



**Beypazarı Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**

SİBER ZORBALIK

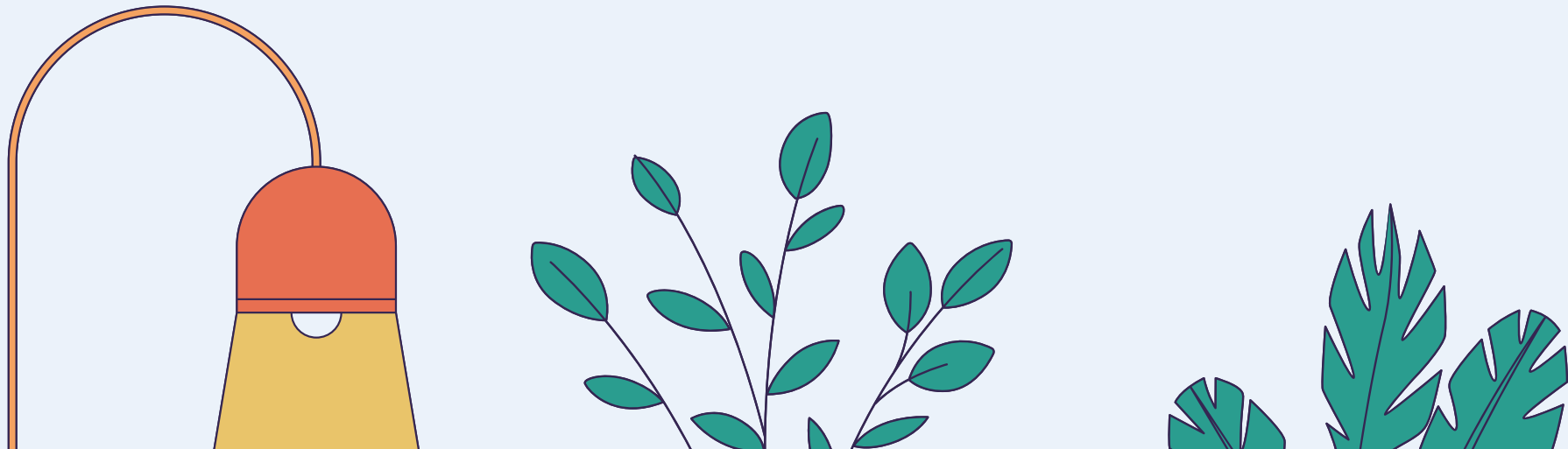
Öğrenciler İçin





Siber zorbalık nedir?

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır.



Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:

- **Sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak**
- **Mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak**
- **Başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.**

Yüz yüze zorbalık ve siber zorbalık çoğu kez birlikte gerçekleşir. Ancak siber zorbalık geride dijital iz bırakır; bu da aslında istismarın durdurulmasını sağlayacak yararlı ip uçları temin edebilir.

Arkadaşlar arasında şakalaşmalar hep olur; ama özellikle çevrim içi ortamlar söz konusu olduğunda biri sadece eğence mi arıyor yoksa sizi incitmek mi istiyor bunu ayırt etmek güç olabilir. Kimi durumlarda “şakaydı şaka” ya da “sakın ciddiye alma” denilir ve gülüp geçilir.



Ancak; kendinizi incinmiş hissediyorsanız ve başkalarının sizinle birlikte gülmek yerine size güldüğünü düşünüyorsanız o zaman şaka fazla ileri gitmiş demektir. Söz konusu kişiye artık durmasını söyledikten sonra bile şaka devam ediyorsa ve bu konuda hala üzüntü duyuyorsanız yapılan iş zorbalık sayılabilir.

Zorbalık, özellikle de çevrim içi ortamda gerçekleştiğinde, istenmedik bir şekilde tanımadıklarınız da dâhil olmak üzere geniş bir çevrenin ilgisini çekebilir. Böyle bir durum ortaya çıktığında, olay hoşunuza gitmemişse buna katlanmak zorunda değilsiniz.

Kendinizi kötü hissediyorsanız ve eylem sona ermiyorsa o zaman yardım almakta yarar vardır.



Siber Zorbalığın Etkileri

Zorbalık çevrim içi ortamda gerçekleştiğinde her yerde, hatta kendi evinizde bile saldırı altındaymışsınız gibi hissedebilirsiniz. Sanki kaçış yok gibi görünür. Etkileri de uzun sürebilir ve ilgili kişiyi pek çok yönden etkileyebilir:

Ruhsal — kızgınlık, mahcubiyet, aptal yerine konma hissi, hatta öfke

Duygusal — utanç hissi ya da sevilen şeylere karşı ilgi kaybı

Fiziksel — yorgunluk (uyuyamama) ya da karın ağrısı ve baş ağrısı gibi semptomlar yaşamak





Zorbalığa uğradığınızı düşünüyorsanız

Zorbalığa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız yapmanız gereken ilk iş anne-babanız, ailenizden yakın bir kişi, ya da güvendiğiniz başka bir yetişkin kişiden bu konuda yardım istemenizdir.

Okulunuzda ise bir danışmana, beden eğitimi öğretmenine ya da en sevdiğiniz öğretmene başvurabilirsiniz.



Tanıdığınız bir kişiyle konuşmaktan rahatsızlık duyarsanız profesyonel bir danışmanla konuşmak için ülkenizdeki bir yardım hattına başvurun: /

(<https://www.guvenliweb.org.tr/>,
<https://www.guvenlicocuk.org.tr/>,
<https://www.siberay.com/siber-zorbalik>)

Zorbalık olayı bir sosyal platformda gerçekleşiyorsa o kişiyi engelleyebilir ve davranışlarını platformun kendisine resmen bildirebilirsiniz. Sosyal medya şirketlerinin, kullanıcılarını güvende tutma yükümlülükleri vardır.



Herkes siber zorbalık mağduru olabilir.

Tanıdığınız bir kişinin başına böyle bir şey geldiğini düşünüyorsanız ona yardım almasını önerin.

Arkadaşınıza kulak vermeniz önemlidir. Siber zorbalığa maruz kaldıklarını neden bildirmek istemiyorlar? Neler hissediyorlar?

Resmi olarak herhangi bir bildirimde bulunmak zorunda olmadıklarını, ancak kendilerine yardımcı olabilecek biriyle konuşmalarının büyük önem taşıdığını onlara hatırlatın.

Unutmayın: Arkadaşınız kendini kırılğan hissediyor olabilir. Onlara yardımcı olacak inceliği gösterin, kime ne söyleyebileceklerini düşünmelerinde onlara destek olun.



Eğer arkadaşınız olayı bildirmemekte hala direniyorsa onlara durumla baş etmekte yardımcı olabilecek bir yetişkin bulunmasında destek olun. Unutmayın ki kimi durumlarda siber zorbalığın sonuçları hayati bir tehdit bile oluşturabilir.

Hiçbir şey yapmamak insanı herkesin kendisine karşı olduğu ya da kimsenin durumunu umursamadığı gibi düşüncelere yöneltebilir. Söyleyeceğiniz fark yaratabilir.

Herkes siber zorbalık mağduru olabilir.

- Çevrim içi olmanın pek çok yararı vardır. Ne var ki, yaşamdaki başka pek çok şeyde olduğu gibi burada da kendinizi korumanız gereken tehlikeler vardır.
- Siber zorbalığa maruz kalmışsanız kimi uygulamaları silebilirsiniz ya da kendinizi toparlamak için bir süre çevrimdışı kalabilirsiniz. Ancak internet dışı kalmak uzun vadeli bir çözüm olamaz.
- Yanlış bir şey yapmadınız ki dezavantajlı duruma düşesiniz? Böyle bir tutum zorbalara yanlış bir mesaj gibi de olur, kabul edilemez davranışları açısından onları cesaretlendirir.

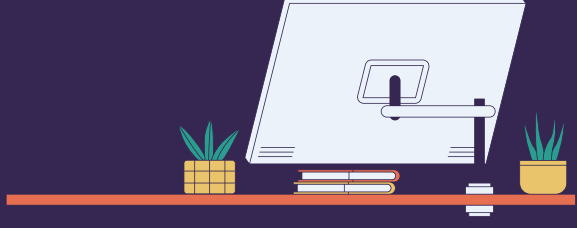




**BİRBİRİMİZE KARŞI
GEREK ÇEVİRİM İI
GEREKSE GERÇEK
YAŐAMDA NAZİK
OLMALIYIZ**



**Başkalarını incitebilecek
Şeyler paylaşma ya da söyleme
konusunda da titiz olmamız
gerekir.**

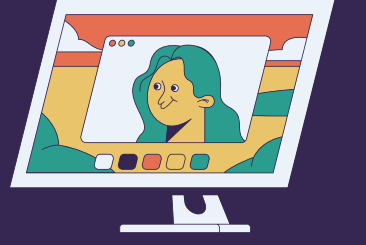


Çevrim içi herhangi bir paylaşımında bulunmadan önce iki kez düşünün – o paylaşım hep orada kalabilir ve daha sonra sizin zararınıza kullanılabilir. Adresiniz, telefon numaranız ya da okulunuzun adı gibi kişisel bilgilerinizi paylaşmayın.

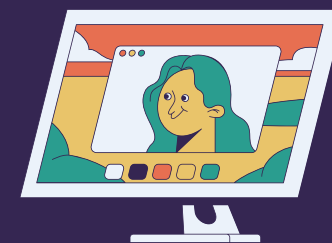
En fazla kullandığınız sosyal medya uygulamalarında gizlilik ayarlarını iyi öğrenin. İşte, ayarlarınız aracılığıyla yapabileceğiniz şeyler:

- Hesabınızın gizlilik ayarlarında düzenlemeler yaparak profilinizi kimlerin görebileceğine, kimlerin size doğrudan mesaj iletebileceğine ya da paylaşımlarınıza yorum yapabileceğine karar verebilirsiniz.

- İncitici yorumlar, mesajlar ve fotoğraflara ilişkin bildirimlerde bulunup bunların kaldırılmasını isteyebilirsiniz.



- ‘Arkadaşlıktan çıkarmanın’ ötesinde başkalarının sizin profilinizi görmesini ya da sizinle temas etmesini tamamen önleyebilirsiniz.
- Ayrıca, belirli kişilerin yorumlarını, onları tamamen engellemeden yalnızca kendilerine görünmesini sağlayabilirsiniz.
- Profilinizdeki gönderileri silebilir ya da bunları belirli kişilerden gizleyebilirsiniz.



-



- Her sosyal platformun, paylaşımlarınızı kimlerin g6r6p yorum yapabileceğine, kimlerin arkadaş olarak otomatik olarak bağlanabileceğine ve zorbalık olaylarını nasıl bildirebileceğinize ayarlamalar getiren farklı araçları vardır (mevcut olanlar için aşağıya bakınız).
- Bunların çoğu engelleme, sessize alma ya da siber zorbalık bildirimini gibi işlemler için basit adımlar 6ng6r6r. Bunları araştırmanızı tavsiye ederiz.





- Sosyal medya şirketleri de riskleri ve çevrim içi güvende kalmanın yollarını öğrenmeleri için çocuklara, ebeveynlere ve öğretmenlere eğitsel araçlar ve rehberlik sağlamaktadır.
- Ayrıca, siber zorbalığa karşı ilk savunma hattı siz de olabilirsiniz. Kendi toplumunuzda siber zorbalığın nerelerde gerçekleştiğini ve hangi yollardan nasıl yardımcı olabileceğinizi düşünün:
- Sesinizi yükselterek, zorbaları ifşa ederek, güvenilir yetişkinlere ulaşarak ya da konuya ilişkin farkındalık yaratarak... Basit bir incelik bile bu alanda önemli bir yol katedilmesine yardımcı olabilir.



SİBER ZORBALIĞA KARŞI İLK SAVUNMA HATTI SİZ DE OLABİLİRSİNİZ.

- Zorba birinden gelen mesajları görmeme seçeneğini benimseyebilirsiniz da Restrict (Kısıtla) aracımızı kullanarak söz konusu kişiyi bilgilendirmeden hesabınızı korumaya alabilirsiniz.
- Yorumları kendi sayfalarınızda yönetebilirsiniz (gizleme, kısıtlama vs.)
- Ayarlarınızı, sadece takip ettiğiniz kişilerin size doğrudan mesaj gönderebilmesini sağlayacak şekilde değiştirebilirsiniz.
- Instagramda ise size sınırı aşan bir paylaşımda bulunmak üzere olduğunuzu bildiren bir not ileterek sizi bu konuyu yeniden düşünmeye yöneltebiliriz.
- Kendinizi ve başkalarını siber zorbalıktan nasıl koruyabileceğinize ilişkin ipuçları için Facebook ya da Instagram'daki kaynaklarımıza göz atın.



SİBER ZORBALIĞA KARŞI İLK SAVUNMA HATTI SİZ DE OLABİLİRSİNİZ.

- Güvenliğiniz ya da çevrim içiyken ortaya çıkan bir şey sizi endişelendiriyorsa hemen güvendiğiniz bir yetişkinle konuşun.
- Ya da kendi ülkenizde size yardımcı olacak Uluslararası Çocuk Yardım Hattıyla ilişkiye geçin.
- Pek çok ülkede ücretsiz olarak arayabileceğiniz ve kimliğinizi açıklamadan bir ilgiliyle konuşabileceğiniz yardım hatları bulunmaktadır.



**(Türkiye: <https://www.guvenliweb.org.tr/>,
<https://www.guvenlicocuk.org.tr/>,
<https://www.siberay.com/siber-zorbalik>)**



Yararlanılan Kaynaklar

- <https://www.unicef.org>
- <https://www.guvenliweb.org.tr>
- <https://www.guvenlicocuk.org.tr>
- <https://www.siberay.com/siber-zorbalik>



**Beypazarı Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**

