iki düzeyli bir müdahale mantığına işaret eder: (1) dijital bağımlılığın azaltılması/dengeye alınması zorbalık eğilimi riskini düşürebilecek bir hedef alan olabilir; (2) empatik eğilimin güçlendirilmesi ise doğrudan zorbalığı azaltıcı bir koruyucu faktör olarak düşünülebilir; üstelik literatür tarafında da dijital bağımlılık ve empatik eğilimin zorbalık eğilimini yordayabilecek değişkenler olabileceği, ergenlikte zorbalık eğiliminin risk/koruyucu etmenlerinin belirlenmesine katkı sunma beklentisi açıkça ifade edilmiştir.

Buradan hareketle, sonuç bölümünde yalnızca “istatistiksel anlamlılık” değil, bulguların eğitim-psikolojik danışmanlık ve okul yönetimi açısından “uygulanabilir” sonuçları da görünür kılmak gerekir: Öncelikle okul düzeyinde, ekran süresi yönetimi (özellikle hafta sonu 5+ saat ve gece kullanımı) ile zorbalık eğilimi arasında kurulan bağ, dijital okuryazarlık programlarının ve okul-aile iş birliğinin yalnızca “bilgi verme” değil “davranış düzenleme” odağıyla kurgulanmasını gerektirir; burada hafta içi/hafta sonu sınırları, gece ekran kullanımının rutin hale gelmesini önleyen aile içi kurallar, cihazların yatak odasında bulundurulmaması, bildirimlerin sınırlandırılması ve alternatif etkinliklerin (spor, sanat, yüz yüze sosyal etkinlikler) planlanması gibi davranışsal stratejiler; okul tarafında ise rehberlik servislerinin risk taramaları, akran arabuluculuğu, sınıf içi iklimi güçlendiren sosyal-duygusal öğrenme uygulamaları ve zorbalık karşıtı net politika/izleme mekanizmalarıyla birleştirildiğinde daha etkili olacaktır. İkinci olarak yaş ve sınıf düzeyine bağlı artış bulgusu (8. sınıf ve 14–15 yaş lehine daha yüksek zorbalık) ergenliğin ilerleyen evrelerinde “statü mücadelesi, sınır test etme ve grup normlarına uyum baskısı” gibi süreçlerin daha baskın hale gelebileceğini düşündürür; bu nedenle zorbalıkla mücadele programlarının yalnızca alt sınıflara değil özellikle geç ergenlik evresine yaklaşan gruplara (7–8. sınıf gibi) hedefli biçimde uyarlanması; empati, perspektif alma, duygu düzenleme ve öfke kontrolü gibi becerilerin bu gruplarda daha sistematik çalışılması önem kazanır. Üçüncü olarak, bulguların dijital bağımlılık-zorbalık ilişkisinde “süre”yi güçlü bir gösterge olarak öne çıkarması, dijital bağımlılığı DSM-5’teki davranışsal bağımlılık ölçütleriyle örtüşen belirtiler ve işlev kaybı üzerinden değerlendiren yaklaşımı eğitim bağlamına taşımayı destekler; yani yalnızca “kaç saat?” değil “kullanım biçimi, kontrol kaybı, yoksunluk ve işlevsellikte bozulma” sorularını da tarama süreçlerine dahil etmek gerekir.

Dördüncü olarak, literatürde pandemi döneminde çocuk ve gençlerde akıllı telefon/oyun kullanımının arttığı ve bunun dijital bağımlılığı yaygınlaştırabildiği; risk faktörleri arasında yaş ve internette geçirilen vaktin öne çıktığı belirtilirken, mevcut

araştırmanın hafta sonu 5+ saat ekran süresinin zorbalıkla ilişkili bulunması, güncel dijital yaşam pratiklerinin okul davranışlarına “taşma” potansiyelini görünür kılar ve müdahalenin yalnızca okul duvarları içinde kalamayacağını gösterir.

Beşinci olarak, empatik eğilimin zorbalığı negatif yordaması, okul temelli müdahalelerde empatiyi “yan hedef” değil “temel hedef” olarak konumlandırmayı rasyonelleştirir: empati eğitimleri, akran destek grupları, duygu tanıma ve ifade etme atölyeleri, çatışma çözme becerileri ve sınıf içi katılımcı norm belirleme süreçleri; zorbalığın hem fail hem mağdur tarafında görülebilen duygu düzenleme sorunlarını ve ilişki kalitesini ele alabilir; bunun yanında zorbalıkla baş etmede sosyal destek arama ve problem çözme gibi stratejilerin güçlendirilmesi de koruyucu etki yaratabilir.

Öte yandan bulgular, dijital bağımlılık ile empatik eğilim arasında anlamlı ilişki bulunmaması nedeniyle ($r=-.081$) bu iki alanın her zaman “otomatik” biçimde birlikte hareket etmeyebileceğini; dolayısıyla müdahale tasarımında “dijital davranış düzenleme” ve “sosyal- duygusal beceri geliştirme” bileşenlerinin birbirini tamamlaması gerektiğini, ancak tek bir değişkene indirgenemeyeceğini de düşündürür.

Son olarak, çalışmanın sonuçları kadar sınırlılıkları da bulguların nasıl okunması gerektiğini belirler: araştırmanın 2024–2025 eğitim-öğretim yılında toplanan verilerle sınırlı olması, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü değişkenlerle sınırlı bir çerçeve sunması ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayımına dayanması; genellenebilirlik ve nedensellik tartışmalarında temkinli olmayı gerektirir.

Bu nedenle gelecekteki çalışmaların (1) boylamsal tasarımlarla zorbalık-dijital bağımlılık-empati ilişkisinin yönünü/zaman içindeki değişimini izlemeleri, (2) nitel görüşmelerle (ergen, ebeveyn, öğretmen) ekran süresi, gece kullanımı, akran çatışmaları ve “çevrim içi-çevrim dışı” davranış geçişkenliklerini daha derinlikli anlamaları, (3) okul temelli empati/dijital okuryazarlık müdahalelerinin etkililiğini deneysel ya da yarı deneysel tasarımlarla test etmeleri ve (4) aile iklimi, ebeveyn denetimi, akademik stres, akran normları ve çevrim içi içerik türleri gibi aracı/düzenleyici değişkenleri modele ekleyerek açıklanan varyansı artırmaları önerilebilir; bununla birlikte mevcut bulgular, pratikte özellikle “yüksek ekran süresi (özellikle hafta sonu 5+ saat), teknoloji için uykusuz kalma ve daha ileri yaş/sınıf düzeyi” göstergeleri taşıyan ergenlerin zorbalık eğilimi açısından daha yakından izlenmesi gerektiğini; dijital bağımlılığın azaltılması ve empatik eğilimin güçlendirilmesinin ise zorbalıkla mücadelede birlikte çalışılabilecek iki temel müdahale alanı olduğunu net biçimde ortaya koymaktadır.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma Ankara ilinde eğitim öğretime devam eden öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu gelecek çalışmalarda başka illeri de kapsayacak şekilde genişletilebilir.
- Araştırmada zorbalık eğilimi, dijital bağımlılık ve empatik eğilim ilişkisi ilişkisel tarama modeli ile test edilmiştir. Sonraki çalışmalarda nitel, nicel veya karma modeller birlikte kullanılabilir.
- Dijital bağımlılık ve empatik eğilim ilişkisini açıklayabilecek bazı aracı değişkenler (sosyal izolasyon, yalnızlık, duygu düzenleme, sosyal bağlılık) gelecekteki çalışmalarda aracılık rolü incelenerek ele alınabilir.
- Bu çalışma ergen grubuyla gerçekleştirilmiştir. İleriki çalışmalar farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilebilir.

5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine yönelik olarak, okullarda risk taramalarının düzenli aralıklarla yapılması önerilmektedir. Özellikle yüksek ekran süresine sahip, teknoloji nedeniyle uykusuz kalan ya da akran ilişkilerinde çatışma yaşayan öğrencilerin erken dönemde belirlenmesi, zorbalık eğiliminin yerleşik bir davranış örüntüsüne dönüşmeden önce müdahale edilmesine olanak tanıyacaktır.
- Zorbalık eğiliminin yüksek olduğu belirlenen öğrencilerle bireysel ya da grup temelli psikoeğitsel çalışmalar yürütülerek duygu düzenleme, öfke kontrolü ve empati becerileri desteklenebilir.
- Dijital bağımlılık noktasında risk grubunda olabilecek ergenlerin okuldaki sosyal-kültürel faaliyetlere yönlendirilmesi ve farklı aktivitelere katılımı desteklenebilir.
- Özellikle grup çalışmaları, drama etkinlikleri, akran destek programları ve iletişim becerisi eğitimleri aracılığıyla öğrencilerin empatik farkındalıklarının artırılması sağlanabilir.

Son olarak, bu araştırmanın bulguları doğrultusunda geliştirilecek tüm müdahale ve önleme çalışmalarında, ergenlerin yalnızca risk taşıyan bireyler olarak değil; gelişimsel ihtiyaçları, güçlü yönleri ve potansiyelleri olan bireyler olarak ele

alınması önerilmektedir. Dijital dünyayla iç içe büyüyen ergenlerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmeleri, empatik beceriler geliştirebilmeleri ve zorbalık davranışlarından uzak durabilmeleri için okul, aile ve toplumun eşgüdüm içinde hareket etmesi, sürdürülebilir ve etkili sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

- Açık, B., Koç, T., & Uslu, O. (2021). Teknoloji kullanım alışkanlıkları açısından COVID-19'un teknoloji bağımlılığına etkisi. *Yorum, Yönetim, Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 9(2), 113–124.
- Acuner, E., & Turan, Y. (2024). Dijital bağımlılık farkındalığı için dijital detoks turizmi deneyimi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 312–331.
- Ağırkan, M., Haspolat, N. K., & Çelik, O. (2024). Genç yetişkinlerde farklı teknoloji bağımlılığı türlerinin incelenmesi: Gizli bir profil analizi. *Current Psychology*.
- Akdamar, B. (2023). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile merhamet düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Akgül, M. (2020). *Lise öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları, benlik değeri ve sanal zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Aksaray, P. D. S. (2011). Siber Zorbalık. *Journal of the Çukurova University Institute of Social Sciences*, 20(2), 405–432.
- Aksaray, S. (2011). İlköğretim öğrencilerinde siber zorbalık. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 1–24.
- Aktan, E. (2018). Instagram kullanıcılarının kullanım motivasyonları ve Instagram takip davranışlarının incelenmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 9(33), 127–146.
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129–138.
- Aktaş, İ. (2021). Çevrimiçi (online) alışveriş bağımlılığı üzerine araştırma: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 236–256.
- Akten, E., & Noyan, C. O. (2019). Yeme eylemi; fizyolojik bir ihtiyaç mı, psikolojik bir davranış mı? Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yeme bağımlılığı ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 30–32.
- Akyol, A., & Bilbay, A. (2018). Ergenlerin akran zorbalığı yapmaları, zorbalığa maruz kalmaları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of History, Culture and Art Research*, 7(2), 667–675.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42–63.
- Albayrak, R. (2025). *Adölesanlarda yeni besin korkusu, dijital bağımlılık, sosyal medyada görünüüş algısı ve diyet inflamatuvar indeksi arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Alexander, L. H., & Alessi, E. J. (2024). A critical review of the conceptualization of empathy: Toward a deeper understanding for clinical social work practice. *Clinical Social Work Journal*, 52(3), 300–309.
- Ali, R. (2021). *Digital addiction research*. Bournemouth University. <https://www.bournemouth.ac.uk/research/projects/digital-addiction-research>
- Alikaşifoğlu, M. (2011). Akran İstismarı, *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, (46), 31–44.
- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleva, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237–253.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *TEBD*, 19, 262–97.
- Altun, M. (2021). *İlişki bağımlılığı*. A. Özdemir (Ed.), Sosyal hizmet içinde (ss. 88–89). Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Yayınları.

- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20–24.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.; DSM-5)*. American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR)*. American Psychiatric Association Publishing.
- Andreou, E. (2000). Bully/victim problems and their association with psychological constructs in 8 to 12 year-old Greek school children. *Aggressive Behavior*, 26(1), 49–56.
- Arıcak, O. T. (2009). Üniversite öğrencilerindeki siber zorbalık davranışlarının bir yordayıcısı olarak psikiyatrik belirtiler. *EJER*, (34), 167–184.
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1).
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: Much ado about nothing? *Psychological Medicine*, 40(5), 717–729.
- Arslan, A. (2019). 0–12 Yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örnekleme). *Journal of History School*, 12(XXXVIII), 122–142.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 63–80.
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36–70.
- Arslan, S., & Yeşilyurt, E. (2019). Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 1693–1717.
- Aslan, A., & Önay-Doğan, E. (2017). Siber zorbalık ve mağduriyetin ergenler üzerindeki etkileri. *Eğitim ve Bilim*, 42(190), 245–262.
- Aslan, B. Ö. E. (2024). *Teknolojik gelişmeler bağlamında kuşak çatışması: Bir derleme çalışması*. Van İnsani ve Sosyal Bilimler Dergisi, (7), 114–129.
- Aslan, E. (2020). *Riskli sağlık davranışlarının ve uyku problemlerinin akran zorbalığını açıklayıcı rolleri* [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi].
- Aslan, E., & Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109–117.
- Austin, V. L., & Sciarra, D. (2012). *Çocuk ve Ergenlerde Duygusal ve Davranışsal Bozukluklar* (Çev. M. Özekes). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Avgelis, A., Mylonas, K., & Stavrou, N. A. (2021). Empathy, social self-efficacy, problematic Internet use, and problematic online gaming between early and late adolescence. *Journal of Adolescence*, 92, 50–61.
- Ay, I. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun oynama davranışlarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Ayhan, B., & Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1–30.
- Aypay, A., Durmuş, E., & Aybek, E. C. (2016). Akran zorbalığı, okul tükenmişliği ve ebeveyn izlemesi arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1389–1396.

- Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu. (2025). *Davranışsal bağımlılık*. <https://bmyk.gov.tr/TR67183/davranissal-bagimlilik.html#>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of moral thought and action. *Handbook of moral behavior and development*, 1, 45–103.
- Baştürk-Akça, E., Sayımer, İ., Balaban Salı, J., & Ergün Başak, B. (2014). Okulda siber zorbalığın nedenleri, türleri ve medya okuryazarlığı eğitiminin önleyici çalışmalarda yeri. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi (EJOIR)*, 2(özel sayı), 17–30.
- Bayzan, Ş. (2011). *Dünyada internetin güvenli kullanımına yönelik uygulama örnekleri ve Türkiye’de bilinçlendirme faaliyetlerinin incelenmesi ve Türkiye için öneriler*. Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kurumu.
- Beale, A. V., & Scott, P. (2001). Bullybusters: Using Drama To empower students to take a stand against bullying behavior. *Professional School Counseling*, 4(4), 300–305.
- Bilgiç, H. G., Duman, D., & Seferoğlu, S. S. (2011). Dijital yerlilerin özellikleri ve çevrim içi ortamların tasarlanmasındaki etkileri. *Akademik Bilişim*, 2(4), 1–7.
- Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World Psychiatry*, 6(1), 14–18.
- Blumer, H. (2004). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Boran, A. (2021). Kumar oynama bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkinliği üzerine sistematik bir derleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 180–186.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235–247.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer relationships in adolescence*. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., pp. 74–103). Wiley.
- Bülbül, H., & Tunç, T. (2018). Telefon ve oyun bağımlılığı: Ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(21), 1–13.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23.Baskı). Pegem Akademi.
- Çakır, M., Kocagöz, E., & Karakuş, F. N. (2021). *Çocuklarda dijital bağımlılık: Ebeveynlerle nicel bir araştırma*. Presentation Type, 71.
- Çakmak, S., & Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78–97.
- Calado, F., & Griffiths, M. D. (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 592–613.
- Carlo, F. D., Vicinelli, M. C., Pettorruso, M., Risio, L. D., Migliara, G., Baccolini, V., Trioni, J., Grant, J. E., Dell’Osso, B., & Martinotti, G. (2023). Connected minds in disconnected bodies: Investigating interoceptive sensibility and alexithymia in problematic internet use. *Comprehensive Psychiatry*, 129, 152446.
- Çelebi, M., & Uslu, R. (2019). Bağımlılık ve aile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 98–100.
- Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68, 101832.
- Cengiz, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi].

- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17(1), 341.
- Chen, M., Tang, W., Wang, N., Deng, R., Tang, H., Xu, W., & Xu, J. (2023). Bullying victimization and internalizing and externalizing problems in school-age children: the mediating role of sleep disturbance and the moderating role of parental attachment. *Child Abuse and Neglect*, 138, 106064.
- Chen, Q., Lo, C. K. M., Zhu, Y., Cheung, A., Chan, K. L., & Ip, P. (2021). Family poly-victimization and cyberbullying among adolescents: The mediating role of problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 122, 106842.
- Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760.
- Chester, K. L., Callaghan, M., Cosma, A., Donnelly, P., Craig, W., Walsh, S., & Molcho, M. (2015). Cross-national time trends in bullying victimization in 33 countries among children aged 11–15 years. *European Journal of Public Health*, 25(Suppl. 2), 61–64.
- Cho, H., Kwon, M., & Choi, J. H. (2014). Development of the internet addiction scale based on the internet gaming disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39, 1361–1366.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417–434.
- Cornu, C., Abduvahobov, P., Laoufi, R., Liu, Y., & Séguy, S. (2023). An introduction to a whole-education approach to school bullying: Recommendations from UNESCO Scientific Committee on school violence and bullying including cyberbullying. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(3), 317–318.
- Costello, E. J., Foley, D. L., & Angold, A. (2006). 10-year research update review: The epidemiology of child and adolescents psychiatric disorders: II. Developmental epidemiology. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45, 8–25.
- Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dotaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., Molcho, M., de Mato, M. G., Overpeck, M., Due, P., Pickett, W., HBSC Violence & Injuries Prevention Focus Group, & HBSC Bullying Writing Group (2009). *A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries*. *International Journal of Public Health*, 54 Suppl 2(Suppl 2), 216–224.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni*. Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımı (S. B. Demir, Çev.) Ankara.
- Crews, F., He, J., & Hodge, C. (2007). Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 86(2), 189–199.
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Dağlı, D. A., & Yüyen, M. N. (2022). Davranışsal bağımlılıklar ve hemşirelik yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 104–112.
- Damasio, A. (2005). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Penguin Books.
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach (2nd ed.)*. Routledge.
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). Friends or foes: Is empathy necessary for moral behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 9(5), 525–537.

- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337–339.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- Değirmencioğlu, G. (2016). *Dijitalleşme Çağında Gazeteciliğin Geleceği ve İnovasyon Haberciliği*. TRT Akademi, 1 (2), 590–606.
- Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 217–223.
- Demirel, E., & Keleşoğlu, K. (2016). *Dijital oyunlarda toplumsal cinsiyet*. https://www.academia.edu/35442715/Dijital_Oyunlarda_Toplumsal_Cinsiyet
- Demirel, S. (2022). *İlkokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerileri, akran zorbalığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Demuth, S., & Brown, S. L. (2004). Family structure, family processes, and adolescent delinquency: The significance of parental absence versus parental gender. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 41(1), 58–81.
- Deniz, L., & Gürültü E. (2018), Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26, 355–67.
- DiClemente, C. C. (2003). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover*. Guilford Press.
- Dilci, T., Arslan, A., & Ersoy, M. (2019). 0–12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örnekleme). *TOD 2019*, 12, 122–42.
- Dilmaç, E. (2014). *Lise öğrencilerinin zorbalık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi].
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31–65.
- Dinçer, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi].
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23–42.
- Dökmen, Ü. (2010). *İletişim çatışmaları ve empati* (25. Baskı.). Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2015). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Dökmen, Ü. (2020). *İletişim Çatışmaları ve Empati* (63. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Dölek, N. (2002). *Öğrencilerde zorbaca davranışlarının araştırılması ve bir önleyici program modeli* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y., & Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among Quebec highschool students. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663–668.
- Dündar, G. (2014). *Dijital oyunlarda toplumsal cinsiyet inşası: Warrior of Nemesis örneği*. https://www.academia.edu/17570276/Dijital_Oyunlarda_Toplumsal_Cinsiyet_Inshasi_Warrior_of_Nemesis_Ornegi

- Durmaz, Ö. (2023). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
- Dursun, A., & Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 128–40.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91–96.
- Efe, Y. S., Erdem, E., & Vural, B. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 465–473.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve ana baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi].
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Morris, A. S. (2014). Empathy-related responding in children. *Annual Review of Psychology*, 65, 215–243.
- Ekinci, Ö. (2009). *Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 715–743.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51–64.
- Erkan, A. M. (2025). *İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılıkları ile matematik kaygıları ve matematik akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi].
- Eroğlu, Y. (2014). *Ergenlerde siber zorbalık ve mağduriyeti yordayan risk etmenlerini belirlemeye yönelik bütüncül bir model önerisi* [Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Ersoy, M., & Ağlar, C. (2024). TRDİZİN veri tabanındaki dijital bağımlılık araştırmalarına genel bakış (2013–2023). *Journal of History School*, 17(72), 2451–2474.
- Ersoy, M., Dilci, T., & Arslan, A. (2019). 0–12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örnekleme). *Tarih Okulu Dergisi*, 38, 122–142.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 32(3), 365–383.
- Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2009). School bullying: Effectiveness of school-based programs to reduce bullying. *Journal of Experimental Criminology*, 5(1), 1–23.
- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity. *Psychopathology*, 36(4), 171–180.
- Genç, G. (2007). *Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi*. [Doktora tezi, Malatya İnönü Üniversitesi].
- Gerdes, K. E. (2011). Empathy, sympathy and pity: 21st-century definitions and implications for practice and research. *Journal of Social Service Research*, 37(3), 230–241.
- Giráldez, C. M., Carbonell-Colomer, M., & Brotóns, E. B. (2024). *Emotional eating, internet over use and alcohol consumption among university students: A virtual reality pilot study*. *Frontiers in Nutrition*, 11.
- Glare, P. G. W. (Ed.). (2012). *Oxford Latin dictionary (2nd ed., Vol. 1)*. Oxford University Press.

- Göymen, R. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Griffin, R. S., & Alan, M. G. (2004). Childhood bullying: Current empirical findings and future directions for research. *Aggression and Violent Behavior*, 9(4), 379–400.
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. (2005). *Video game addiction: Does it exist?* In J. Goldstein ve J. Raessens (Eds.), *Handbook of computer game studies* (pp. 359–368). MIT Press.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96.
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 5, e124.
- Gu, J. (2024). Cep telefonu bağımlılığının üniversite öğrencilerinin dikkati üzerindeki etkisi: Mesleki ve teknik bir üniversitede vaka çalışması. *Regional Education Research and Reviews*, 6(5), 56.
- Guangheng, D. (2010). Impulse Inhibition in people with internet addiction disorder: electrophysiological evidence from a Go/No Go study, *Neurosci Lett*, 2010 485, 138–142.
- Gültekin, M., & Aydemir, H. (2021). İlkokul ve ortaokul son sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi (Adıyaman ili örneği). *JRES 2021*, 8, 103–21.
- Gültekin, Z., & Sayıl, M. (2005). Akran Zorbalığını Belirleme Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 47–61.
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), Article2.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). *Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (39), 220–232.
- Gürbüzer, N., & Gürcan-Yıldırım, D. (2025). Behavioral addictions and psychological distress: Insights from psychology students in Eastern Turkey. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 290.
- Gürhan, N. (2017). Her yönü ile akran zorbalığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing–Special Topics*, 3(2), 175–181.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.
- Hasdemir, A. D. (2007). *Ergenlerin ve anne babalarının empatik becerileri ile aile yapılarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 771–778.
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years’ research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441–455.
- Hazar, Z., & Ekici, F. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(1), 1–15.
- Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Dinç, G., & Üneri, Ö. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 329–337.

- Hikmat, R., Yosep, I., Hernawaty, T., & Mardhiyah, A. (2024). A scoping review of anti-bullying interventions: Reducing traumatic effect of bullying among adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 289–304.
- Hinduja, P. D. S., & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying: Identification, prevention and response*. Cyberbullying Research Center: Jupiter, FL, USA.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56–68.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır, Ö. B. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30, 76–88.
- İlgaz, H. (2015). *Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması*. İlköğretim Online, 14(3).
- İliş, A., & Gülbahçe, A. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 78, 45–60.
- İncekara, H. İ. (2021). *Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile heyecan arama ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., ... Weber, M. W. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study*. World Health Organization.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128–137.
- Josephson Institute. (2012). *Report card on the ethics of American youth*. <https://b3vj2d40qhgsjw53vra221dqwpengine.netdnssl.com/wpcontent/uploads/2014/02/ReportCard-2012-DataTables.pdf>
- Kaçmaz, C., Cumurcu, B., & Çelik, O. T. (2023). Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlilik analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 495–506.
- Kafes, A. Y., Ülker, S., & Hızlı Sayar, G. (2018). Yeme bağımlılığı. *Güncel Bağımlılık Araştırmaları*, 2(2), 54–58.
- Kahraman, H., & Akgün, S. (2008). Empati becerileri eğitiminin okul öncesi dönemdeki çocukların empatik becerilerine ve sorunlu davranışlarına etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 15–23.
- Kalisova, L., & Buday, J. (2025). Editorial: Understanding the role of new media in psychiatry. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1553205.
- Kan, D. (2012). Yeni medya aracı bilgisayar oyunlarında toplumsal cinsiyetin inşası. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 2(4), 52–60.
- Kanwal, H., & Jami, H. (2019). Exploring modes, strategies and psychosocial consequences of cyberbullying perpetration and victimization among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(4), 787–817.
- Kapcı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1–13.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Karaaslan, İ. A., & Budak, L. (2012). *Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarını ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması*. Journal of Yasar University, 26 (9), 4548–4571.

- Karabağ, Ş. G. (2003). *Öğretilebilir ve bilişsel bir beceri olarak tarihi empati* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].
- Karadağ, Ö. M. (2023). *Kripto para yatırımı yapan bireylerin kumar bağımlılığı, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Karakaya, E. (2017). Alışveriş bağımlılığıyla ilişkili faktörler ve sonuçları: Kırıkkale ilinde gerçekleştirilen bir çalışma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 7(57), 435–456.
- Karakul, A., & Bozkul, G. (2024). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 7(2), 514–523.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Kavramlar-ilkeler-teknikler. (23. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Karataş, H. (2011). *İlköğretim okullarında zorbalığa yönelik geliştirilen programın etkisinin incelenmesi* [Doktora tezi, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, T., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709–1715.
- Kartal, H., & Bilgin, A. (2012). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığın nedenleri ile ilgili algıları. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 11(1), 25–48.
- Kaya, A., & Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ Çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: Geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 110–125.
- Kaya, F., & Başkan, A. (2020). Kumar oynama motivasyonunun iç-dış kontrol odağı ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 210–222.
- Kayri, M., & Günüş, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 165–183.
- Keçeci, H. S., Özyirmidokuz, E. K., & Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve FOMO'nun kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379–394.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., & Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223–230.
- Kemp, T., Overbeck, G., Wied, M., Engels, R., & Scholte, J. (2007). Early adolescent empathy, parental support and antisocial behavior. *The Journal of Genetic Psychology*, 168(1), 5–18.
- Kent, S., Masterson, C., Ali, R., Parsons, C. E., & Bewick, B. M. (2021). Digital intervention for problematic smartphone use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13165.
- Kepenekçi, Y., & Çinkır, Ş. (2001). *Lise düzeyinde öğrenciler arasında kabagüç*. (Araştırma Raporu). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91–98.
- Kıldiran, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin zorbalıkla baş etme düzeyleri ve zorbalık eğilimi düzeyleri ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].

- Kılıç, K. M. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, zorbalık bilişleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Elementary Education Online*, 18(2), 549–562.
- Kim, M. (2017). Korean EFL learners' perceptions of online interaction. *The Journal of Language Studies*, 34, 97–124.
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM- 5: Conceptualization, debates and controversies. *Current Addiction Reports*, 2, 254–262.
- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). *Problematic online gaming*. In K. P. Rosenberg ve L. Curtiss Feder (Eds.), Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment (pp. 61–97). Elsevier Academic Press.
- Koç, Z. (2007). *Çocuklar ve Ergenlerde Okul Zorbalığının Toplumsal Nedenleri*. İlköğretmen Eğitimci Dergisi, (12), 32–37.
- Kodaman, U., & Dinç, M. (2016). *Teknolojiye bağımlı yaşam*. Kültür Sanat Basımevi.
- Koran, L. M., Faber, R. J., Aboujaoude, E., Large, M. D., & Serpe, R. T. (2006). Estimated prevalence of compulsive buying behavior in the United States. *American Journal of Psychiatry*, 163(10), 1806–1812.
- Korkmaz, A. (2016). Siber zorbalık davranışları sergileme ve siber zorbalığa maruz kalma durumlarının karşılaştırılması. *TRT Akademi*, 1(2), 620–639.
- Korkmaz, A. (2016). Siber zorbalık: Fizikselden sanala yeni şiddet. *Kurgu*, 24(2), 74–85.
- Köroğlu, Y., & Sitti, S. (2023). Tenis oynayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 126–136.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20–32.
- Kristensen, S. M., & Smith, P. K. (2003). The use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44(5), 479–488.
- Küçük, S., Uludaşdemir, D., & Ünal, S. A. (2025). Examining the relationship between adolescents' social media addiction levels and cyberbullying experiences. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 58, e20240233.
- Kurt, Z. (2019). *İlköğretim 3, 4 ve 5.sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı ve sosyal beceri arasındaki ilişkiyi etkileyen ve bu ilişkiye eşlik eden faktörler ile birlikte incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
- Kurupınar, A., & Erdamar, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65–84.
- Kuşcu, F. N., & Göde, A. (2024). *Dijital çağın sebep olduğu duygu ve davranış bozuklukları*. ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi, (25), 30–44.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 17(14), 1412–1429.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Laurence, P. G., Rodrigues, M. de M., Tannus, M. C. B. L., Dekaney, E. M., & Macedo, E. C. (2024). *Parental executive functions and motivations explain differences in young children's screen media use*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37(1).
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: Reliability and validity of the empathy quotient. *Psychological Medicine*, 34(5), 911–924.
- Liu, H., Soh, K. G., Samsudin, S., Rattanakoses, W., & Qi, F. (2022). Effects of exercise and psychological interventions on smartphone addiction among university students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1021285.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- Mehrotra, S. (2020). Higher education and youth mental health in India: Challenges and opportunities. *Journal of Global Health*, 10(2), 020307.
- Meltzoff, A. N., & Decety, J. (2003). What imitation tells us about social cognition.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.
- Mesch, G. S. (2001). Social relationships and internet use among adolescents in Israel. *Social Science Quarterly*, 82(2), 329–339.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611.
- Montag, C., & Walla, P. (2021). Carpediem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital over use. *Cogent Psychology*, 8(1), 1920490.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60–76.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Moral, R., & Kumcağız, H. (2019). Internet addiction in adolescence: Evaluation from mother, father and peer relationship perspectives. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 335–346.
- Morojele, N. K., Brook, J. S., & Kachieng'A, M. A. (2006). Perceptions of sexual risk behaviours and substance abuse among adolescents in South Africa: A qualitative investigation. *AIDS Care*, 18(3), 215–219.
- Moshel, M. L., Warburton, W., Batchelor, J., Bennett, J. M., & Ko, K. (2023). Neuropsychological deficits in disordered screen-use behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Neuropsychology Review*, 34(3), 791.
- Murali, V., Ray, R., & Shaffiullha, M. (2012). Shopping addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 18(4), 263–269.
- Mutlu, H., & Sargin, M. (2021). Food addiction prevalence and related factors among people with obesity: A hospital-based study. *Ankara Medical Journal*, 21(1), 22–34.
- Nowak, D. E. (2017). A meta-analytical synthesis of pathological and problem gambling rates among college students. *Journal of Gambling Studies*, 34(2), 465–498.

- Ögel, K. (2010). *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme*. Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2014). *Bağımlı aileleri için rehber kitap*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2014). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlı aileleri için rehber kitap* (3. Baskı). Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Ögel, K. (2020). *İnternet bağımlılığı: Genel bir bakış*. C. Evren (Ed.), Davranışsal bağımlılıklar temel başvuru kitabı içinde (ss. 159–165). Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Ögel, K., & Tamar, D. (1996). *Uyuşturucu madde ve bağımlılık eğitim paketi: Eğitici kılavuzu*. Özel Okullar Derneği.
- Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). *Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki*. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, (46-Yapay Zekâ ve İletişim), 1–18.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What we know and what we can do*. Blackwell Publishers.
- Olweus, D. (1994). Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 35(7), 1171–1190.
- Olweus, D. (2013). *School bullying: Development and some important challenges*. Wiley-Blackwell.
- Önder, A., & Gülay, H. (2007). Annelerin kabul red düzeyi ile çocuklarının empati becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2), 23–30.
- Öner, İ. E., & Çakır, R. (2019). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal medya kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 26–43.
- Oniz, M., Nazmi, S., & Ishak, G. (2023). Digital addiction and obesity in the information age: The deep connection between two modern threats and obesity education. *JESPAR*, 1(2), 13–25.
- Özay, A. (2023). *Madde bağımlılığına sosyolojik bakış* [Yüksek lisans tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi].
- Özen, C. (2012). *Akran Zorbalığında Ergenlerin Nedenlere, Duygusal Tepkilere ve Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Açıklamalarının İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Özkan, Y., & Çifci, E. G. (2010). Peer bullying in primary schools in low socio-economic level. *Elementary Education Online*, 9(2), 576–586.
- Öztemel, K., & Traş, Z. (2023). Adapting the digital addiction scale for children to Turkish culture: A validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 176–183.
- Öztürk, İ., & Traş, Z. (2024). İnternet oyun oynama bozukluğuna ve duygu düzenleme becerilerine dayalı zorbalığa müdahale programının ilkökul öğrencilerinin zorbalık davranışlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(4), 341–353.
- Özyirmidokuz, E. K., & Akpınar Karakaş, B. (2018). *Dijital bağımlılık ile mücadelede sosyal bilişimin rolü*. K. İltar (Ed.), 5th International Management Information Systems Conference (IMISC) içinde. Ankara.
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 13–23.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10–16.

- Philosophical Transactions of the Royal Society B, 358 (1431), 491–500.
- Pişkin, M. (2002). Okul Zorbalığı: Tanımı, Türleri, İlişkili Olduğu Faktörler ve Alınabilecek Önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 531–562.
- Pişkin, M., & Ayas, T. (2011). *Akran zorbalığı ölçeği: Çocuk formu*. Akademik Bakış Dergisi, (23), 1–12.
- Rambaree, K., Nässén, N., Holmberg, J., & Fransson, G. (2023). Enhancing cultural empathy in international social work education through virtual reality. *Education Sciences*, 13(5), 507.
- Reid, P., Monsen, J., & Rivers, I. (2004). Psychology's contribution to understanding and managing bullying within schools. *Educational Psychology Practice*, 20(3), 241–258.
- Ren, Y., Yang, J., & Liu, L., (2017). Social anxiety and internet addiction among rural left behind children: The mediating effect of loneliness. *Iranian Journal of Public Health*, 46(12), 1659.
- Rigby, K. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 23, 57–68.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583–590.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools and what to do about it*. Acer Press.
- Rigby, K. (2013). Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviours. *Educational Psychology Review*, 25(2), 339–348.
- Roberts, W. B. (2000). *The bully as victim*. Professional School Counseling, (4), 148–156.
- Rocka, A., Jasielska, F., Madras, D., Krawiec, P., & Pac-Kożuchowska, E. (2022). The impact of digital screen time on dietary habits and physical activity in children and adolescents. *Nutrients*, 14(14), 2985.
- Roland, E., & Idsøe, T. (2001). Aggression and bullying. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(6), 446–462.
- Sánchez-Fernández, M., & Borda-Mas, M. (2023). Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: a systematic review. *Education and Information Technologies*, 28(6), 7111–7204.
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks / Zeitschrift für die Welt der Türken*, 4(3), 115–130.
- Sainz, V., & Martín-Moya, R. (2023). The importance of prevention program to reduce bullying: A comparative study. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1066358.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639.
- Salepaki, A., Zerva, A., Kourkouridis, D., & Angelou, I. (2025). Unplugging youth: Mobile phone addiction, social influence, and the call for digital detox. *Psychiatry International*, 6(1), 4.
- Sallayıcı, Z., & Yöndem, Z. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), Article 1.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120.
- Saracini, C., Cornejo-Plaza, M. I., & Cippitani, R. (2025). Techno-emotional projection in human–GenAI relationships: A psychological and ethical conceptual perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1662206.

- Satan, A. (2006). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorba davranış eğilimlerinin okul türü ve bazı sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisi* [Doktora tezi, İstanbul Marmara Üniversitesi].
- Schaeffer, B. (2011). *Sevgi mi bağımlılık mı* (G. Akyüz, Çev.). Yakamoz Yayınları.
- Schwartz, D. (2000). Subtype of victims and aggression in childrens peer groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28, 181–192.
- Seki, T., Traş, Z., & Öztürk, N. (2024). 9–11 Yaş grubunda dijital bağımlılık, aile ilişkileri ve empati arasındaki ilişkiler: Moderatörlü aracı etki [Bildiri sunumu]. International EJER Congress, Kocaeli Üniversitesi.
- Selwyn, N., & Odabaşı H. F. (2017). *Çocuklar ve gençlerin dijital yaşamla mücadeleleri*, H. F. Odabaşı (Editör), Dijital Yaşamda Çocuk. Ankara. Pegem Akademi.
- Şengül, H. A., Cantürk, N., Cantürk, G., & Dağalp, R. (2012). Ankara 1.Çocuk Ağır Ceza Mahkemesi’nde akran istismarı nedeniyle yargılanan çocukların değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi*, 47(4), 283–289.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi].
- Shima, T., Tai, K., Nakao, H., Shimofure, T., Arai, Y., Kiyama, K., & Onizawa, Y. (2021). Association between self-reported empathy and sport experience in young adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 66–72.
- Sipahi, E. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin siber zorbalık ve akran zorbalığı eğilimlerinin örgütsel yabancılaşma ve örgütsel güven algılarına etkilerinin incelenmesi: Ankara ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi].
- Smith, J. D., López-Castro, L., & Salmivalli, C. (2021). Advances in research on bullying and peer victimization across the developmental spectrum. *Aggression and Violent Behavior*, 73, 101871.
- Smith, P. K., & Brain, P. (2000). Bullying in schools: Lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior*, 26(1), 1–9.
- 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.
- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics and intervention strategies. *Children & Schools*, 27(2), 101–110.
- Solmaz, A., Okumuş, M., & Okumuş, K. (2015). *Dijital oyunlarda müstehcenlik*. Uluslararası Oyun ve Oyuncak Kongresi, Erzurum.
- Soner, T. (2017). *Dijital çocuk oyunları ve toplumsal cinsiyet: Gerçeklikten sanala kırılamayan kalıplar*. <https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/2017/03/30/dijital-cocuk-oyunlari-ve-toplumsal-cinsiyet-gerceklikten-sanala-kirilamayan-kaliplar/>
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721–725.
- Sun, L. (2023). Social media use and students’ social anxiety, loneliness and well-being: Does a digital mindfulness-based intervention work effectively? *BMC Psychology*, 11(1).
- Sunal, G. (2016). Sanal gerçeklik ve dijital sinemanın olanakları. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1(2), 294–309.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Journal of Treatment and Prevention*, 17(1), 31–45.

- TALIS. (2019). 2018 öğretmen ve okul yöneticileri yanıtları analizi. https://oygm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_09/10142823_TALIS_RAPOR_U-.pdf
- Tamer, S. L., & Koç, M. (2010). Bilgisayar laboratuvarlarının fiziksel ergonomik kriterler açısından değerlendirilmesi: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 720–747.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, H., Lu, Q., & Posner, M. I. (2015). Short-term meditation and mindfulness training improve attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(10), 2882–2887.
- Tas, İ. (2019). The pattern of relationship between attachment styles, gaming addiction and empathetic tendency among adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(83), 125–144.
- Tetik, S. (2019). *Edirne merkezinde lise öğrencilerinde siber zorbalık ve ilgili faktörlerin değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Thompson, R. A. (2015). Relationships, regulation and early development. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 3, 201–246.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2020). Mind over matter: Testing the efficacy of an online randomized controlled trial to reduce distraction from smartphone use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4842.
- Throuvala, M. A., Janikian, M., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). The role of family and personality traits in Internet gaming disorder: A mediation model combining cognitive and attachment perspectives. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 48–62.
- Toker Uğurlu, T., Balcı Şengül, C., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37–50.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287.
- Topçu, Ç., Baker, Ö. E., & Aydın, Y. Ç. (2010). Temel empati becerilerinin ölçülmesi: Empatik eğilim ve empatik beceri üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 73–83.
- Traş, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 465–473.
- Traş, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic procrastination and social anxiety as predictive variables internet addiction of adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23–35.
- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91–113.
- Traş, Z., Öztemel, K., & Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15 (22), 878–894.
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. (2008). Bullying: Short-Term and long-term effects, and the importance of defiance theory in explanation and prevention. *Victims and Offenders*, 3(2), 289–312.
- Tüfekçi, M. (2024). *Yetişkin bireylerde dijital oyun bağımlılığı, genel erteleme davranışı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].

- Turiel, E. (2002). *The culture of morality: Social development, context, and conflict*. Cambridge University Press.
- Türk, B., & Şenyuva, G. (2021). Ergenlerde siber zorbalık davranışlarının yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(3), 205–214.
- Türk, B., & Şenyuva, G. (2021). *Şiddet sarmalı içinden siber zorbalık: Bir gözden geçirme*. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 462–479.
- Türk Dil Kurumu. (2017). *Türkçe Sözlük*. TDK Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2019*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2024*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi2024-53638>
- Ünaldı, E. (2017). *Anne babası boşanmış çocuklarda algılanan anne baba tutumlarının akran zorbalığı davranışı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi].
- Üneri, Ö. Ş., & Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24.
- UNESCO. (2017). *School violence and bullying: global status report*. <https://en.unesco.org/news/new-unesco-report-school-violence-and-bullying-bereleased-international-symposium-issue>
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.
- UNICEF. (2014). *Hidden in plain sight: A statistical analysis of violence against children*. UNICEF.
- UNICEF. (2018). *An everyday lesson end violence in schools*. <https://www.unicef.org/documents/everyday-lesson-endviolence-schools>
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161–172.
- Uysal, H., & Dinçer, Ç. (2012). Okul öncesi dönemde akran zorbalığı. *Kuramsal Eğitim bilim Dergisi*, 5(4), 468–483.
- Uzbay, İ. T. (2009). Beyin nasıl bağımlı oluyor?, *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, Aralık (21–22): 34–48.
- Uzunoğlu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 11, 116–131.
- Vachon, D. D., Lynam, D. R., & Johnson, J. A. (2014). The (non)relation between empathy and aggression: Surprising results from a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 751–773.
- Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., Hawk, S., Van Lier, P., & Meeus, W. (2014). Perspective taking and empathic concern in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 705–716.
- Vardar, O. (2022). Dijital bağımlılığın ve dijital oyunların toplumsal cinsiyet perspektifi ile incelenmesi: A gender perspective on digital addiction and digital games. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 5(1), 159–177.
- Vermeulen, L., & Van Looy, J. (2016). I play so I am? A gender study into stereotype perception and genre choice of digital game players. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 60(2), 286–304.

- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Aggression and Violent Behavior*, 19(4), 327–334.
- Volkow, N. D., & Blanco, C. (2023). Substance use disorders: A comprehensive update. *World Psychiatry*, 22(2), 203–229.
- Vural, B. A., & Bat, M. (2010). *Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma*. Journal of Yaşar University, 20 (5), 3348–3382.
- Wang, C. (2011). *A longitudinal investigation of peer victimization, self-esteem, depression, and anxiety among adolescents: A test of cognitive diathesis-stress theory*. Nebraska: University of Nebraska-Lincoln.
- Whitted, K. S., & Dupper, D. R. (2005). *Best practices for preventing or reducing bullying in schools*. Children & Schools, 27 (3), 167–175.
- World Health Organization. (2010). *Psychoactive Substances: The Involvement of Nurses and Midwives in screening and brief interventions for hazardous and harmful use of alcohol and other psychoactive substances*. World Health Organization, Geneva.
- Yalçın-Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 1–10.
- Yaman, E., Eroğlu, Y., & Peker, A. (2011). *Başa çıkma stratejileriyle okul zorbalığı ve siber zorbalık*. Kaknüs Yayınları.
- Yaman, Ö. M. (2021). *Türkiye’de gençlik ve bağımlılık*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Yanardağ, M. Z., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığı ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir inceleme. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551–560.
- Yardımcı, N. (2024). *İlkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde problemlili teknoloji kullanımı, algılanan stres düzeyi ve okul doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul medeniyet Üniversitesi].
- Yazgılı, E., & Baykara, M. (2021). Siber zorbalık tespit yöntemleri potansiyel uygulama alanları ve zorluklar. *Dicle Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Mühendislik Dergisi*, 12(1), 23–35.
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1308–1316.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Chen, S.-H., Chung, W.-L., & Chen, C.-C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9–16.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130–144.
- Yeşilay Danışmanlık Merkezi. (2024). YEDAM Bülteni (Eylül 2024).
- Yeşilorman, M., & Koç, F. (2014). Bilgi toplumunun teknolojik temelleri üzerine eleştirel bir bakış. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 117–133.
- Yetişen, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde empatik eğilim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Yiğitcan, A. (2021). *İnternet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Yıldırım, İ. (2021). Sosyal medya, dijital bağımlılık ve siber zorbalık ekseninde değişen aile ilişkileri üzerine bir değerlendirme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(5), 1237–1258.
- Yıldırım, R. (2012). *Akran Zorbalığı*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 10(2), 39–5.

- Yıldırım, S. (2001). *The relationship of bullying, family environment and popularity* [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Yılmaz, A. (2003). *Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Yılmaz, Z. (2019). *18–25 Yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisinin değerlendirilmesi* [Uzmanlık tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi].
- Yöndem, Z. D., Totan, T., & Bolu, G. (2008). Ergenlerde Zorbalık ve Stresle Baş etme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(35), 28–37.
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., & Ibrahim, K. (2024). Types of digital mindfulness: Improving mental health among university students, A comprehensive review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 43–53.
- Young, K. L., Stephens, A. N., & McDonald, H. (2024). Executive function and drivers' ability to self-regulate while interacting with devices. *Current Psychology*, 43(31), 25732.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H., & Söylemez, B. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 19–28.
- Yurduseven Evci, V. (2022). An evaluation on the problem of digital addiction in youth. *Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 5(1), 115–134.
- Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2024). Executive function as a mediator and treatment as a moderator of a mindfulness-focused ecological momentary intervention for generalized anxiety disorder. *Psychological Medicine*, 54(13), 3715.
- Zaki, J. (2014). Empathy: A motivated account. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1608–1647.
- Zaki, J., & Ochsner, K. N. (2012). The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience*, 15(5), 675–680.
- Zhang, A., Wang, K., Zhang, J., & Oudekerk, B. A. (2017). *Indicators of school crime and safety: 2016*. NCES 2017–064/NCJ 250650. National Center for Education Statistics.
- Zhao, M., Hong, X., Chen, Y., Jiao, L., Shao, Q., Fan, H., & Zhang, L. (2023). *Parenting style, peer groups, and pro-bullying behavior of junior high school students*. Youth and Society.
- Zhao, Q., Huang, Y., & Li, C. (2022). Does adolescents' internet addiction trigger depressive symptoms and aggressive behavior, or vice versa? The moderating roles of peer relationships and gender. *Computers in Human Behavior*, 129, 107143.
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1–21.

EKLER

Ek-1 Zorbalık Eğilimi Ölçeği (ZEÖ) Örnek Maddeler

ZEÖ

Sevgili Öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız ‘Hiç katılmıyorum’ ise 1’i, ‘‘Katılmıyorum’’ ise 2’yi, ‘‘Katılıyorum’’ ise 3’ü, ‘‘Kesinlikle katılıyorum’’ ise 4’ü işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Katılıyorum (3)	Kesinlikle Katılıyorum (4)
2.Başkalarına güç kullanmak hoşuma gider.				
6.Bazen başkalarını üzmem insanı rahatlatır.				
12.Bazı kişiler zorbaca davranarak diğerlerinin ilgisini çekerler.				
19.Kendimden güçsüz kişilere bağırarak beni rahatlatır.				
23.Kendisi ile alay edilen bir çocuk ağlayınca komik oluyor.				

Ek-2 Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ) Örnek Maddeler

ÇDBÖ (DASC)						
Sevgili Öğrenci		1	2	3	4	5
Aşağıda teknolojik araçları (telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolu vb.) kullanma durumunuza ilişkin bazı davranış ifadeleri verilmiştir. Okuduğunuz ifadenin size uyma düzeyini yanındaki rakamlardan birine (X) işareti koyarak belirtiniz. Eğer ifade size hiçbir zaman uymuyorsa 1'i, nadiren uyuyorsa 2'yi, bazen uyuyorsa 3'ü, sık sık uyuyorsa 4'ü ve her zaman uyuyorsa 5'i işaretlemeniz gerekmektedir.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Okulda olmadığım zamanlarda telefon, tablet ya da bilgisayarımla çok fazla zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
7	Telefon, tablet ya da bilgisayarımla her geçen gün (gittikçe-git gide) daha fazla zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
16	Telefon, tablet ya da bilgisayarımla ne yaptığımı ilgili ebeveynlerime yalan söylerim.	1	2	3	4	5
19	Telefon, tablet ya da bilgisayarımı kullanmayı bıraktığımda, onu tekrar kullanmam çok uzun sürmez.	1	2	3	4	5
23	Telefon, tablet ya da bilgisayarımla ilgili şeyler için fazla para harcarım.	1	2	3	4	5

Ek-3 KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği (KA-Sİ EEÖ) Örnek Maddeler

KA-Sİ EEÖ

AÇIKLAMA: Sevgili öğrenciler aşağıda bazı durumlara ilişkin düşünceler ifade eden cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak size ne kadar uyduğunu düşünün ve kararınıza en uygun seçeneğin içine çarpı koyarak düşüncenizi belirtin.		Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1	Karşımda acı çeken birini gördüğümde aynı acıyı bende hissederim.	1	2	3	4
7	Arkadaşlarımın canını sıkan bir şeyler olduğunda onlar söylemeseler de hal ve hareketlerinden anlarım.	1	2	3	4
11	Bir arkadaşım bir başarısından dolayı ödül aldığında onun sevincini ben de hissederim.	1	2	3	4
16	Televizyonda ya da sinemada üzücü şeyler seyrettiğimde ben de üzülürüm.	1	2	3	4

Ek-4 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler, soruları dikkatlice okuyup size uygun olanları işaretleyiniz.
Teşekkür ederim.

1- Cinsiyet: Kız () Erkek ()

2- Sınıf seviyesi: 6() 7() 8()

3- Yaş:

4- Hafta içi bir günde teknolojik cihaz kullanarak geçirdiğiniz toplam süre nedir?

1 saatten az() 1-2 saat () 3-4 saat() 5 saat ve daha fazla()

5- Hafta sonu bir günde teknolojik cihaz kullanarak geçirdiğiniz toplam süre nedir?

1 saatten az() 1-2 saat () 3-4 saat() 5 saat ve daha fazla()

6- Teknolojik cihaz kullanmak için hangi zamanlarda daha çok uykusuz kalırsınız?

Hafta içi() Hafta sonu() Uykusuz kalmam()

Ek-5 Etik Kurul Onayı



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-66991687-605-838725
Konu : Etik Kurul Kararı

26.03.2026

Sayın Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :23/03/2026 Toplantı Sayısı:06 Karar No :2026/289
Araştırmanın Başlığı	Ergenlerin Zorbalık Eğilim Dijital Bağımlılık Ve Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
Yardımcı Araştırmacı	Elif YORGANCILAR DEMİR
Etik Kurul Kararı	30347 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvuru konusu araştırmanın bilimsel araştırma etiği açısından "Uygun" olduğuna karar verilmiştir.

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mustafa AYDIN
Etik Kurulu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 3TAZ-6IAO-0UEP

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/necmettin-erbakan-ebys>

Adres:
Telefon No :
e-Posta :

Fax No :

İnternet Adresi : <http://www.erbakan.edu.tr>

Bilgi için /Fatma ELA
Şube Müdürü

Telefon No:



Ek-6 Ölçek Kullanım İzinleri

[illegible]

EK-7 MEB Araştırma İzni

