

KİBER ZORBALIK BİREYE YÖNELİK PSİKOLOJİK ŞİDDET BİÇİMİ OLARAK

Çirçik Devlet Pedagoji Üniversitesi

1-sınıf temel doktora öğrencisi

Mamadaminova Farida G'ayrat kızı

Özet: *Bu makalede, modern bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimi koşullarında giderek yaygınlaşan siber zorbalık olgusu, bireye yönelik psikolojik şiddet biçimi olarak analiz edilmektedir. Araştırmada siber zorbalığın psikolojik özü, ortaya çıkış nedenleri, bireyin psikolojisi üzerindeki etkileri ve sosyal-psikolojik sonuçları bilimsel açıdan ele alınmaktadır. Ayrıca sanal iletişim ortamında meydana gelen şiddetin bireysel ve toplumsal belirleyicileri ile bunun önlenmesine yönelik mekanizmalar da incelenmektedir. Araştırma sonuçları, siber zorbalığın bireyin psikolojik dayanıklılığına, benlik saygısı düzeyine ve sosyal uyumuna önemli ölçüde olumsuz etki ettiğini göstermektedir.*

Anahtar kelimeler: *siber zorbalık, psikolojik şiddet, çevrim içi iletişim, sanal ortam, birey psikolojisi, sosyal ağlar, psikolojik baskı.*

İnternet, sosyal ağlar ve çeşitli çevrim içi platformlar iletişimin etkili araçları olarak insan yaşamının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Ancak sanal dünyanın genişlemesiyle birlikte onun olumsuz sosyal ve psikolojik sonuçları da ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu sorunlardan biri de siber zorbalık olgusudur.

Siber zorbalık, bireye karşı internet veya dijital iletişim araçları aracılığıyla düzenli olarak gerçekleştirilen psikolojik baskı, aşağılanma, tehdit etme veya küçümseme gibi şiddet davranışlarıdır. Geleneksel zorbalıktan farklı olarak siber zorbalık, sanal ortamda gerçekleşmesi, anonimlik unsurunun bulunması ve geniş bir kitleyi kapsayabilmesi ile karakterize edilir. Bu yönüyle bireyin psikolojik durumu üzerinde daha derin etkiler yaratabilmektedir. Psikoloji biliminde zorbalık olgusu, kişilerarası ilişkilerde güç dengesizliği temelinde ortaya çıkan şiddet içerikli davranışlar sistemi olarak yorumlanmaktadır. Siber zorbalık ise bu olgunun dijital iletişim araçları aracılığıyla gerçekleştirilen modern bir biçimi olarak değerlendirilmektedir. Siber zorbalık; anonimlik düzeyinin yüksek olması, saldırgan içeriklerin hızlı ve geniş ölçekte yayılması, şiddet davranışlarının süreklilik göstermesi ve sosyal kitlenin genişliği gibi özelliklerle öne çıkmaktadır.

Sanal ortamda gerçekleştirilen psikolojik şiddet çoğunlukla aşağılayıcı mesajlar, hakaret içeren yorumlar, kişisel bilgilerin yayılması, bireyin itibarını zedeleyici materyallerin paylaşılması veya sosyal izolasyon yoluyla kendini göstermektedir. Bu tür davranışlar bireyin psikolojik istikrarına ciddi zararlar vermektedir.

Siber zorbalık olgusu birçok sosyal ve psikolojik faktörün etkisi altında şekillenmektedir. Araştırmalar, bu olgunun ortaya çıkmasında sosyal faktörler olarak dijital iletişim araçlarının yaygınlaşması, sosyal ağlarda denetim mekanizmalarının yeterince gelişmemiş olması ve sanal ortamda anonimliğin bulunması gibi belirleyicilerin önemli rol oynadığını göstermektedir.

Psikolojik faktörler açısından ise bireyin saldırgan davranışlara yatkınlığı, empati düzeyinin düşük olması, kendini ifade etme ihtiyacının yıkıcı biçimleri, düşük benlik saygısı, sosyal uyum güçlükleri ve iletişimsel yetkinliğin yeterince gelişmemiş olması öne çıkmaktadır. Bu faktörler birbirleriyle karşılıklı etkileşim içinde siber zorbalığın gelişmesine zemin hazırlamaktadır.

Bu faktörler sonucunda özellikle gençler arasında siber zorbalığa eğilim artmakta ve bu durum bireyin psikolojik gelişimi üzerinde belirgin olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bazı durumlarda siber zorbalığın uzun süre devam etmesi bireyde psikosomatik bozuklukların ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bireyin psikolojik istikrarı henüz tam olarak oluşmadığı için siber zorbalığın olumsuz sonuçları daha derin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Siber zorbalık sorununun önlenmesi kapsamlı bir yaklaşımı gerektirir. Bu süreçte sosyal kurumların, eğitim kuruluşlarının ve psikolojik hizmetlerin iş birliği büyük önem taşımaktadır. Siber zorbalığın önlenmesine yönelik temel yönelimler şunlardır: dijital kültür ve internet etiği konusunda bilinçlendirme çalışmalarını güçlendirmek, gençler arasında empati ve hoşgörüyü geliştirmek, psikolojik destek hizmetlerini yaygınlaştırmak ve sosyal ağlarda güvenlik mekanizmalarını geliştirmek. Bununla birlikte bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmak, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek ve çatışma yönetimi (konfliktolojik) yetkinliklerini oluşturmak da siber zorbalıkla mücadelede önemli rol oynamaktadır. Günümüzde bu tür süreçlerin önlenmesine yönelik güçlü önlemler alınmaktadır. Çünkü siber zorbalığın mağduru olan bireylerde yaşamla ve hedefleriyle ilgili çeşitli sorunlar ortaya çıkmakta, bazı durumlarda ise bu durum intihara kadar varabilmektedir.

Siber zorbalık aslında psikolojik şiddetin modern bir biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte mağdura fiziksel zarar verilme bile onun ruhsal durumu ve psikolojisi üzerinde ciddi olumsuz etkiler meydana gelmektedir.

Psikolojik baskının ortaya çıkmasıyla birlikte birey, sosyal ağlar, mesajlaşma uygulamaları veya diğer çevrim içi platformlar aracılığıyla sürekli eleştiri, tehdit, alay veya aşağılanmaya maruz kalmaktadır. Bu durum bireyde korku, özgüven eksikliği, umutsuzluk ve yalnızlık duygusu gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri açısından bakıldığında, psikolojik şiddet gibi siber zorbalık da insanın psikolojik dengesini bozabilmektedir. Araştırmalara göre siber zorbalığa maruz kalan bireylerde şu durumlar daha sık

gözlemlenmektedir: stres ve kaygı düzeyinde artış, depresyon, düşük benlik saygısı ve sosyal çevreden uzaklaşma.

Şiddetin sürekliliği açısından değerlendirildiğinde, geleneksel psikolojik şiddet çoğu zaman belirli bir yer veya zamanla sınırlı olabilir. Ancak siber zorbalık, internetin bulunduğu her an devam edebilmektedir. Bu nedenle mağdur açısından çok daha ağır bir psikolojik baskıya dönüşebilmektedir.

Sosyal itibara zarar verme siber zorbalıkta çoğu zaman birey hakkında yanlış bilgilerin yayılması, utandırıcı fotoğrafların veya yorumların paylaşılması yoluyla onun sosyal itibarının zedelenmesi şeklinde gerçekleşir. Bu durum psikolojik şiddetin en ağır biçimlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu süreç, psikolojik şiddetin dijital ortamdaki bir biçimi olup bireyin ruh sağlığına, özgüvenine ve sosyal ilişkilerine olumsuz etki göstermektedir. Bu nedenle modern psikoloji ve sosyoloji bilimlerinde siber zorbalık ciddi bir sosyal-psikolojik sorun olarak incelenmektedir. Siber zorbalığın önlenmesi için çeşitli psikolojik, pedagojik ve teknolojik önlemler uygulanmaktadır.

Dijital okuryazarlığın artırılması gençlere ve yetişkinlere interneti doğru ve güvenli kullanma kurallarının öğretilmesi önemlidir. Buna kişisel bilgilerin (telefon numarası, adres, parola) yabancılarla paylaşılmaması, sosyal ağlarda gizlilik ayarlarının doğru yapılması ve şüpheli mesajlar veya bağlantılara tıklanmaması dâhildir.

Eğitim kurumlarında önleyici çalışmalar okul ve üniversitelerde siber zorbalık hakkında konferanslar, eğitimler ve seminerler düzenlenmeli; öğrencilere çevrim içi iletişim kültürü öğretilmeli ve psikologlar tarafından bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.

Ebeveyn denetimi ve desteği ebeveynlerin çocuklarının internet faaliyetleriyle ilgilenmesi, onların sorunlarını açıkça paylaşabilecekleri güvenli bir ortam oluşturması ve gerekli durumlarda ebeveyn kontrolü yazılımlarından yararlanması önemlidir.

Platformların teknik koruma önlemleri sosyal ağlar ve internet siteleri hakaret içeren veya şiddet barındıran içerikleri engellemeli ve kaldırmalı; kullanıcılara engelleme veya şikâyet etme imkânı sunmalı; ayrıca yapay zekâ yardımıyla zararlı içerikleri tespit etmelidir.

Psikolojik destek sağlanması siber zorbalık mağdurlarına okul psikologları veya uzmanlar tarafından destek verilmesi, psikolojik danışmanlık sağlanması ve onların özgüvenlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olunması gerekmektedir. Siber zorbalığın önlenmesi için toplumun tüm kesimlerinin — öğretmenler, ebeveynler, psikologlar, teknolojik platformlar ve hukuk sistemi — birlikte hareket etmesi gereklidir.

Sonuç olarak, siber zorbalık modern bilgi toplumunun önemli sosyal-psikolojik sorunlarından biridir. Sanal iletişim ortamında ortaya çıkan psikolojik

şiddet, bireyin psikolojik istikrarı, sosyal uyumu ve duygusal durumu üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle siber zorbalık olgusunun derinlemesine bilimsel olarak araştırılması, ortaya çıkış mekanizmalarının belirlenmesi ve etkili önleyici stratejilerin geliştirilmesi büyük bilimsel ve pratik önem taşımaktadır.

KULLANILAN KAYNAKLAR LİSTESİ:

1. Karimova, V. M. (2018). Gençlerin sosyalleşmesi ve modern bilgi ortamının psikolojik özellikleri. Psikoloji Bilimsel Dergisi, 3(2), 45–52.
2. Nishonova, Z. T. (2016). Gelişim Psikolojisi. Taşkent: TDPU Yayınları.
3. Tursunov, B. R. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet kullanım kültürü ve psikolojik faktörler. Modern Eğitim, 5(1), 78–84.
4. Rasulov, A. A. (2021). Ergenlerde sanal iletişim ve sosyal uyum sorunları. Pedagoji ve Psikoloji, 4(3), 112–118.
5. Qodirova, D. X. (2022). İnternet bağımlılığının gençlerin duygusal durumuna etkisi. Bilim Kaynakları, 6(2), 91–97.
6. Young, Kimberly S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244.