

SİBER ZORBALIK

86.

BÖLÜM

Ayşe ZEKE¹

GİRİŞ

1980’li yıllardan başlayarak İnternet Servis Sağlayıcılarının (Internet Service Providers) ortaya koyduğu olanaklar ve bilişim teknolojilerinde yaşanan akıl almaz hızdaki ilerlemeler, gündelik yaşamımızda birçok değişikliğe neden olmuş, kişiler ve kitleler arası iletişim hızlanmış, kolaylaşmış ve yaygınlaşmıştır (1).

İnternet ve elektronik iletişim gereçleri aynı zamanda çocukların ve gençlerin günlük yaşamının da doğal bir parçası hâline gelmiştir. Tüm dünyada 1990’lara kadar çocuk ve gençler sokaklarda oynayıp birbirleri ile yüz yüze iletişime geçmekteyken, günümüzde bilgiye erişim, iletişim ve oyun oynama şekilleri değişerek tüm bunlar elektronik ortama taşınmıştır (2).

Ülkemiz de bu gelişmelere ayak uydurmuştur. Dijital pazarlama ajansı We Are Social’ın, 2020 yılı verileri 83,88 milyonluk Türkiye nüfusunun 77,39 milyonunun cep telefonu ve tablet gibi mobil cihazlara sahip olduğunu; 62,07 milyon kişinin internet kullandığını ve 54 milyon kişinin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu göstermektedir (3). TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) verileri de bu bulguları destekler niteliktedir (4) ve yıllar içinde kullanım oranları dramatik bir artış göstermiştir.

Bilişim ve internet teknolojileri sağladığı olumlu gelişmelerin yanı sıra, beraberinde bazı olumsuzluklar da getirmiştir. Çocuk ve gençler arasında görülen zorbalık olaylarının artık okul ve

mahalle çevresiyle sınırlı kalmadığı, sanal ağlara da taşındığı görülmektedir. Sanal ağlar kullanılarak yapılan bu zorbalık şekline, sanal veya siber zorbalık ismi verilmektedir. Teknolojinin karanlık yönü olarak adlandırılan siber zorbalık, çevrimiçi zorbalık, dijital zorbalık, elektronik zorbalık ve internet zorbalığı gibi isimlerle de yazında yer almaktadır (5).

SİBER ZORBALIĞIN TANIMI

Son 10 yılda siber zorbalık ile ilgili yapılmış çalışmaların sayısı ciddi oranda artış göstermesine (6) karşın, henüz evrensel bir siber zorbalık tanımı hususunda uzlaşamamıştır (7–10).

Olweus 1993 yılında, saldırganlık tanımı-na (zarar verme niyetiyle yapılan eylem) “tekrar etme” ve “güç dengesizliği” kriterlerini ekleyerek, geleneksel zorbalık tanımını oluşturmuştur (11). Bu tanımdan yola çıkılarak yapılan “siber saldırganlık” tanımı, cep telefonu veya internet kullanarak zarar verme niyetiyle yapılan eylem olarak nitelendirilmektedir. “Siber zorbalık” ise, “bir grup veya birey tarafından, elektronik iletişim araçları kullanılarak, tekrarlayan şekilde ve zamana yayılarak, kendini savunamayan bir kurbanı karşı yapılan saldırgan ve kasıtlı bir eylem olarak tanımlanabilmektedir (6,12,13).” Daha gelişmiş bir tanımlama yapmak istenirse de siber zorbalık, internet ve elektronik iletişim araçları kullanılarak (e-posta gönderme; cep telefonuna, sohbet odaları ve web sitelerine yazılı veya görüntülü mesaj gönderme gibi), kendini kolaylıkla savunamayan

¹ Uzman Doktor, KKTC. Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, aysezeki@yahoo.com ORCID iD: 0000-0001-8376-7765

durumu bildirerek buna karşı koyabilmiş bir kızın video öyküsü kullanılmıştır (91). “The Social Network”, “Cyberbully”, “The Duff” ve “Odd Girls Out” gibi filmler ve “Glee” ve “Law and Order: Special Victims’ Unit (SVU)” gibi televizyon dizilerine de siber zorbalık konu olmuştur (92).

Popüler medyada zorbalıkla ilgili aktarılanlar halkın bilinçlenmesine olanak sağlasa da, yanlış aktarımlardan kaynaklanan olası olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir (70). Örneğin özkıyım düşünceleri gibi uygunsuz baş etme stratejileri veya popüler öğrencilerin siber zorbalık yaptığının betimlenmesi (93). Bu nedenle, medya profesyonelleri ve siber zorbalıkla uğraşan uzmanların iş birliği çok önemlidir.

IV. Klinik müdahaleler

Siber zorbalığın en sık görülen belirtileri depresyon, anksiyete, sosyal izolasyon, teknoloji kullandıktan sonra sinirlilik, benlik saygısında düşme, okul başarısında bozulma ve bedensel sağlık sorunlarının ortaya çıkması şeklindedir (94–96). Tedavideki ilk basamak o sırada ortaya çıkan psikiyatrik sorunlara müdahale etmek olmalıdır. Ek olarak tedavide, ileride ortaya çıkabilecek siber zorbalığa karşı kişileri güçlendirme stratejilerini geliştirmek için çalışmak gereklidir. Siber zorbalık vakalarında çatışma çözümlemeye çalışmak hiç uygun bir yöntem değildir.

Geleneksel zorbalıkta mağdur kişiye öğretilmesi önerilen kendini nasıl koruyup savunabileceği ile ilgili beceriler iken, siber zorbalarla ne gibi becerilerin çalışılacağı muğlaktır. Alandaki çalışmalar daha çok kurbanlar üzerine yoğunlaşmıştır. Siber zorbalarla (zorbalığın duygusal etkisini birebir göremedikleri için) empati ve iç görü becerisi çalışılabilir (96).

SONUÇ

Siber zorbalık teknoloji ve bilişim sektörlerindeki hızlı gelişmelerle hayatımıza giren ve üzerinde henüz fikir birliği tam anlamıyla sağlanamamış bir durumdur. Siber zorbalık pek çok çocuğun ve gencin psikiyatrik ve fiziksel sağlığını ve akademik performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bölümün yazılmasındaki amaç alanyazının derlenerek siber zorbalığın tanımlanması ve klinik özelliklerinin ortaya konmasıdır. Bir diğer

amaç ise hem zorba hem kurban açısından davranışa neden olan risk ve koruyucu faktörlerin tanımlanmasıdır. Siber zorbalık çeşitli aktörler tarafından önleme, belirleme ve müdahale çalışmaları gerektiren karmaşık bir problem olarak sıklıkla tanımlanmaktadır. Bu bölümde okul, çevrim içi ortam ve kitle iletişim araçlarının bu yönde var olan girişimlerine genel bir bakış açısı sağlanmak da hedeflenmiştir.

KAYNAKÇA

1. North S, Snyder I, Bulfin S. Digital tastes: Social class and young people’s technology use. *Inf Commun Soc*. 2008;11(7):895-911.
2. Völlink, T., Dehue, F. & Guckin, C. M. *Cyberbullying: form theory to intervention (First edit)*, New York, NY: Routledge;2015.
3. We Are Social . Digital in 2020 (cited 2020 Apr 11). Available from: <https://wearesocial.com/digital-2020>.
4. TÜİK. Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2019. (cited 2020 Apr 11). Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574>.
5. Kowalski RM, Limber SP. Electronic bullying among middle school students. *J Adolesc Health*. 2007;41(6):22-30.
6. Smith, P. K. Research on cyberbullying: strengths and limitations. In H. Vandebosch, L. Green, (Eds.), *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people*, 2019; p. 9-27. Springer.
7. Olweus D. School bullying: Development and some important challenges. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013;9(1):751-80.
8. Smith, P. K., del Barrio, C. & Tokunaga, R. (2013). Definitions of bullying and cyberbullying: How useful are the terms? In S. Bauman, D. Cross & J. Walker (Eds.), *Principles of cyberbullying research: definitions, measures, and methodology* (pp. 26-40). Routledge/Taylor & Francis Group.
9. Ybarra ML, Boyd D, Korchmaros JD, et al. Defining and measuring cyberbullying within the larger context of bullying victimization. *J Adolesc Health*. 2012;511(1):53-8.
10. Kowalski RM, Giumetti GW, Schroeder AN, et al. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychol Bull*. 2014;140(4):1073-137.
11. Olweus, D. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Wiley-Blackwell;1993.
12. Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, et al. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *J Child Psychol Psychiatry*. 2008;49(4):376-85.
13. Kowalski, R. M., Morgan, M. E. (2017). Cyberbullying in schools. In P. Sturmey (Ed.), *The wiley handbook of violence and aggression*. (pp. 1-12). John Wiley & Sons Ltd.
14. Kowalski, R. M., Limber, S. P., Agatston, P. W. *Cyberbullying: Bullying in the digital age. (Second edit)*. Wiley-Blackwell;2012.

15. Patchin, J. W. & Hinduja, S. (2012). Cyberbullying: An update and synthesis of the research. In J. W. Patchin & S. Hinduja (Eds.), *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives* (p. 13-35). [Internet]. Routledge/Taylor & Francis Group.
16. Menesini E. Cyberbullying: The right value of the phenomenon. Comments on the paper "Cyberbullying: An overrated phenomenon?" *Eur J Dev Psychol.* 2012;9(5):544-52.
17. Modecki KL, Minchin J, Guerra AGH, et al. Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *J Adolesc Health.* 2014;55(5):602-11.
18. Livingstone S, Smith PK. Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *J Child Psychol Psychiatry.* 2014;55(6):635-54.
19. Pew Research Center. Lenhart A. Cyberbullying 2010: What the research tells us. 2010 (cited 2020 Apr 16). Available from: <https://www.pewresearch.org/internet/2010/05/06/cyberbullying-2010-what-the-research-tells-us/>.
20. O'Brennan LM, Bradshaw CP, Sawyer AL. Examining developmental differences in the social-emotional problems among frequent bullies, victims, and bully/victims. *Psychol Sch.* 2009;46(2):100-115.
21. Pontzer D. A theoretical test of bullying behavior: parenting, personality, and the bully/victim relationship. *J Fam Violence.* 2010;25(3):259-73.
22. Olweus D. Cyberbullying: An overrated phenomenon? *Eur J Dev Psychol.* 2012;9(5):520-38.
23. Hinduja S, Patchin JW. Cyberbullying: Neither an epidemic nor a rarity. *Eur J Dev Psychol.* 2012;9(5):539-43.
24. Tokunaga RS. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Comput Hum Behav.* 2010;26(3):277-87.
25. Monks CP, Ortega-Ruiz R, Robinson S, et al. Cyberbullying among primary school-aged pupils. *Kwart Pedagog.* 2009;4(214):167-82.
26. Messias E, Kendrick K, Castro J. School bullying, cyberbullying, or both: Correlates of teen suicidality in the 2011 CDC youth risk behavior survey. *Compr Psychiatry.* 2014;55(5):1063-8.
27. Barlett C, Coyne SM. A meta-analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age. *Aggress Behav.* 2014;40(5):474-88.
28. Hinduja S, Patchin JW. Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization. *Deviant Behav.* 2008;29(2):129-56.
29. Williams KR, Guerra NG. Prevalence and predictors of internet bullying. *J Adolesc Health.* 2007;41(6):14-21.
30. Li Q. Cyberbullying in schools: A research of gender differences. *Sch Psychol Int.* 2006;27(2):157-70.
31. Sourander A, Brunstein Klomek A, Ikonen M, et al. Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Arch Gen Psychiatry.* 2010;67(7):720-8.
32. Blake JJ, Lund EM, Zhou Q, et al. National prevalence rates of bully victimization among students with disabilities in the United States. *Sch Psychol Q.* 2012;27(4):210-222.
33. Limber, S. P., Kowalski, R. M., Agatston, P. W., et.al. (2016). Bullying and children with disabilities. In O. N. Saracho (Ed.), *Contemporary perspectives on early childhood education Contemporary perspectives on research on bullying and victimization in early childhood education* (pp. 129-55). IAP Information Age Publishing.
34. Rose CA, Monda-Amaya LE, Espelage DL. Bullying perpetration and victimization in special education: A review of the literature. *Remedial Spec Educ.* 2011;32(2):114-30.
35. Zeedyk SM, Rodriguez G, Tipton LA, et al. Bullying of youth with autism spectrum disorder, intellectual disability, or typical development: Victim and parent perspectives. *Res Autism Spectr Disord.* 2014;8(9):1173-83.
36. Kowalski RM, Fedina C. Cyber bullying in ADHD and Asperger Syndrome populations. *Res Autism Spectr Disord.* 2011;5(3):1201-8.
37. Nansel TR, Overpeck M, Pilla RS, et al. Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA.* 2001;285(16):2094-100.
38. Diener E. Deindividuation: The absence of self-awareness and self-regulation in group members. In P. B. Paulus, (Ed.), *Psychology of group influence.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1980; p.209-242.
39. Barlett C. Anonymously hurting others online: The effect of anonymity on cyberbullying frequency. *Psychol Pop Media Cult.* 2015;4(2):70-9.
40. Vannucci M, Nocentini A, Mazzoni G, et al. Recalling unrepresented hostile words: False memories predictors of traditional and cyberbullying. *Eur J Dev Psychol.* 2012;9(2):182-94.
41. Evęü E. Ergenlerde siber zorbalığın utangaçlık ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Master tezi. Malatya, Türkiye: Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi.2014.
42. Willard, N. E. Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress. Champaign, IL, US: Research Press;2007.
43. Pyżalski J. From cyberbullying to electronic aggression: Typology of the phenomenon. *Emot Behav Difficulties.* 2012;17(3-4):305-17.
44. Hamby S, Blount Z, Smith A, et al. Digital poly-victimization: The increasing importance of online crime and harassment to the burden of victimization. *J Trauma Dissociation.* 2018;19(3):382-98.
45. Kowalski RM, Limber SP. Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *J Adolesc Health.* 2013;53(1):13-20.
46. Ümmet D, Ekşi EF. Internet addiction as a problem of interpersonal communication and cyber bullying: Evaluation in terms of psychological consultation. *J Values Educ.* 2013;11(25):91-115.
47. Marín-Cortés A, los Ríos OLHD, Pérez AS. Risk and protective factors related to cyberbullying among adolescents: A systematic review. *Papeles PsicólogoPsychologist Pap.* 2019;40(2):109-24.
48. McDougall P, Vaillancourt T. Long-term adult outcomes of peer victimization in childhood and adolescence: Pathways to adjustment and maladjustment. *Am Psychol.* 2015;70(4):300-10.

49. Vaillancourt T, Faris R, Mishna F. Cyberbullying in children and youth: Implications for health and clinical practice. *Can J Psychiatry*. 2017;62(6):368-73.
50. Låftman SB, Modin B, Östberg V. Cyberbullying and subjective health: A large-scale study of students in Stockholm, Sweden. *Child Youth Serv Rev*. 2013;35(1):112-9.
51. Goebert D, Else I, Matsu C, et al. The impact of cyberbullying on substance use and mental health in a multiethnic sample. *Matern Child Health J*. 2011;15(8):1282-6.
52. Nixon CL. Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolesc Health Med Ther*. 2014;5:143-58.
53. Ildırım E, Çalıcı C, Erdoğan B. Psychological correlates of cyberbullying and cyber-victimization. *Int J Hum Behav Sci*. 2017;3:7-21.
54. Betts LR. *Cyberbullying: Approaches, consequences and interventions*. Palgrave Pivot; 2016.
55. Perren S, Dooley J, Shaw T, et al. Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2010;4:28-28.
56. Tennant JE, Demaray MK, Coyle S, et al. The dangers of the web: Cybervictimization, depression, and social support in college students. *Comput Hum Behav*. 2015;50:348-57.
57. Fekkes M, Pijpers FIM, Verloove-Vanhorick SP. Bullying behavior and associations with psychosomatic complaints and depression in victims. *J Pediatr*. 2004;144(1):17-22.
58. Arıcak OT. Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eğitim Arastırmaları-Eurasian J Educ Res*. 2009;34:167-84.
59. Van Geel M, Vedder P, Tanilon J. Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2014;168(5):435-42.
60. Sinclair KO, Bauman S, Poteat VP, et al. Cyber and bias-based harassment: Associations with academic, substance use, and mental health problems. *J Adolesc Health*. 2012;50(5):521-3.
61. Schneider SK, O'Donnell L, Stueve A, et al. Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *Am J Public Health*. 2012;102(1):171-7.
62. Beran T, Li Q. The relationship between cyberbullying and school bullying. *J Stud Wellbeing*. 2007;1(2):15-33.
63. Ybarra ML, Diener-West M, Leaf PJ. Examining the overlap in internet harassment and school bullying: Implications for school intervention. *J Adolesc Health*. 2007;41(6):42-50.
64. Dehue F, Bolman C, Völlink T. Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *Cyberpsychol Behav*. 2008;11(2):217-23.
65. Ybarra ML, Mitchell KJ, Wolak J, et al. Examining characteristics and associated distress related to internet harassment: Findings from the second youth internet safety survey. *Pediatrics*. 2006;118(4):1169-77.
66. Raskauskas J. Text-bullying: Associations with traditional bullying and depression among New Zealand adolescents. *J Sch Violence*. 2009;9(1):74-97.
67. Raskauskas J, Stoltz AD. Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Dev Psychol*. 2007;43(3):564-75.
68. Kowalski RM, Morgan CA, Limber SP. Traditional bullying as a potential warning sign of cyberbullying. *Sch Psychol Int*. 2012;33(5):505-19.
69. Vandebosch, H. Addressing cyberbullying using a multi-stakeholder approach: The Flemish case. In S. van der Hof, B. van den Berg, B. Schermer (Eds.), *Minding minors wandering the web: Regulating online child safety*. The Hague: T.M.C. Asser Press. 2014; p.245-262.
70. Vandebosch, H. Cyberbullying prevention, detection and intervention. In H. Vandebosch, L. Green, (Ed). *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people*. Springer. 2019; p.29-44
71. Williford A, Elledge LC, Boulton AJ, et al. Effects of the KiVa Antibullying Program on cyberbullying and cybervictimization frequency among Finnish youth. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2013;42(6):820-33.
72. Chibnall S, Wallace M, Leicht C, et al. I-SAFE evaluation. U.S. Department of Justice; 2006. (Final Report; c. No.213715).
73. Del Rey R, Casas J-A, Ortega R. The ConRed Program, an evidence-based practice. *Sci J Media Educ*. 2012;XX(39):129-37.
74. Del Rey R, Casas JA, Ortega R. Impact of the ConRed program on different cyberbullying roles. *Aggress Behav*. 2016;42(2):123-35.
75. Toshack T, Colmar S. A cyberbullying intervention with primary-aged students. *J Psychol Couns Sch*. 2012;22(2):268-278.
76. Lee M-S, Zi-Pei W, Svanström L, et al. Cyber bullying prevention: intervention in Taiwan. *PLOS ONE*. 2013;8(5):1-6.
77. Roberto AJ, Eden J, Savage MW, et al. Outcome evaluation results of school-based cybersafety promotion and cyberbullying prevention intervention for middle school students. *Health Commun*. 2014;29(10):1029-42.
78. Tanrikulu T, Kinay H, Arıcak OT. Sensibility Development Program against cyberbullying. *New Media Soc*. 2015;17(5):708-19.
79. Cross D, Shaw T, Hadwen K, et al. Longitudinal impact of the Cyber Friendly Schools program on adolescents' cyberbullying behavior. *Aggress Behav*. 2016;42(2):166-80.
80. Barkoukis V, Lazuras L, Ourda D, et al. Tackling psychosocial risk factors for adolescent cyberbullying: Evidence from a school-based intervention. *Aggress Behav*. 2016;42(2):114-22.
81. Palladino BE, Nocentini A, Menesini E. Evidence-based intervention against bullying and cyberbullying: Evaluation of the NoTrap! Program in two independent trials. *Aggress Behav*. 2016;42(2):194-206.
82. Garaigordobil M, Martínez-Valderrey V. Impact of Cyberprogram 2.0 on different types of school violence and aggressiveness. *Front Psychol*. 2016;7:428.
83. Paul S, Smith PK, Blumberg HH. Revisiting cyberbullying in schools using the quality circle approach. *Sch Psychol Int*. 2012;33(5):492-504.
84. DeSmet A, Van Cleemput K, Poels K, et al. Bridging behavior science and gaming theory: Using the interven-

- tion mapping protocol to design a serious game against cyberbullying. *Comput Hum Behav.* 2016;56:337-51.
85. DeSmet A, Bastiaensens S, Van Cleemput K, et al. The efficacy of the Friendly Attac serious digital game to promote prosocial bystander behavior in cyberbullying among young adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *Comput Hum Behav.* 2018;78:336-47.
 86. Van Cleemput, K., Vandebosch, H., Poels, K., et al. The development of a serious game on cyberbullying: A concept test. In: T. Völlink, F. Dehue & C. Mc Guckin, (Eds.), *Cyberbullying: From theory to intervention.* New York, NY, USA: Routledge/Taylor & Francis Group. 2016; p. 93-109.
 87. Jacobs NCL, Völlink T, Dehue F, et al. The development of a self-report questionnaire on coping with cyberbullying: The Cyberbullying Coping Questionnaire. *Societies.* 2015;5(2):460-91.
 88. Commission E. Safer social networking principles for the EU 2009 (cited 2020 Apr 13). Available from: http://ec.europa.eu/information_society/activities/social_networking/docs/sn_principles.pdf.
 89. Thaler RH, Sunstein CR. *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness.* Yale University Press; 2008.
 90. Van-Royen K, Poels K, Daelemans W, et al. Automatic monitoring of cyberbullying on social networking sites: From technological feasibility to desirability. *Telemat Inform.* 2015;32(1):89-97.
 91. Uribe R, Manzur E, Hidalgo P. Exemplars' impacts in marketing communication campaigns. *J Bus Res.* 2013;66(10):1787-90.
 92. Scheg AG. *Bullying in popular culture: Essays on film, television and novels.* McFarland; 2015.
 93. Oppliger PA. *Bullies and mean girls in popular culture.* McFarland; 2013.
 94. Rigby, K. Consequences of bullying in schools. *Can J Psychiatry.* 2003;48(9):583-90.
 95. Kowalski, R. M., Limber, S. P., Agatston, P. W. *Cyberbullying: Bullying in the digital age.* (First edit). Wiley-Blackwell; 2008.
 96. Kowalski R.M. *Cyber bullying: Recognizing and treating victim and aggressor.* 2010 (cited 2020 Apr 13). Available from: <https://pro.psychcentral.com/cyber-bullying-recognizing-and-treating-victim-and-aggressor>.