

ZORBALIĞIN SANAL HALİ: SİBER ZORBALIK

Zorbalık, bir kişinin veya kişilerin başka bir kişiyi ya da kişileri kasıtlı, tekrarlı ve en azından bir süre devam eden olumsuz davranışlara maruz bırakmasıdır. Diğer bir deyişle zorbalık, savunmasız birinin veya grubun kendinden psikolojik veya fiziksel olarak daha güçlü biri veya grup tarafından olumsuz davranışlara maruz kalma durumudur (Olweus; 1994). Zorbalık saldırganlığın bir türü olarak kabul edilmektedir ancak bir davranışın zorbalık olarak adlandırılabilmesi için kasıtlı zarar verme amacı taşınması, saldırganlık davranışı sergileyenin maruz kalandan fiziksel veya psikolojik olarak daha güçlü olması, sadece zorbanın başkalarının canını acıtma ve onlar üzerinde hâkimiyet kurma isteğinden kaynaklanması ve süreklilik özelliği taşınması gerekmektedir. (Yaman, Eroğlu, Peker; 2011).

Günümüzde internetin bir kitle iletişim aracı olarak kullanılması, sanal bir sosyal platform olması, bu ortamda zorbalık davranışlarını da beraberinde getirmiştir (Arıcak, 2011) ve zorbalık davranışlarının sanal ortama taşınmasına neden olmuştur. Günlük hayatta bireylerin birbirine uyguladıkları zorbalık davranışlarının, sanal ortamlarda yapılması olarak adlandırılan siber zorbalık, internet ya da diğer dijital teknolojileri kullanarak kasıtlı ve tekrarlanan bir şekilde diğer bir kişiye zarar vermek olarak adlandırılmaktadır (Belsey; 2007). Buna paralel olarak siber zorbalığı, geleneksel zorbalık kavramsallaştırması bağlamında “bir ya da birden fazla kişinin elektronik iletişim araçlarını kullanmak suretiyle, belirli bir zaman süresi içerisinde ve sürekli olarak, kendisini savunma gücüne sahip olamayan birisine yönelik gerçekleştirdikleri kasıtlı saldırgan davranış” olarak tanımlamak mümkündür (Smith ve diğ., 2008). Siber Zorbalık, bilgi iletişim teknolojileri aracılığıyla bireylerin birbirlerine düşmanlık, korkutma, tehdit, sindirme, taciz amaçlı yazılı ve görsel iletileri kasıtlı ve düzenli bir şekilde göndermelerine işaret etmektedir. Dijital ortamın giderek çeşitlenen iletişim olanakları hiç şüphesiz ki siber zorbalığın uygulandığı ya da yaşandığı alanları da genişletmektedir. Bu bağlamda siber zorbalık, kameralı

cep telefonları aracılığı ile kurbanların görüntülerini çekmek, çoğunlukla rızası ve haberi olmadan sosyal medya aracılığıyla paylaşmak, elektronik posta ya da cep telefonu mesajları ile aşağılayıcı, alay edici, tehditkâr, cinsel taciz veya şiddet içeren mesajlar göndermek ve yine kurbanla ilişkin karalayıcı, aşağılayıcı web sayfaları hazırlamak gibi birçok davranışı kapsamaktadır (Baştürk Akça, Sayımer, Balaban Salı, Başak; 2014).

Günümüzün benzeri görülmemiş erişilebilirlik seviyesi sunduğu tüm avantajların yanında belli tehlikeleri de beraberinde getirmektedir. Bir anlık iletişim ve erişim dünyasında yaşamaktayız - İnternet üzerinde haberler (özellikle de kötü haberler) aşırı derecede hızlı yayılmakta ve sıklıkla da kontrol etmek için bir şey yapabilmemizden çok önce daha uzak ve daha geniş alanlara yayılmaktadır. Çocuklar ve gençler için bu anlık ve her yere yayılan kolay ulaşılabilirlik ciddi sorunlara yol açabilir. Çocuklar, diğer çocukları tam bir çaresizlik durumuna götürebilecek dedikodu ve tehditleri kışkırtmakta yeteneklidirler.

Hepimiz siber zorbalığın kurbanı olmuş çocuklar hakkında haberleri izlemiştir ve sıklıkla da bu durum çocukların kendi canlarına kıymalarına kadar gitmiştir. Ve sadece az sayıda ülkede tek tük olaylar olmaktan ziyade, siber zorbalık dünya çapında giderek artan olaylarla gerçek bir salgın haline gelmiş gibi görünüyor. Gerçekte, bazı çalışmalar ortaya çıkarmıştır ki, tüm gençlerin yüzde kırkıdan fazlası bir çeşit siber zorbalık yaşamış ve her dört gençten biri bunun bir kereden fazla başlarına geldiğini bildirmiştir.

Siber Zorbalık birçok yolla yapılabilir.

- **Parlama (Flaming):** Elektronik iletişim kanalları kullanılarak çevrimiçi kavgaların kaba dille ve öfke duygusuyla gerçekleşmesi,
- **Taciz (Harassment):** Art arda gönderilen kötü içerikli ve hakaret içeren mesajlar,
- **İftira (Denigration):** Kişinin itibarına veya arkadaşlıklarına zarar verici dedikodu veya söylenti çıkarma,
- **Taklit Etme (Impersonation):** Herhangi bir kişinin kişisel bilgilerini kullanarak başkalarına -

veya kimliğine büründüğü kişi belirli biriyse- o kişiye zarar verici çevrimiçi faaliyetlerde bulunma,

- **Bilgi veya görüntüleri afişe etme (Outing):** Birinin sırlarını ya da utanç verici bilgi veya görüntülerini çevrimiçi paylaşma,
- **Aldatma (Trickery):** Biriyle başka biriymiş gibi çevrimiçi sohbet ederek, sohbet esnasındaki yazışmaları veya konuşmaları kaydedip, utanç verici olan kayıtları çevrimiçi ortamda paylaşma,
- **Dışlama (Exclusion):** Kasıtlı olarak birini çevrimiçi bir gruptan ya da forumdan ihraç etme, dâhil olmasını engelleme,
- **Siber Taciz (Cybertalking):** Tekrarlanan, yoğun bir şekilde taciz, tehdit içeren ve ciddi bir korku oluşturan kötüleme biçimi.

Ebeveynler Çocuklarını Siber Zorbalıktan Korumak İçin Neler Yapabilirler?

Yukarıdaki yöntemler çocukların diğer çocukların hayatını çekilmez kılmak için İnterneti kullanma yollarından sadece birkaç örneğidir. Ebeveynler ilk olarak siber zorbalığın ne kadar güçlü ve her tarafa yayılmış olduğunun farkında olması gerekir. Bu tek tük görülen bir fenomen değildir, çoğu genç için günlük hayatın bir gerçeğidir. Kendileri kışkırtıcı ya da kurban değillerse bile, kuvvetle muhtemeldir ki, ister avcı, ister avlanan, isterse de her ikisi olsun, bu tür davranışlara kimlerin karıştığının farkındadırlar.

Hem ebeveynlerin hem de çocukların siber zorbalığın tehlikeleri ve bunlarla savaşma yolları hakkında eğitilmeleri gerekir. Birçok okul günümüzde bu konuda seminerler düzenlemektedir ve ebeveynler de bu seminerlere katılmak için çaba sarf etmeli, ya da en azından kendi çocuklarına karşı olabilecek siber zorbalık saldırılarını nasıl önleyecekleri ve bu saldırılarla nasıl başa çıkacakları konusunda kendi başlarına araştırma yapmaya zaman ayırmalıdır.

Bu Konuyu Çocuklarınızla Konuşun

Çocuklarınızın, sizin siber zorbalık ihtimalinin farkında olduğunuzu ve böylesi herhangi bir saldırıya karşı onların yanında olduğunuzu bilmeleri çok önemlidir. Çocuklarınız, utandırıcı olsa, veya onların özel sosyal hayatlarının gizli detaylarını içerse bile, bu

tür saldırılarla alakalı herhangi bir bilgiyle size geldiklerinde cezalandırılmayacaklarını bilsinler. Sizin ne kadar kötü görünürse görünsün, onları desteklemek üzere yanlarında olacağınızı bilsinler.

Çocuğunuzun Çevrim İçi Faaliyetlerini Yönetmek

Çocuğunuzun çevrim içi faaliyetlerini kontrol altında tuttuğunuzdan ve onların etkileşimlerini dikkatlice izlediğinizden emin olun. Onların akıllı telefonlarının, tabletlerinin, diz üstü ve masa üstü bilgisayarlarının yöneticisi siz olmalısınız. Onların sosyal ağ sitelerine giriş şifrelerini bildiğinizden emin olun. Çocuğunuzun çevrimiçi davranışlarını izlemek ve yönetmek sorumluluğunuz ve hakkınız vardır. Çocuğunuz, sahip olduğu güven düzeyi ve özerkliği hak etmelidir - onların her bir çevrim içi faaliyetini gözetlemeniz gerekmez, ama onların genel çevrimiçi davranışlarının net bir resminin ve kimlerle etkileşimde bulundukları hakkında iyi bir fikrinizin olması önemlidir.

Artan siber saldırılar ve kötü niyetli kişilerin oluşturduğu güvensiz internet ortamına rağmen, internet hayatımızda artık vazgeçilemez duruma gelmiştir. Çocukların internet ortamından güvenli bir şekilde faydalanması için ailelerin bilmesi gereken konular olduğu gibi gün geçtikçe güvensiz hale gelen internette çocuklarımızı nasıl koruyabileceğimiz de oldukça önemlidir. İşte bilmeniz gereken 9 önemli nokta:

1. Çocuklarınız ile internet kullanımları hakkında fikir ve düşüncelerinizi karşılıklı rahatlıkla paylaşmayı imkân sağlayacak bir iletişim ortamı kurmayı deneyin ve bu ortamı farklı zamanlarda tekrarlamayı devam ettirin. Böylelikle internet kullanımından kaynaklanabilecek potansiyel emniyet ve güvenlik risklerini çocuklarınızla beraber müzakere edip onların farkındalık seviyesini sürekli artırabilirsiniz.
2. Çocuklarınızın günlük diğer yaşamsal gereksinimler göz önünde bulundurularak ne kadar süre internette vakit geçirebileceğini belirleyin. Bu süre zarfında erişim sağlanacak güvenli ve kabul edilebilir internet sitelerini ve bu sitelerde geçirilecek maksimum sürelerini de belirleyin.

3. Müzik, oyun ve film sitelerinden yapılacak indirmelerde telif hakkı vb yasal ve güvenlik risklerinin bulunduğu ve dikkat edilmesi gerektiği bilgisi her zaman aklınızda olmasını sağlayın.
4. İnternet kullanımının sağlandığı aile bilgisayarınızı oturma odası gibi ortak alanlarda konumlandırın, bu şekilde hangi sitelere erişim sağladığı ve nereleri ziyaret ettiğini kolaylıkla izleyebilirsiniz.
5. Hangi ortam ve kim olursa olsun kişisel bilgi ve şifrelerin hiç kimseye asla verilmemesi gerektiğini mutlaka paylaşın.
6. Sosyal ağ hesapları kullanılırken özel veya kısıtlı profil tercihlerinin aktif edildiğinden emin olun. Bu ortamlarda paylaşılan bilgilerin sizin gözünüzden değerlendirmesini yapın ve tanımadıkları kişileri eklemelerine engel olun.
7. İnternet erişimini sizin yerinize denetleyen, uygun içeriklere sahip web sitelerine izin veren web filtreleme yazılımlarını kullanın. İnternet sağlayıcınızda varsa bu hizmeti aktifleştirin.
8. Aile bilgisayarlarınızda aktif ve güncel bir anti-virüs programını mutlaka bulundurun, bu programın sürekli çalıştığından emin olun.
9. İnternet üzerinden yapılan indirmelerde sadece güvenli kaynaklardan bu işlemleri gerçekleştirin.

Kaynakça

- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Cambridge: Blackwell Publishing.
- Yaman, E., Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). *Başaçıkma Stratejileriyle: Okul Zorbalığı ve Siber Zorbalık* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Belsey, B. (2007). Cyberbullying: A real and growing threat. *ATA Magazine*, 88(1), 14-21.
- 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.
- Arıcak, O. T. (2011). Siber Zorbalık: Gençlerimizi Bekleyen Yeni Bir Tehlike. *Kariyer penceresi*, 2 (6), 10–12.
- www.deletecyberbullying.eu
- www.sibersuclar.com

YUSUF KALKAVAN ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ

ZORBALIĞIN SANAL HALİ: SİBER ZORBALIK



Uğur ÇAPULCUOĞLU
Uzm. Psikolojik Danışman

Eylül, 2025