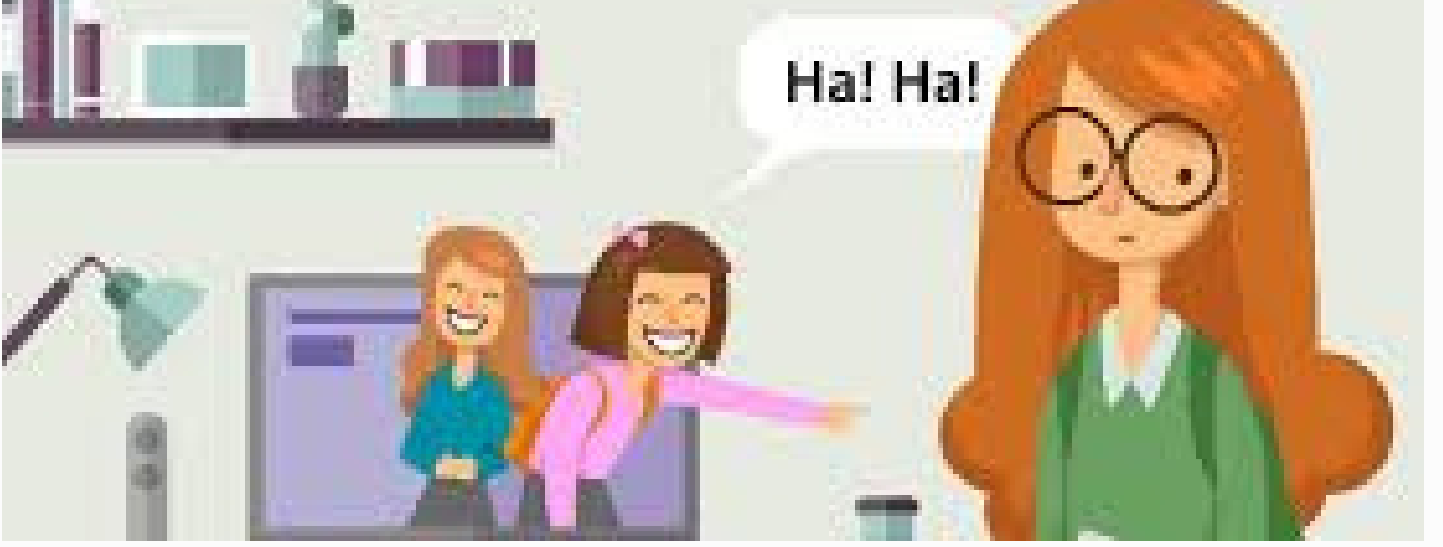


# SİBER ZORBALIK

REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ E-BÜLTENİ



## HIZLICA GÖZ ATIN!

SİBER  
ZORBALIK-1

SİBER  
ZORBALIK NASIL  
ANLAŞILIR?-2

SİBER ZORBALIĞA İTEN  
NEDENLER-3

HANGİ EYLEMLER SİBER  
ZORBALIK KAPSAMINA  
GİRER?-4

SİBER ZORBALARIN ORTAK  
ÖZELLİKLERİ-5

## SİBER ZORBALIK

PSİKOLOJİK DANIŞMAN:TUBA ÇELİK

- Utanç verici kaba davranışların
- Küfürlü konuşmaların
- Başkalarına karşı düşmanca çevrimiçi ileti
- Tehdit, taciz
- Negatif yorumların,
- İzinsiz fotoğraf paylaşımının,
- E-posta, web siteleri,
- Sosyal ağlar , mesajlaşmalar aracılığı ile kasıtlı olarak gerçekleştirilmesi eylemidir.

# SİBER ZORBALIK



## HIZLICA GÖZ ATIN!

**SİBER**  
ZORBALIĞIN YOL AÇTIĞI  
SONUÇLAR NELERDİR?-5

**SOSYAL MEDYA**  
ZORBALARI-6

**ZORBALIĞA EN ÇOK**  
**MARUZ**  
KALANLAR-6

**SİBER**  
ZORBALIĞA MARUZ  
KALINCA KİMDEN YARDIM  
ALINIR?-7

## SİBER ZORBALIK NASIL ANLAŞILIR?

- İnternette ortamında küfürlü, üzücü, rahatsız edici ve hakaret içeren mesajlar, yorumlar alıyorsanız,
- Tehdit ediliyorsanız,
- İnternette sürekli ve kasıtlı olarak rahatsız edici davranışlara maruz kalıyorsanız,
- İzniniz olmadan size ait bir fotoğraf veya video internet ortamında kötü amaçlarla kullanılıyorsa,
- Arkadaşlarınız tarafından yalnızlaştırılıyorsanız,
- Gizlice fotoğraf ve videolarınız çekiliyor ve bunlar internet ortamlarında paylaşıyorsa, Siber Zorbaliğa maruz kalıyorsunuz.

# SİBER ZORBALIK



## HIZLICA GÖZ ATIN!

### SİBER

ZORBALIĞI ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPMALISINIZ?-8

İNTERNETİ NASIL GÜVENLİ KULLANABİLİRİZ?-9

### SİBER

ZORBALIK NE KADAR YAYGIN?-9

### SİBER

ZORBALIĞIN DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL SONUÇLARI-9

### SİBER

ZORBALIK NASIL ÖNLENEBİLİR?-10

## SİBER ZORBALIĞA İTEN NEDENLER

- Fiziksel dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal ortamda yakalama isteği
- Farklı görüşlerden olan kişileri cezalandırma arzusu
- İntikam alma duygusu
- Popüler olma hevesi
- Akıl sağlığı problemleri
- Düşük özgüven ve özsaygı
- Aile içinde yaşanan sorunlar



## HANGİ EYLEMLER SİBER ZORBALIK KAPSAMINA GİRER?

**Dedikodu:** Çevrimiçi ortamlarda hakkınızda kasıtlı ve alenen dedikodu yapılması.

**Taciz:** Sürekli ve kasıtlı olarak yapılan zarar verici ve rahatsız edici davranışlar.

**Yorumlar:** Yazı, fotoğraf, video yoluyla yapılan hakaret ve küfür içeren negatif iletiler.

**Sahte Hesap:** Kurban adına sahte hesaplar oluşturularak ve bu oluşturulan sahte hesaplar yoluyla tehdit ve zorbalık.

**Manipüle:** Kurbanın kendisi gibi davranmak.

**Takip:** İnternette başlayıp, gerçek hayata yansıyan takip ediliyormuş hissi.

**Trollemek:** Kasten ve maksatlı olarak yapılan provokasyon

**Kandırma:** Başkalarının çeşitli, gizli bilgilerini yayınlamak ve bunları çarpıtarak insanları aldatmak.

**SİBER ZORBALIK BİR SİDDET TÜRÜDÜR. SANAL ORTAMDA GERÇEKLESMİŞ OLMASI, 'GERÇEK' OLMADIĞI ANLAMINA GELMEMEKTEDİR.**

# SİBER ZORBALARIN ORTAK ÖZELLİKLERİ

Yapılan araştırmalar siber zorbalık uygulayanların profil özelliklerini ortaya koyuyor. İşte o özellikler;

**Kiřilik problemleri vardır.**

**Empati ve merhamet duyguları yoktur.**

**Aile içinde iliřki sorunu yařarlar.**

**Narsistik duyguları yüksektir.**

## SİBER ZORBALIĞIN YOL AÇTIĞI SONUÇLAR NELERDİR?

- Zorbalık çevrimiçi gerçekteğinde her yerde, hatta kendi evinizde bile saldırı altındaymışsınız gibi hissedebilirsiniz.
  - **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.
  - Komik duruma düşme ya da başkaları tarafından rahatsız edilme endişesi insanları sorunu dillendirmekten alıkoyabilir.
  - Siber zorbalık yaşayan çocuklar okuldan kaçma, okula devamsızlık ve okula silah getirme gibi okulla ilgili davranış problemlerini daha fazla göstermişlerdir

# SOSYAL MEDYA ZORBALARI

**%75**

28 ÜLKEDEN 20.793 KİŞİNİN  
KATILDIĞI ARAŞTIRMAYA  
KATILANLARIN YÜZDE 75'İ  
SİBER ZORBALIK GÖRMÜŞ



**5'te 1**

TÜRKİYE'DE HER  
5 EBEVEYNDEN 1'İNİN  
ÇOCUĞU SİBER  
ZORBALIK MAĞDURU

**%20**

GÜNCEL RAPORLARDA SİBER  
ZORBALIĞA MARUZ KALMA  
ORANI DÜNYADA YÜZDE 17,  
TÜRKİYE'DE YÜZDE 20

**%70**

SİBER ZORBALIĞA MARUZ  
KALMA ORANI YÜZDE 20 İKEN  
SALDIRIYA ŞAHİT OLMA ORANI  
YÜZDE 70'İN ÜZERİNDE



**DÜNYADA SİBER ZORBALIĞA  
MARUZ KALMA ORANLARI**

SOSYAL MEDYA  
MOBİL PLATFORMLARI  
ONLİNE MESAJLAŞMA PLATFORMLARI

**% 65**  
**% 45**  
**% 38**

## ZORBALIĞA EN ÇOK MARUZ KALANLAR

- Kullandıkları e-posta, sosyal medya vb hesaplarının güvenlik ayarlarını nasıl yapacağını bilemeyenler.
- kişisel bilgilerini(kimlik numarası, adres, banka kartı bilgileri gibi) ve fotoğraflarını internet ortamında herkese açık şekilde kullananlar.
- Tanımadığı insanlarla internet üzerinde görüşüp kim olduğunu bilmeden güven duyanlar.
- İnternet şifrelerini(e-posta, sosyal medya hesabı vb) başkalarıyla paylaşıyorlar.
- İş, okul, sosyal hayat ya da sosyal medyada diğer insanlarla çatışma yaşayanlar
- Düşük özgüven ve düşük özsaygısı olanlar.



## SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALINCA KİMDEN YARDIM ALINIR?

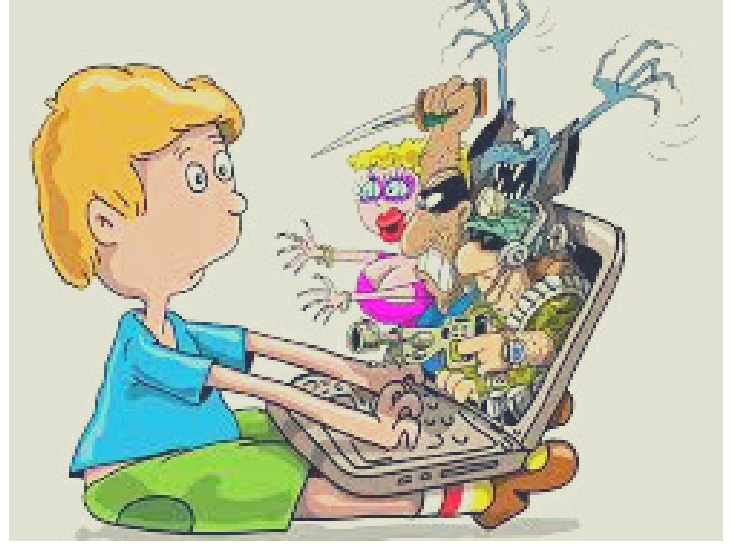
- Zorbaliğa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız yapmanız gereken ilk iş anne-babanız, ailenizden yakın bir kişi, ya da güvendiğiniz başka bir yetişkin kişiden bu konuda yardım istemenizdir.
- Okulunuzda ise bir danışmana ya da sevdiğiniz bir öğretmene başvurabilirsiniz.
- Çok yakın bir tehlike içindeyseniz polise başvurun.

## ŞİBER ZORBALIĞI ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPMALISINIZ?

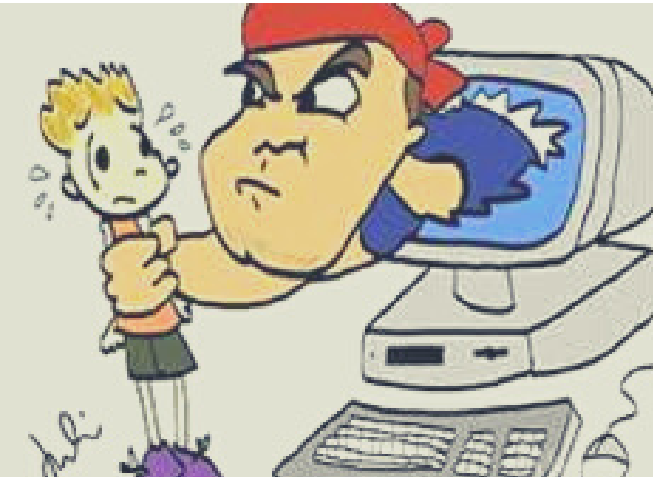


- *Cep telefonu* numaranızı kimlere verdiğinize dikkat edin, herkesle paylaşmayın.
- Bilmediğiniz kişilerden gelen metinleri, e-postaları, mesajları, yorumları cevaplamayın.
- Size ait veya başkalarının fotoğraflarını ve videolarını internet ortamlarda yayınlamayın. Bu özel içerikler, sizi veya başkalarını zorbalığa uğratmak için aleyhinizde ve montajlanarak kullanılabilir.

- *Hesaplarınızda*, sizi tanıyan kişilerin kolayca tahmin edemeyeceği güçlü şifreler oluşturun.
- Şifrenizi arkadaşlarınız da dâhil hiç kimseyle paylaşmayın.
- Sakin olun!
- Annenizden, babanızdan, öğretmeninizden veya güvendiğiniz bir büyüğünüzden yardım isteyin.



- *Büyüklerinize* olayla ilgili bilgi vermekten çekinmeyin ve neler yaşadığınızı anlatın.
- Siber zorbalık, güven duyulan bir yetişkine veya zorbalığın gerçekleştiği web sitesine mutlaka bildirilmelidir.
- Zorbalık yapan insanlara, özellikle bilinmeyen numaralardan gelen mesajlara cevap vermeyin, misilleme yapmayın.
- Zorbalık mesajlarını, resimleri-fotoğrafları kanıt olarak saklayın. Siber Zorbalık durumunun okula veya polise bildirilmesi durumunda bu kanıtlara ihtiyacınız olacak.





**D**  
PAYLAŞIMIN  
DOĞRU MU?

Paylaştığımız bilgilerin doğruluğundan emin olmalıyız.

**Ü**  
PAYLAŞIMIN  
ÜRETKEN Mİ?

Faydalı ve gerekli bilgiler içeriyor mu kontrol etmeliyiz.

**Ş**  
PAYLAŞIMIN  
ŞAHSİ Mİ?

Kimlik bilgileri, telefon numarası gibi özel bilgiler içermemesine

**Ü**  
PAYLAŞIMIN  
ÜZÜCÜ MÜ?

Arkadaşlarımızı, ailemizi üzecek, incitecek paylaşımları yapma-

**N**  
PAYLAŞIMIN  
NAZİK Mİ?

Türkçe'yi düzgün kullanmaya, argo kelimeler ve kaba bir

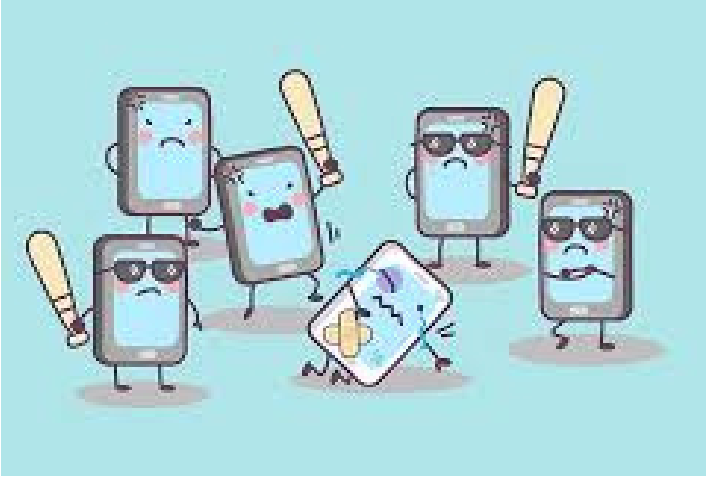
## SİBER ZORBALIK NE KADAR YAYGIN?

- Türkiye genelinde öğrencilerin yaklaşık %12'si sözlü siber zorbalığa maruz kaldığını söylemektedir.
- Öğrencilerin yaklaşık %10.5'i ise sözlü siber zorbalık yaptığını ifade etmektedir.
- Siber zorba ve kurban olma oranlarının en yüksek olduğu ilin İstanbul olduğu görülmektedir.
- İstanbul'da siber mağdur/kurban oranının %20'ye yaklaştığı, siber zorba olma oranının ise %15'i geçtiği göze çarpmaktadır.

## Siber Zorbalığın Duygusal ve Davranışsal Sonuçları

**kızgınlık (%74)  
endişe (%58)  
üzüntü (%47)  
hayal kırıklığı (%36) yer almaktadır.**

## SİBER ZORBALIK NASIL ÖNLENEBİLİR?



### Ortak Anlayış Geliştirme

- Okullarda konuya yönelik ortak bir anlayış geliştirmek için öğretmen-öğrenci-veli katılımıyla siber zorbalıkla mücadele ilkelerinin belirlenmesi, bu ilkelere bağlı hareket edilmesi gerekir.
- Siber zorbalığı önlemeye ve azaltmaya yönelik kurallar ve yasal önlemlere de açık bir şekilde yer verilmelidir.
- Belirlenen kurallar siber zorbalığın faili ya da mağdurunun kim olduğuna ya da cinsiyetine bakılmaksızın ve tolerans gösterilmeden uygulanmalıdır.



### Farkındalık Yaratma

- Siber zorbalığın okulda öğretmenler, öğrenciler ve aileler arasında açıkça tartışılabileceği ortamlar hazırlanmalı.
- Siber zorbalığın olumsuz sonuçlarını ve önleme yolları tartışılmalı.
- Öğrencilerin öncülüğünde farkındalığı arttırmaya yönelik çeşitli faaliyetler düzenlenmeli



### Süpervizyon Aşaması

- Okullarda ebeveynlerin teknoloji kullanımı konusundaki bilgi ve becerilerini arttırmaya yönelik eğitimler oluşturmak gerekir.
- Bu eğitimler sayesinde öğrencilere, ebeveynlerinin teknoloji hakkında bilgi sahibi oldukları ve gereksinim duyduklarında ebeveynlerinden destek alabilecekleri mesajını vermek hedeflenmelidir.

## SİBER ZORBALIK NASIL ÖNLENEBİLİR?



### **Program Geliştirme**

- *Okulların* zorbalıkla mücadele programı geliştirerek, bu programın sınıflarda ders şeklinde uygulanması ve bu derslerde öğrencilere siber zorbalığın hedefi olan ve olumsuz mesajlar alan sınıf arkadaşlarını nasıl fark edebilecekleri öğretilmelidir.
- Öğrencilere siber zorbalığa seyirci olmamaları, gözledikleri zorbalığı yetişkinlere bildirmeleri ve zorbalara karşı tepki göstermeleri öğretilmelidir.

SİBER  
ZORBA  
OLMA!  
#FARKINAVAR