

# SOSYAL MEDYA VE SİBER ZORBALIK

**KESKİN ANADOLU İMAM  
HATİP LİSESİ REHBERLİK  
SERVİSİ**

**Rehber Öğretmen/ Psikolojik  
Danışman Kerem Şerbetcioğlu**



# SOSYAL MEDYA:

## FAYDALI MI ZARARLI MI?

Sosyal medyanın birçok farklı kullanım alanı vardır. Güvenli ve doğru bir şekilde kullandığımızda bu kullanım alanları bize pek çok fayda sağlar. Uygun sınırlarda kullanmadığımızda ise bazı risklerle karşılaşabiliriz.





# SOSYAL MEDYANIN RİSKLERİ

## 1) DİJİTAL AYAK İZİ

Çevrimiçi ortamda kişinin bıraktığı, paylaştığı, tıkladığı her yazı, ses, görüntü, bilgi sonucu ortaya çıkan süresiz izlerdir. Çevrimiçi ortamlarda yaptığınız her paylaşımın ardında **silinmez** izler bırakacağını unutmamalısınız. Bu izler, sildiğimizi zannetsek bile asla tam anlamıyla yok olmadıkları için gelecekte karşımıza çıkabilir ve bizi zor durumda bırakabilir.

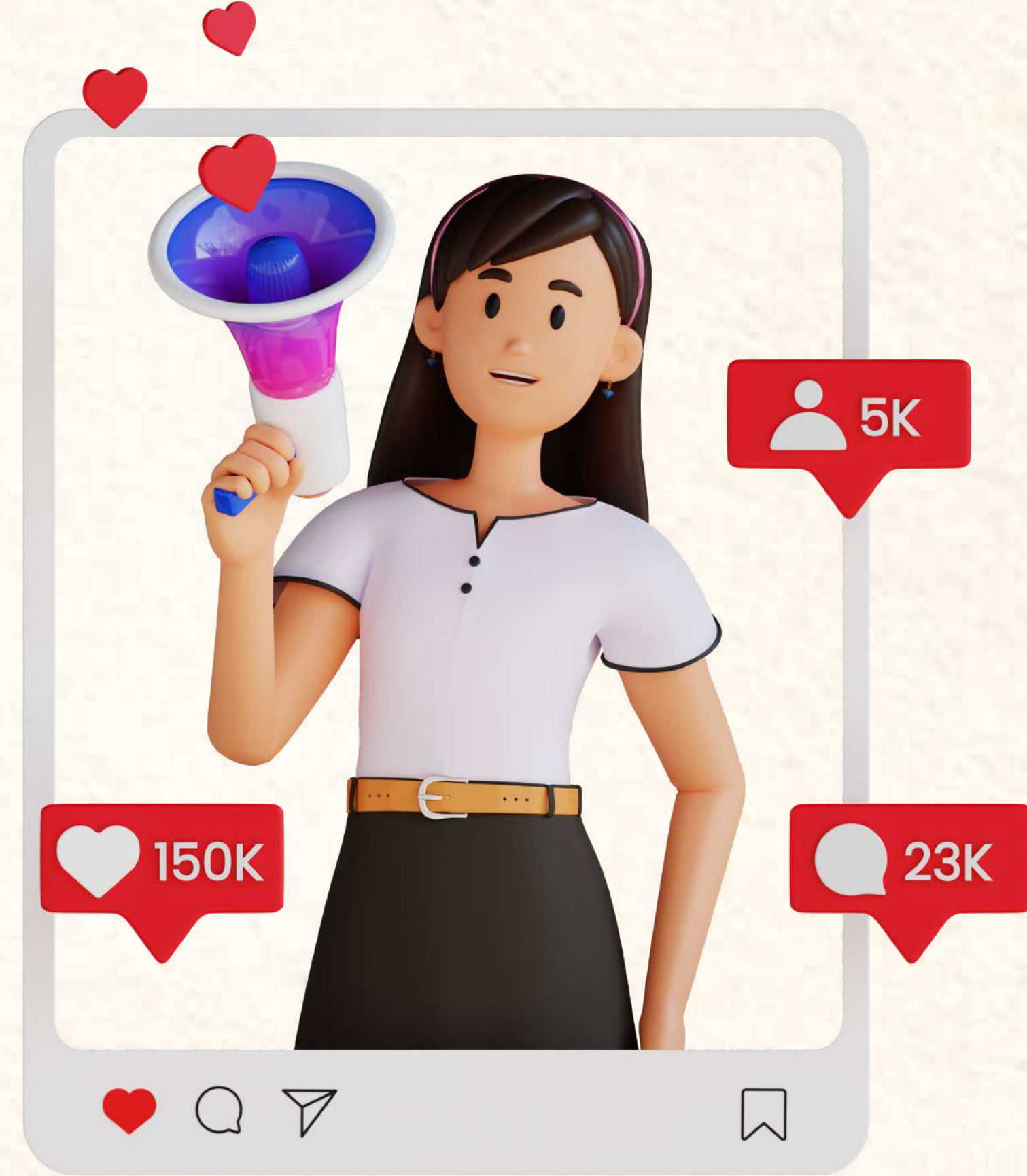


## Örneđin:

- Herhangi bir konuda yapılan arama işlemlerinin daha sonra kişinin karşısına reklam olarak çıkması
- Gizli tutulan profillerin ve paylaşımların açığa çıkarılması
- Teknoloji firmalarının, kişinin nelerden hoşlandığından, nerede yaşadığına kadar pek çok bilgiyi algoritmaları sayesinde elde etmesi
- Toplanan bu bilgilerin güvenlik açıkları yüzünden sızdırılabilmesi ve kötü niyetli kişilerin eline kolaylıkla geçebilmesi



- Sosyal medyada girdiğimiz siteler, yaptığımız her türlü beğenme, yorum yapma ve paylaşım bizim özgeçmişimizin bir parçasını oluşturmakta.
- Bu özgeçmiş de bir işe girecek olduğumuzda ya da bir okula kabul edilirken bile karşımıza çıkabilmektedir.
- Çevrimiçi olarak söylediğiniz ve yaptığınız her şey dijital ayak iziniz olarak internette ebediyen kalacaktır. Bu yüzden itibarınıza dikkat edin.





## 2) TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

## **Teknolojik cihazlarda ve internet tabanlı uygulamalarda:**

Geçirilen sürenin zaman içerisinde artış göstermesi

Negatif etkilerine rağmen yoğun kullanımı sürdürme

Kullanmayı azaltmak isteme ama bırakamama

Sosyal ilişkilerin, kişisel etkinliklerin yerini almaya başlaması

**durumlarında bağımlılık akla gelir ve profesyonel destek almak gerekebilir**



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI



- Kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olabilir. Ayrıca baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk da hissedebilir!
- Teknoloji bağımlıları ders çalışma başta olmak üzere bir çok sorumluluğunu yerine getirmede zorluk yaşarlar!



## **UYKU PROBLEMLERİ**

Uzun süre ekran başında olmak gibi birçok nedenden dolayı uyku düzenleri bozulur!

## **SOSYAL İLİŞKİLER**

Teknoloji bağımlıları dış çevre ile iletişimi azalttıkları için sosyal iletişiminde, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşar!

## **DERS BAŞARISI**

Teknoloji ile çok vakit geçiren kişilerin ders çalışmaya ayırdıkları vakit gittikçe azalır!

## **SAĞLIK PROBLEMLERİ**

Uzun süre hareketsiz kalmak, ekrana uzun süre bakmak gibi nedenlerden dolayı özellikle fiziksel rahatsızlıklar oluşur! (Göz rahatsızlıkları, boyun tutulması, omuz ağrıları vb)

# BAĞIMLI MISIN?

Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,  
Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,  
Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına  
sebepe oluyorsa,  
Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve  
takipçiler alıyorsa,  
Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk  
oluşturuyorsa,  
Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,  
**sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.**



# SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINA KARŞI NE YAPMALIYIM?



- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

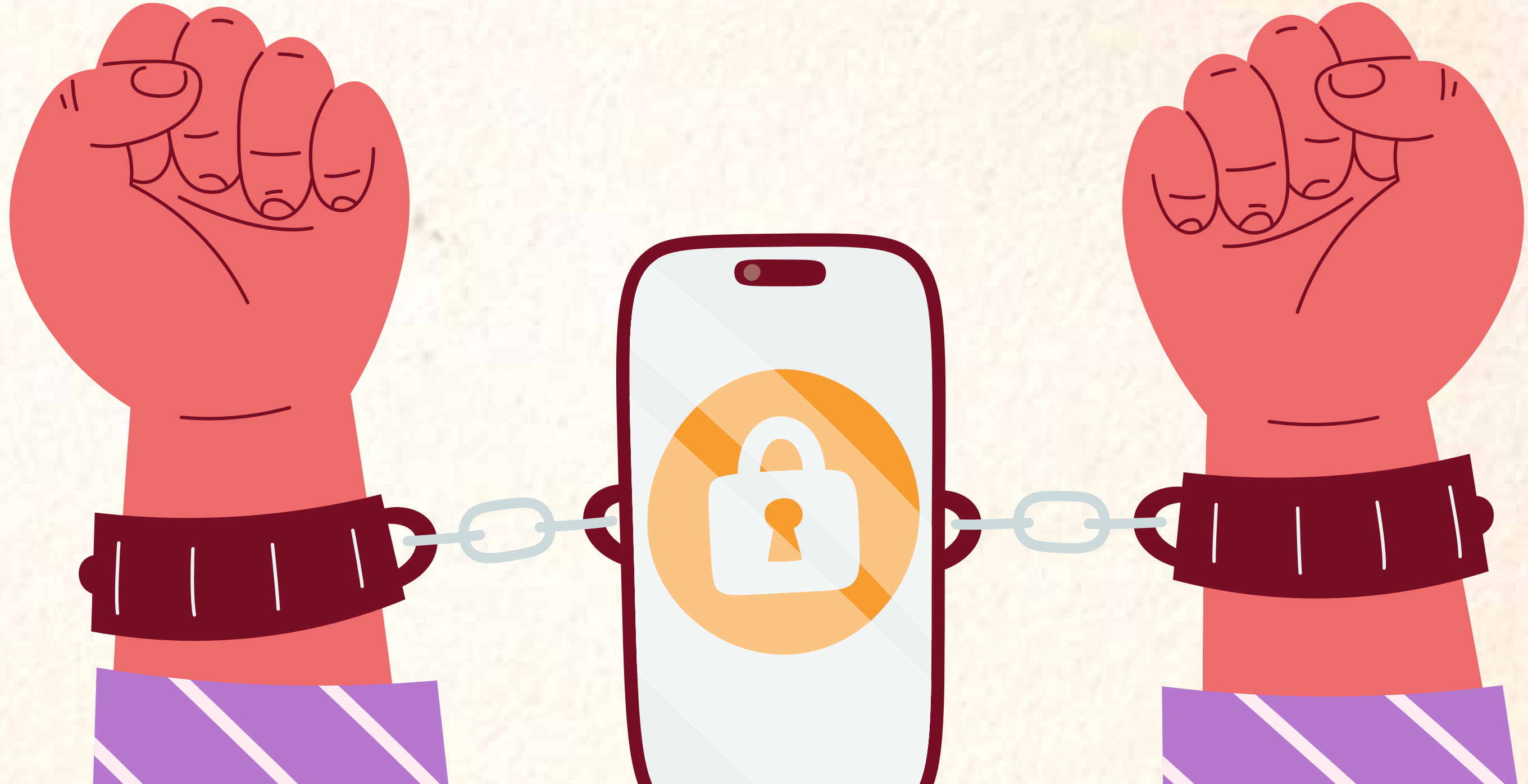


- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.



- Sosyal medyada geçireceğiniz zamanı baştan planlayın.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.
- Öncelikle cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteye karar verin ve onu azaltmaya başlayın.
- Arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

Günde, haftada ve ayda hangi uygulamada kaç dakika vakit geçirdiğinizi gösteren uygulamaları telefonunuza indirin. (Örn: Digitox) Her hafta haftalık kullanma saatinizi görün ve bu saati bir sonraki haftaya azaltmaya çalışın. Gerekliyorsa rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.





### 3) SİBER ZORBALIK

Siber zorbalık, sosyal medyada, oyun platformlarında kişiyi korkutmayı ve kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayan zorba davranışlardır.

- Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanabileceği fotoğraflarını yayınlamak.
- Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek.
- Birinin kimliğine bürünmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek.





# SİBER ZORBANIN ÖZELLİKLERİ



- Yüz yüze iletişimde çoğunlukla zorlanır.
- Okul başarısı genellikle düşüktür.
- Zihinsel ve duygusal olarak çoğunlukla güçsüzdür.
- Öfkeyi uygun bir şekilde nasıl ifade edeceğini bilemeyebilir.
- Birine çevrim içi ortamda söylediklerini o kişinin yüzüne söylemesi pek olası değildir (özellikle buna şahit olacak bir arkadaş ya da yetişkin varsa).
- Genellikle eylemlerinin sorumluluğunu almaz.

# SİBER ZORBALIĞA UĞRARSAM NE YAPABİLİRİM?

- Zorbaliğa uğradığınızı düşünüyorsanız, öncelikle çaresiz olmadığınızı bilin. İlk adım olarak güvendiğiniz birinden yardım isteyebilirsiniz. Okulunda bulunan psikolojik danışmana veya sevdiğin bir öğretmene ulaşabilirsin.
- Zorbalık sosyal bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen engellemeyi ve davranışlarını sosyal medya platformunun kendisine resmi olarak bildirmeyi ihmal etmeyin.





- Gerektiğinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin görüntülerini alarak kanıt toplayabilirsiniz. Yasal haklarınızı kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.
- Zorbalığın toplumsal olarak önlenmesi bireysel mağduriyetlerin bildirilmesine bağlıdır. Zorbalığı bildirerek zorbaya davranışının yanlış ve cezaya tabii olduğunu da göstermiş oluruz.
- Acil bir tehlike içindeyseniz (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsanız, konumunuz takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsiniz.

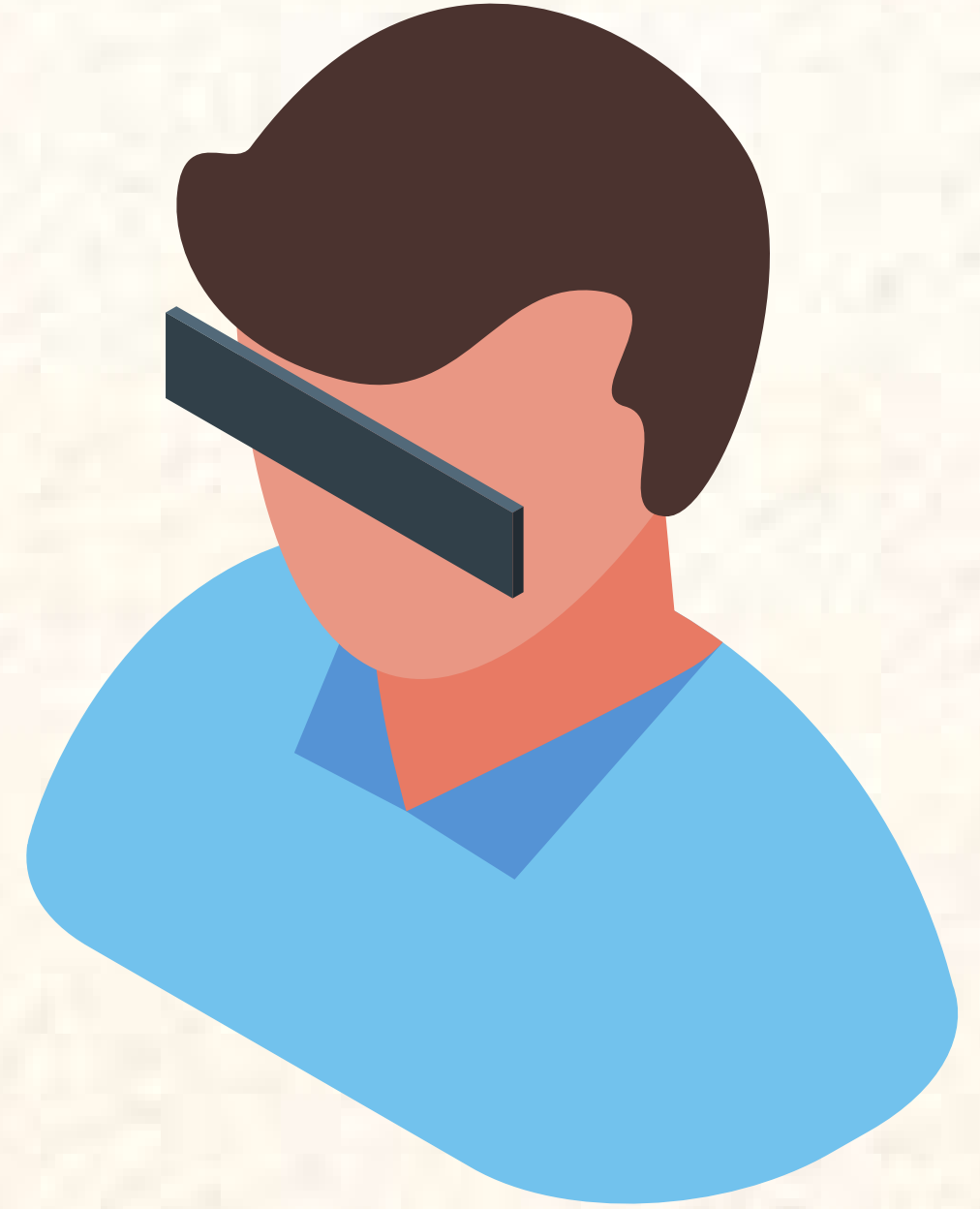


# SİBER ZORBA OLMA!

## Paylaşım yapmadan önce kendine sor:

- Bunu birinin yüzüne de söyler miydin?
- Başka biri yazdığın şeyi yanlış anlayabilir mi?
- Birinin itibarını zedeler mi?
- Biri senin hakkında böyle söylese ya da yazsa nasıl hissederdin?
- Arkadaşlarının, ailenin ve öğretmenlerinin yazdığın bu tür şeyleri okumasını ister miydin?

**Çevrimiçiyken sana nasıl davranılmasını istiyorsan sen de insanlara öyle davran.**





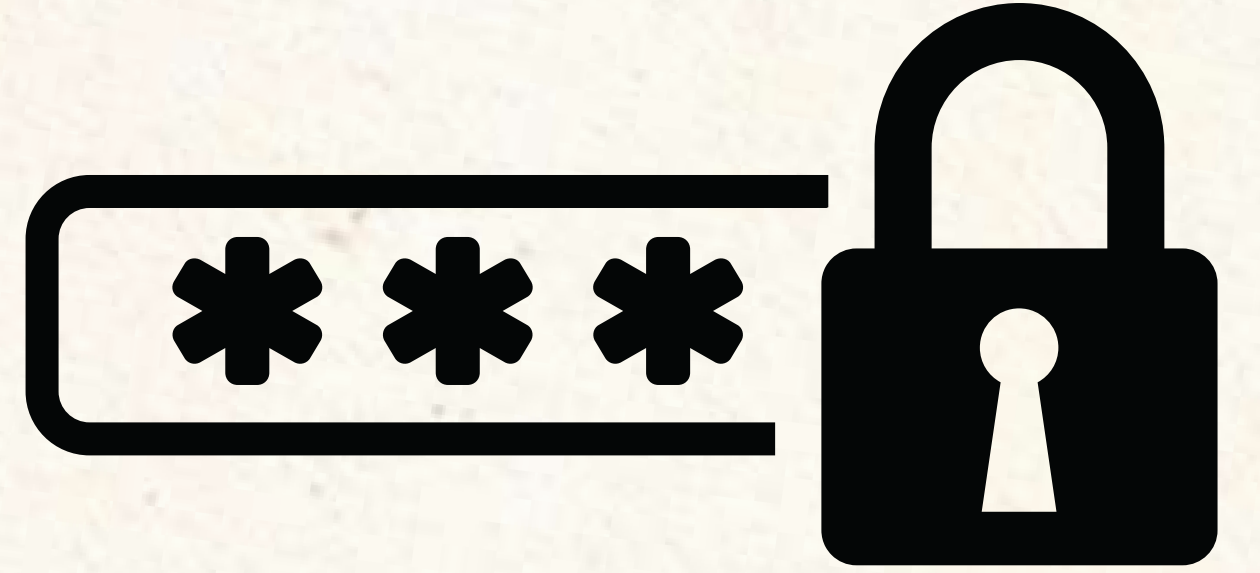
Çevrim içi ortamlarda da sorumluluklarımızın farkında olmalıyız. Davranışlarımızın etik, yani uygun ve sorumlu bir çerçevede nasıl uygulanacağı ile ilgili farkındalık sahibi olmalıyız.

Dijital ortamlarda farklı fikirdeki insanlarla karşılaştığında, tartışmalarda üslubuna dikkat etmeli, öfkeli ve saygısız ifadeler kullanmamalısın.

**GERÇEK HAYATTA YAPMAYACAĞIN HIÇBİR ŞEYİ, İNTERNETTEYKEN DE YAPMAMALISIN.**



# SOSYAL MEDYADA GÜVENLİĞİMİ SAĞLAMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?



Güçlü şifreler oluşturun ve şifrenizi kimseyle paylaşmayın. Kullandığınız şifrelerin sadece sizin anlayabileceğiniz, tahmin edilmesi zor ve güçlü şifreler olabilmeleri için sayı, harf ve sembolleri birlikte kullanınız.

Çünkü;

- Sizin adınıza arkadaşlarınıza mesaj gönderebilirler, zor durumda kalırsınız.
- Profilinizde sizin istemediğiniz şeyleri paylaşabilirler.
- Profil resim ve ayarlarınızı değiştirebilirler.
- Profilinizi kullanan arkadaşınız olur, sorumlu ise siz olursunuz.



- İnternette veya sosyal medya hesaplarında kişisel bilgilerinizi (T.C. kimlik no, telefon, adres, yaş, aile bilgileri vb.) hiçbir şekilde paylaşmamalısınız.
- Size gönderilen her linke tıklamayın. Bilgilerinizi çalan virüsler olabilir.
- “Bedava”, “Kazandınız” gibi mesajlarla gelen tıklamalardan uzak dur! Tanıdıklarından gelse bile...
- Sitelerin içerisinde sürekli karşımıza çıkan küçük reklam pencerelerinin de sahte sayfalara yönlendirme ihtimalleri çok yüksektir. İtimat etmemelisiniz.



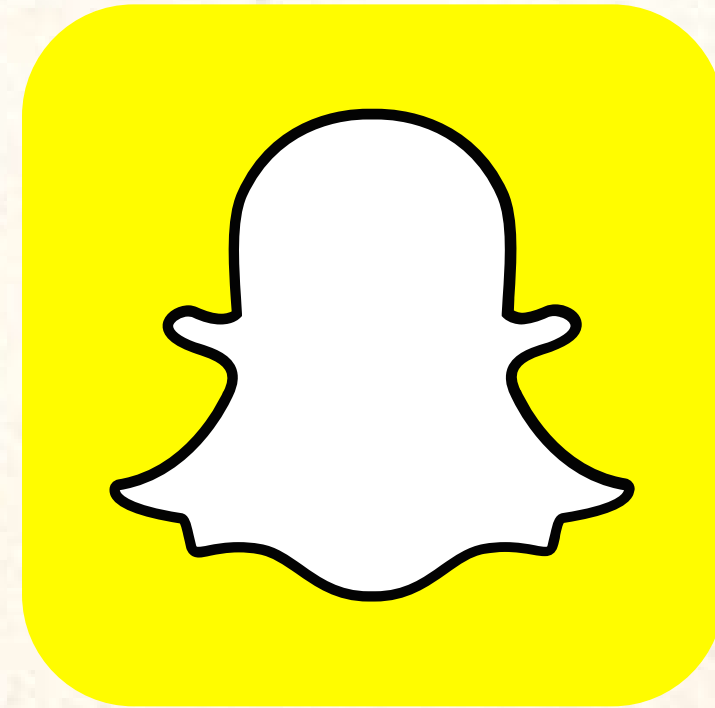
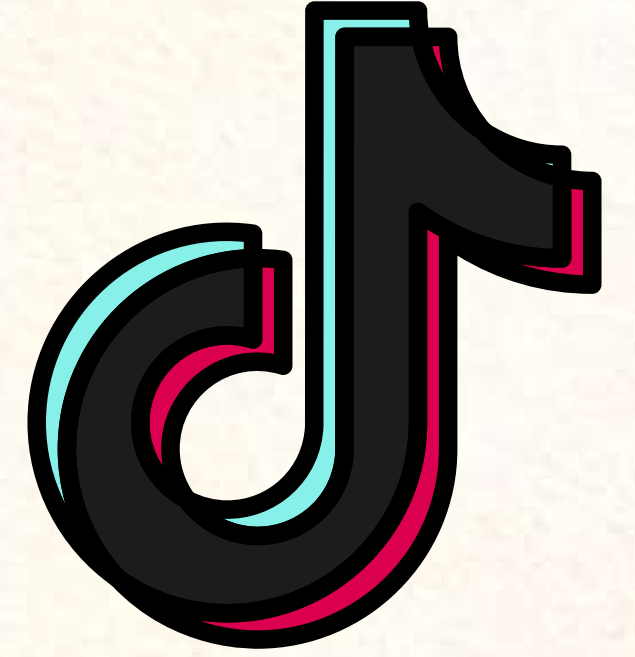


- Tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin. Sosyal paylaşım sitelerinde tanımadığınız kişiler arkadaşlık teklifinde bulunduğunda kabul etmemek daha güvenli olacaktır. Yeni arkadaşlar edinmek eğlenceli olabilir ancak unutmayın ki bazıları kendileri hakkında yalan söyleyebilir.

**Yalnızca tanıdığınız kişinin arkadaşlık isteğini kabul edin.**



- Hesap gizlilik ayarlarını değiştirerek kimlerin profilini gorebileceğine, sana doğrudan mesaj gonderebileceğine veya gonderilerine yorum yapabileceğine karar verebilirsin. Profilinizi sadece arkadaşlarınız gorebilsin.
- Paylaştığın fotoğrafların / videoların kotu niyetli insanlar tarafından değiştirilebileceğini unutma. Bu yuzden paylaştığın fotoğrafları seğerken dikkatli ol.





# MEDYADAN BAZI HABERLER

İngiliz basınında yer alan bir haberde, Courtney lakaplı bir kızın **sosyal medya** hesabından paylaştığı bir fotoğrafın bir adam tarafından alınarak **yapay zeka** yardımıyla çıplak hale getirildiği aktarıldı. 20'li yaşlarındaki Courtney yasal yollara başvuracağını söyledi.

İngiliz Daily Mail gazetesinde yer alan haberde, Courtney lakaplı bir kızın kişisel Instagram hesabında paylaştığı bir fotoğraf birkaç saat içinde en büyük kabusu haline geldi.

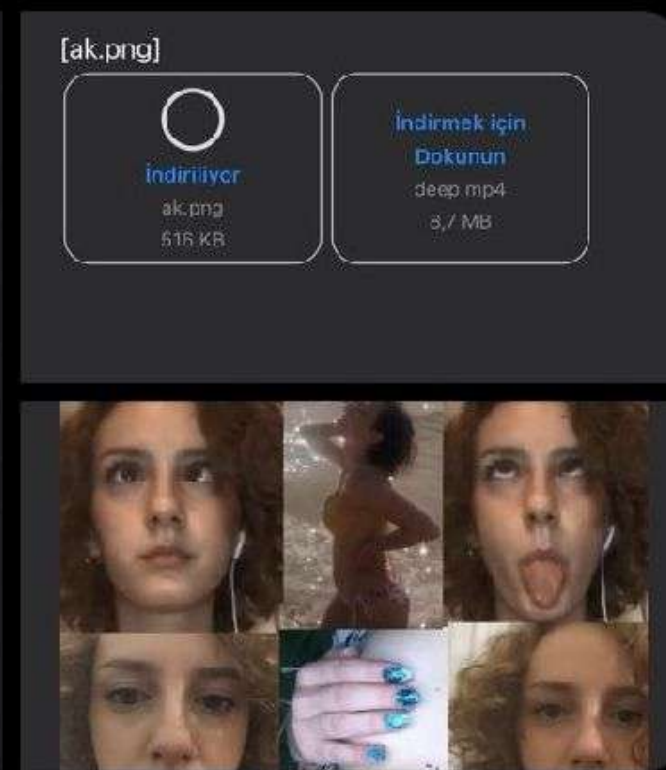
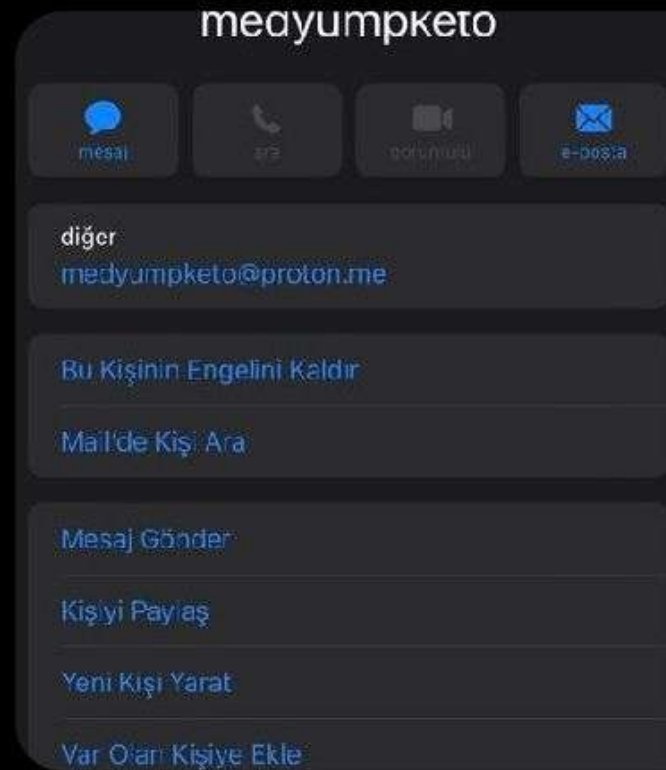


K  
@ket0ke

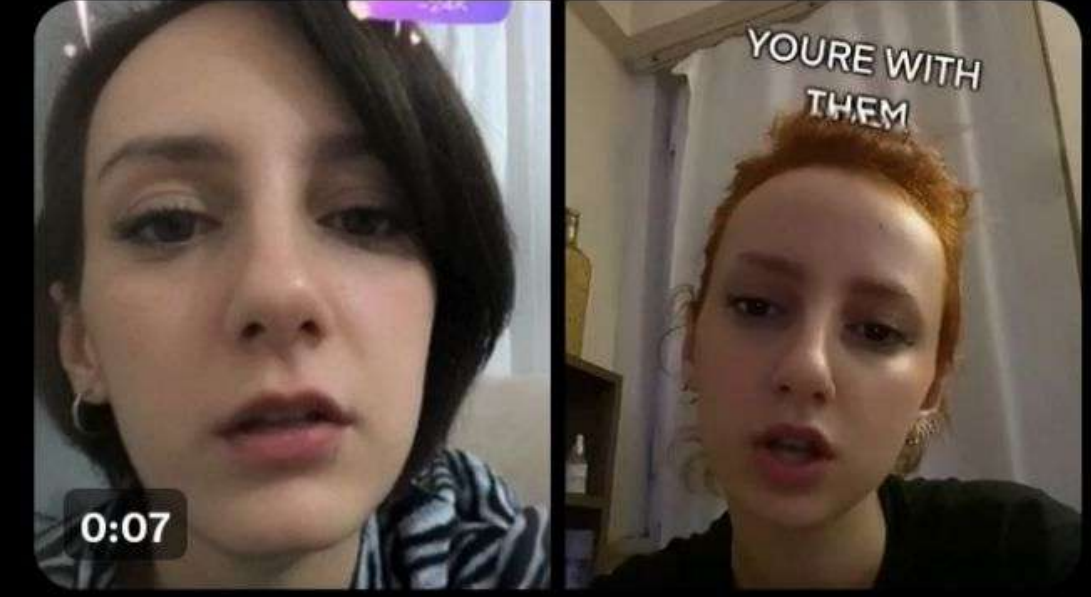
Takip et

## YARDIM EDİN

4-5 yıldır paylaştığım tüm gönderilerin, hikayelerin hepsi elinde. Hepsinin üzerinde oynama yapıp bana geri gönderiyor. 2instagram hesabıma aynı şeyleri gönderdiğinde önemli olmadığını düşünüp engellemiştim ama şu an ev adresimin bile elinde olabileceğini düşünüyorum



K @ket0ke · 27 Mar  
hayatımın tüm detayını bilen anonim bi ruh hastası tarafından oluşturulan bu videolar bazılarınıza komik gelebilir ama 23 yaşında bi kadın olarak tek başıma yürürken kulaklık bile takamıyor oluşuma sebepler. Hayal dünyasında bana ayırdığı yer korkunç.



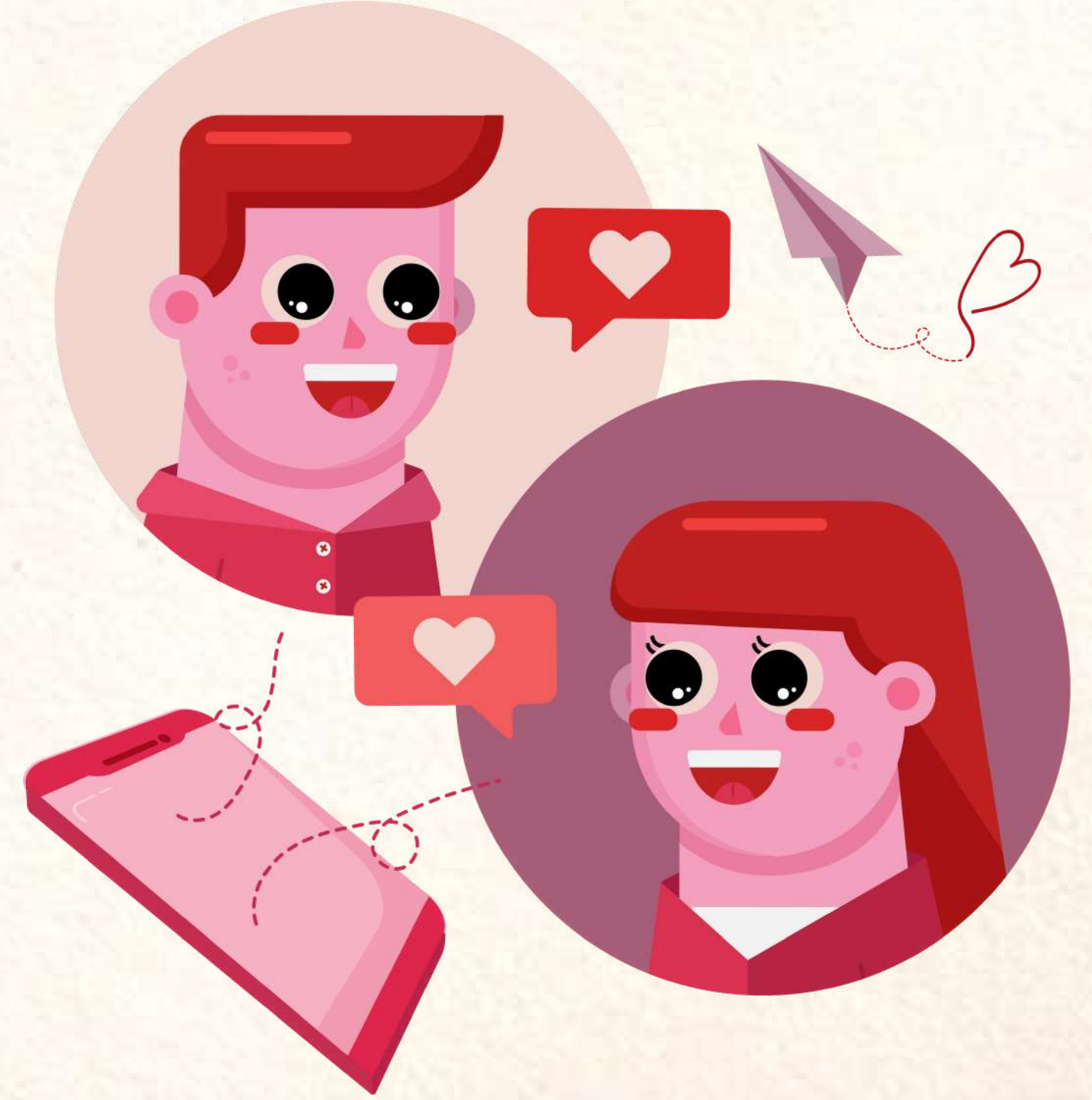
95 706 4.387 3Mn

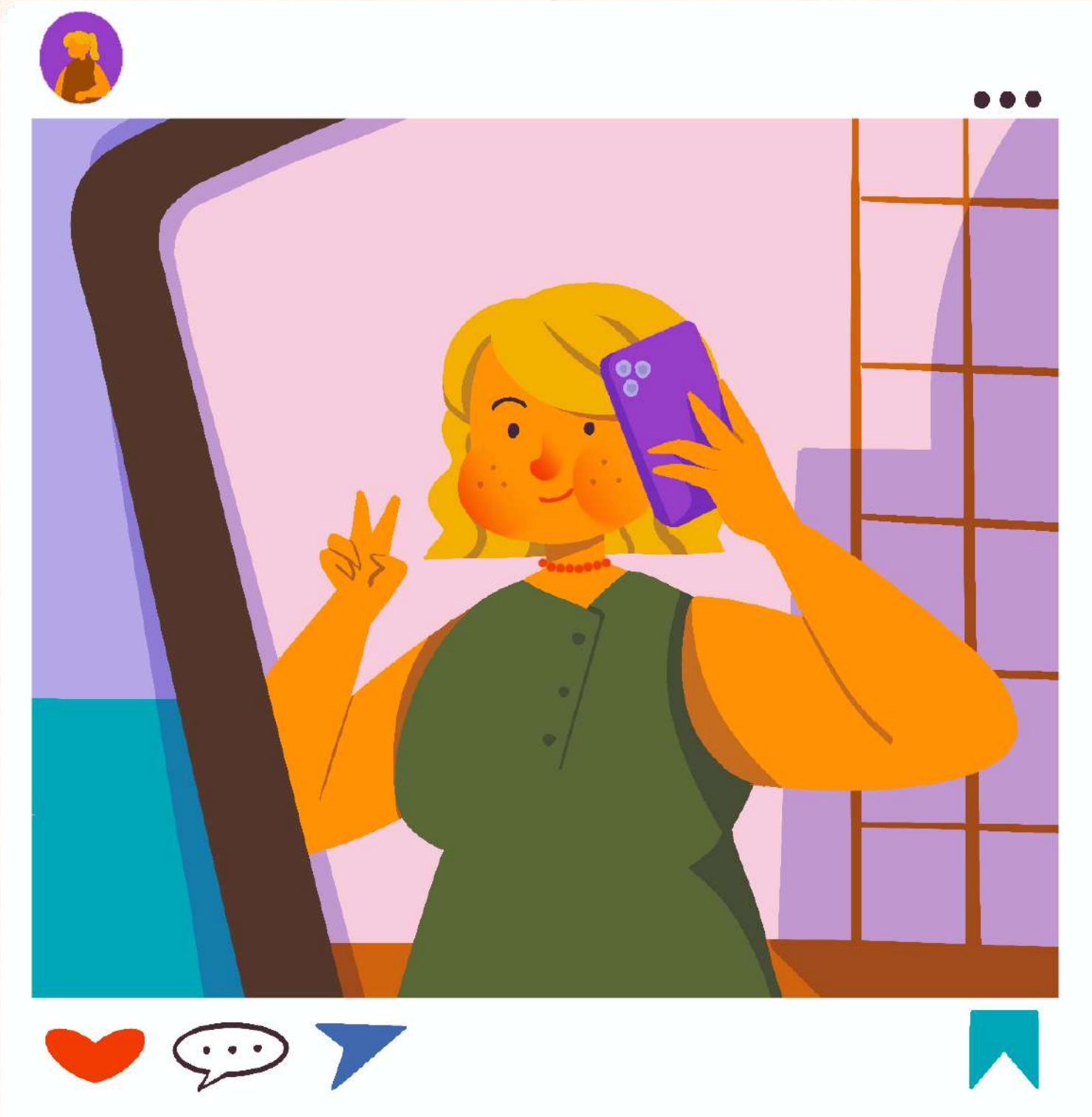
K @ket0ke · 27 Mar  
Bu videoları ev adresimin kayıtlı olduğu apple hesabına aldıktan sonra işlerin ne kadar ciddi olduğunu fark ettim. Hiçbir şey gibi görünen bu görseller yüzünden yanımda suç unsuru olabilecek eşyalar taşımak zorunda kalıyorum. LÜTFEN BANA YARDIM EDİN.

16 217 3.806 691B



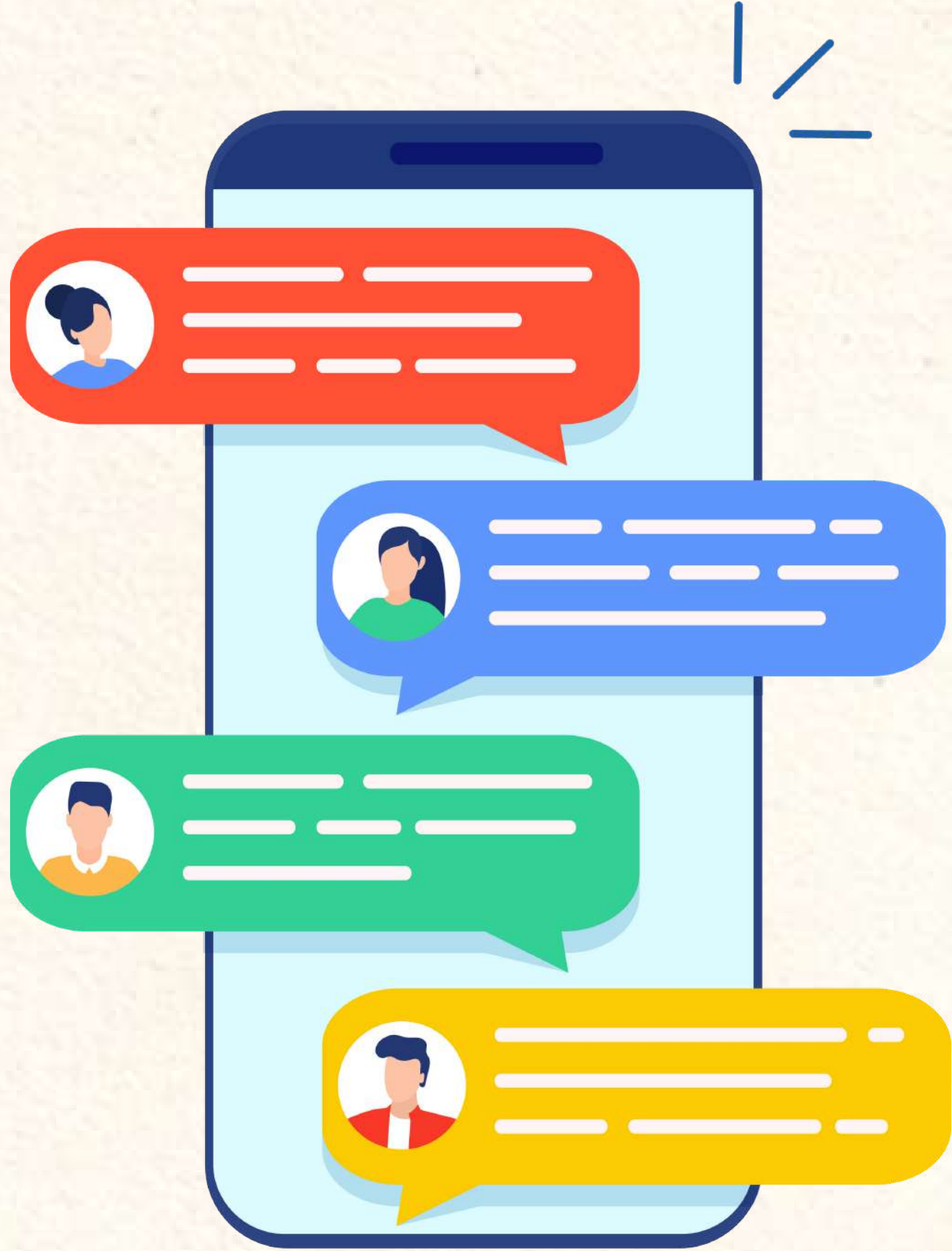
- Kendinin, ailenin ve yakınlarının fotoğraflarını özel konuşmalarınızda kimseye atmayın.
- Özel mesajlaşmalarda bile, uygunsuz fotoğrafları veya samimi ayrıntıları çevrimiçi paylaşmak, daha sonra sorunlara neden olabilir. Arkadaş olduğunu düşündüğünüz kişiler bile, özellikle eski arkadaş olurlarsa, bu bilgiyi size karşı kullanabilir. Ve iyi arkadaş olsalar bile, saldırıya uğrayabilirler, cihazları çalınabilir veya onlara gönderdiklerinizi yanlışlıkla başkalarına iletebilirler.
- Uygunsuz resimler veya yorumlar yayınlamayın. Şu anda size komik veya havalı görünen şeyler, bundan yıllar sonra pek de havalı görünmeyebilir.





- Ebeveynlerinizin öğretmenlerinizin ve diğer büyüklerinizin görmesini istemediğiniz hiçbir şeyi paylaşmayın
- İnsanlar sosyal mecralarda görüldüğü gibi değildir. Kimseye güvenmeyin...
- Gerçek hayatta yapmadığını sanalda da yapmamalısın.
- Üzgün, kırgın ve öfkeli olduğunuz durumlarda ruh halinizi yansıtacak iletiler paylaşmaktan çekinin. Son pişmanlık fayda etmeyebilir.





- Uygunsuz isteklere yanıt vermeyin. Çoğu genç, çevrimiçi olduklarında uygunsuz mesajlar ve talepler alır. Bunlar korkutucu, tuhaf ve hatta utanç verici olabilir. İnternette bir yabancı veya bir arkadaş tarafından taciz edildiğini hissedersen, hemen o kişiyi engellemeli ve güvendiğin bir yetişkine söylemelisin.
- Cevap vermek asla iyi bir fikir değildir. Yanıt vermek muhtemelen işleri daha da kötüleştirir ve istemediğin bir şeyi söylemene neden olabilir. Gerçekten cevap vermeyi istesenez bile, siber zorbaların tam olarak istediğinin sizden etkileşim almak olduğunu unutmayın. Sizi ve diğerlerini sosyal medyada rahatsız eden herhangi bir kişiyi engellemeyi öğrenin.



- Halka açık ya da bilmediğin alanlardaki wifi ağları tehlikeli olabilir. Bu ağlar kişisel bilgilerini çalmak için oluşturulmuş sahte bağlantılar olabilir
- Bluetooth veya Airdrop'u kullanmadığın zaman devre dışı bırak. Bu bağlantı birçok cihazın birbiri ile etkileşim halinde bulunmasına olanak sağlar ve bir hacker bu açık Bluetooth bağlantıları içinden cihazına erişim sağlayabilir.
- İndirdiğiniz uygulamaları onaylamadan önce telefonunuzdaki hangi kişisel bilgilere ve uygulamalara erişim istediğini kontrol ediniz.
- Artık kullanmadığın hesaplarını sil veya devre dışı bırak. Eğer öylece bırakırsan haberin bile olmadan ele geçirilebilir.

- İnternet üzerinden gelen cazip fakat aldatıcı istekleri reddedin.

# BİR ÖRNEK:



# Oktay Decko Dogan

Facebook'ta arkadaşsınız

11 Eylül Üniversitesi'nde konservatuar okudu  
İzmir'de yaşıyor

DMT, 22:49

Ben kaç yaşındasın?

13

Ben ege bölgesi profesyonel modellik oyunculuk ajanslar genel sorumlusuyum tipin baya iyi

Cocuk modellige ne dersin



Bimm

Konu cok ciddi makara yapılacak konu degil

Yarina kandar surem varmı

Ne alaka

Aileme sormam lzm

Bi detaylı konusalım ona göre konuyu ailene anlatırsın

Konusalım

Kac dogumlusun boyun kilon kac

2003

Su an bilmiyorum

Oktay Decko Dogan

Su an aktif

Neyi bilmiyon

Egy kilo

Ama lto

41 di en son

Adidas nike lakoste colezion polo tudors mavi LTB viktorja secret dahasida olan markalarla calisiyoruz suandada justin bieberin supra marka sirketiyle anlasma yaptik turkiyede katalog cekimlerine tanitimlarina cocuk dergi kapak cekimlerine baslanilcak al sana böyle bir fırsat

Dedigim gibi ailem sormm lzm

Konusurum

Solerim

Türkiyenin en büyük profesyonel cast ajansi bize ait ana merkez ajansimiz izmirde. Cekimler antalya bodrum cesme ve istanbul yapilcak tüm masraflar bize ait eger anlasabilirsek isin olursa cekimlerde cekim basina ücretde alcan

Tmm

Solerim

Anlasamıcaz anlasılan

Sadece aileme sorucm ?

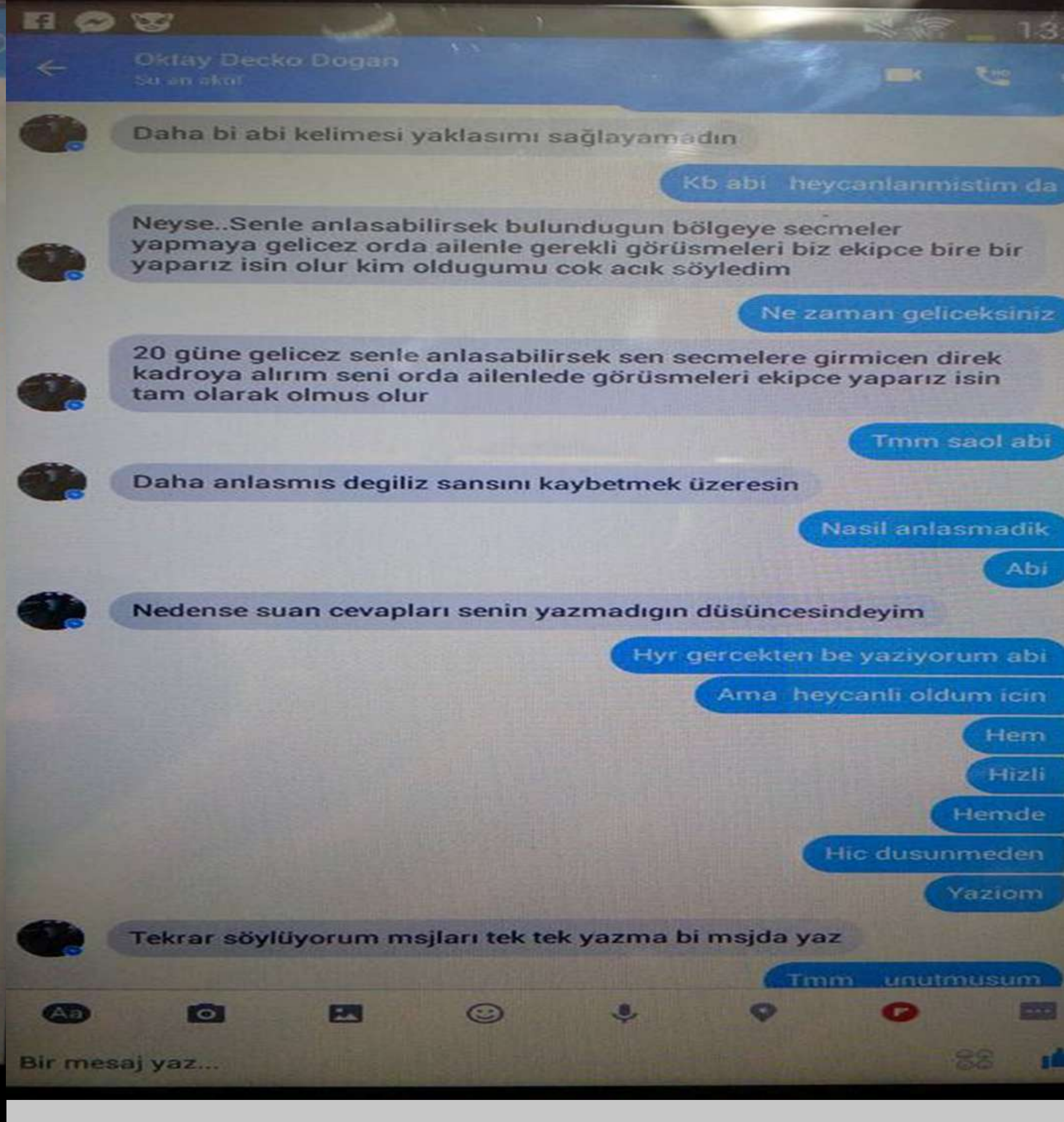
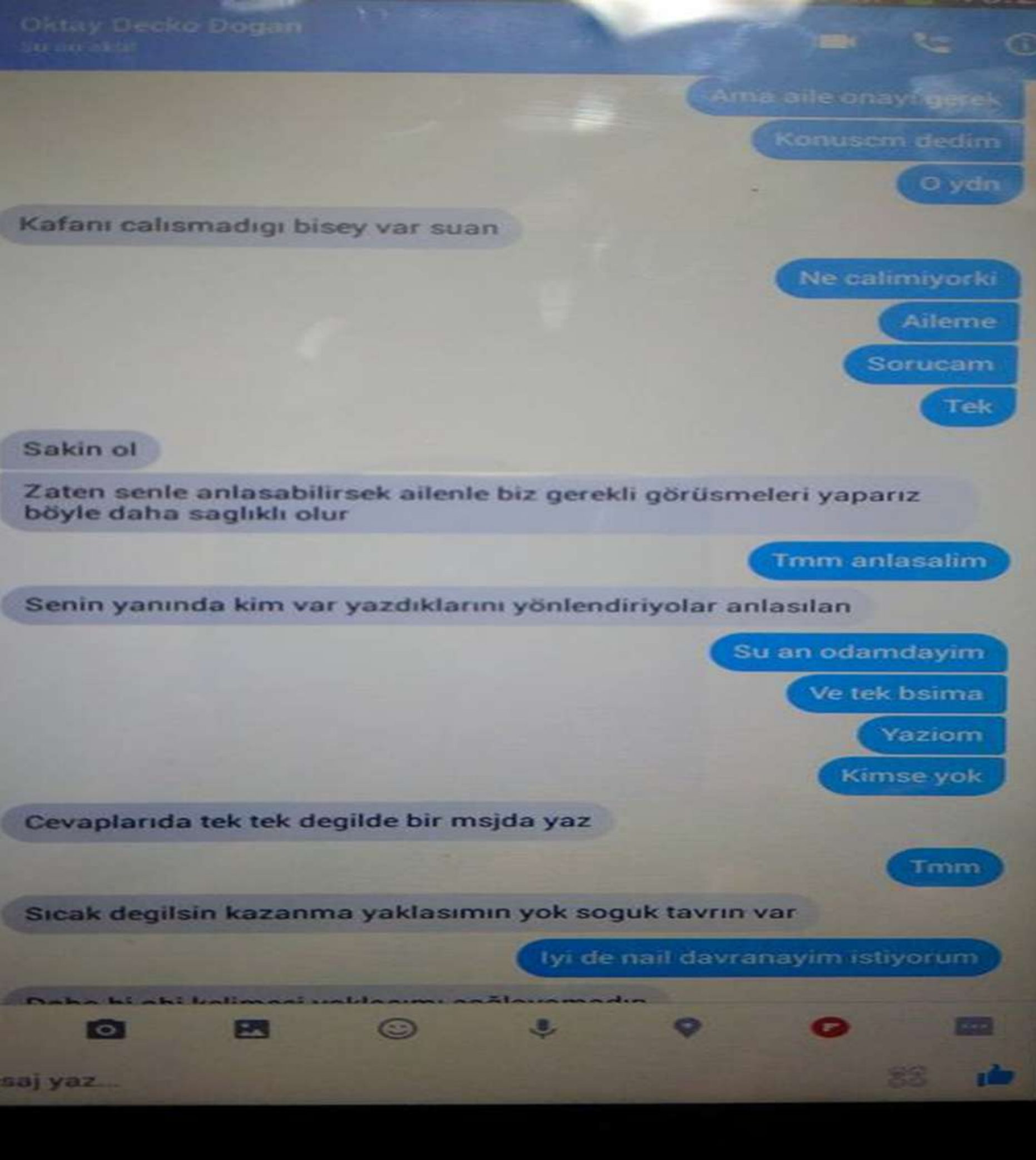
Beni tam olarak tanı. Ben dogan medya grubunun ve dogan holdingin sahibiyim aydin dogan amcam oluyo. Kanal D CCN türk kanallari ve bir cok gazetede bizim böyle biriyle muhattapsın

Hayatını kurtaracak fırsat verdim verebilcegim imkanlarda cok ama yaklasım ve giriskenligin berbat

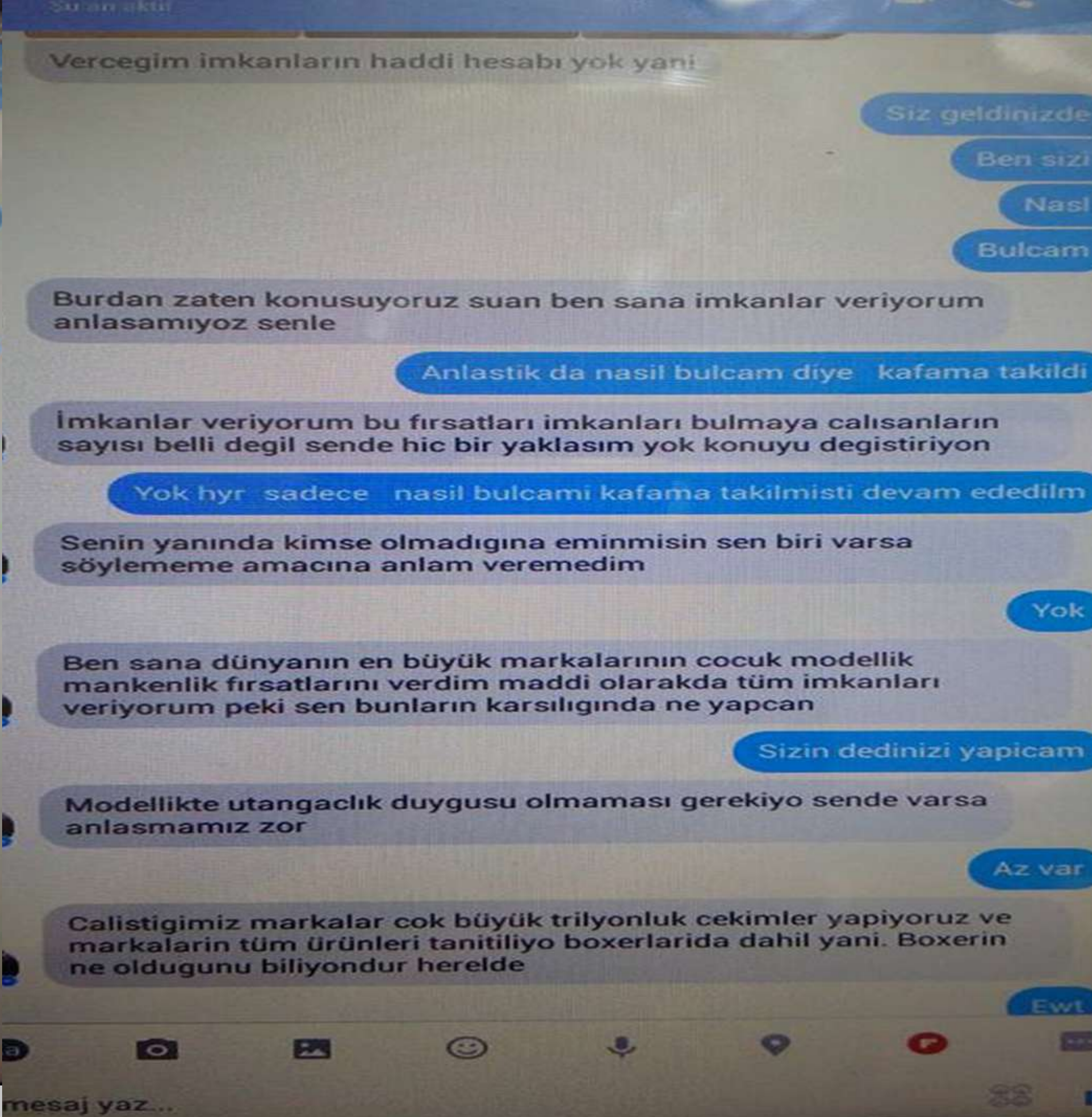
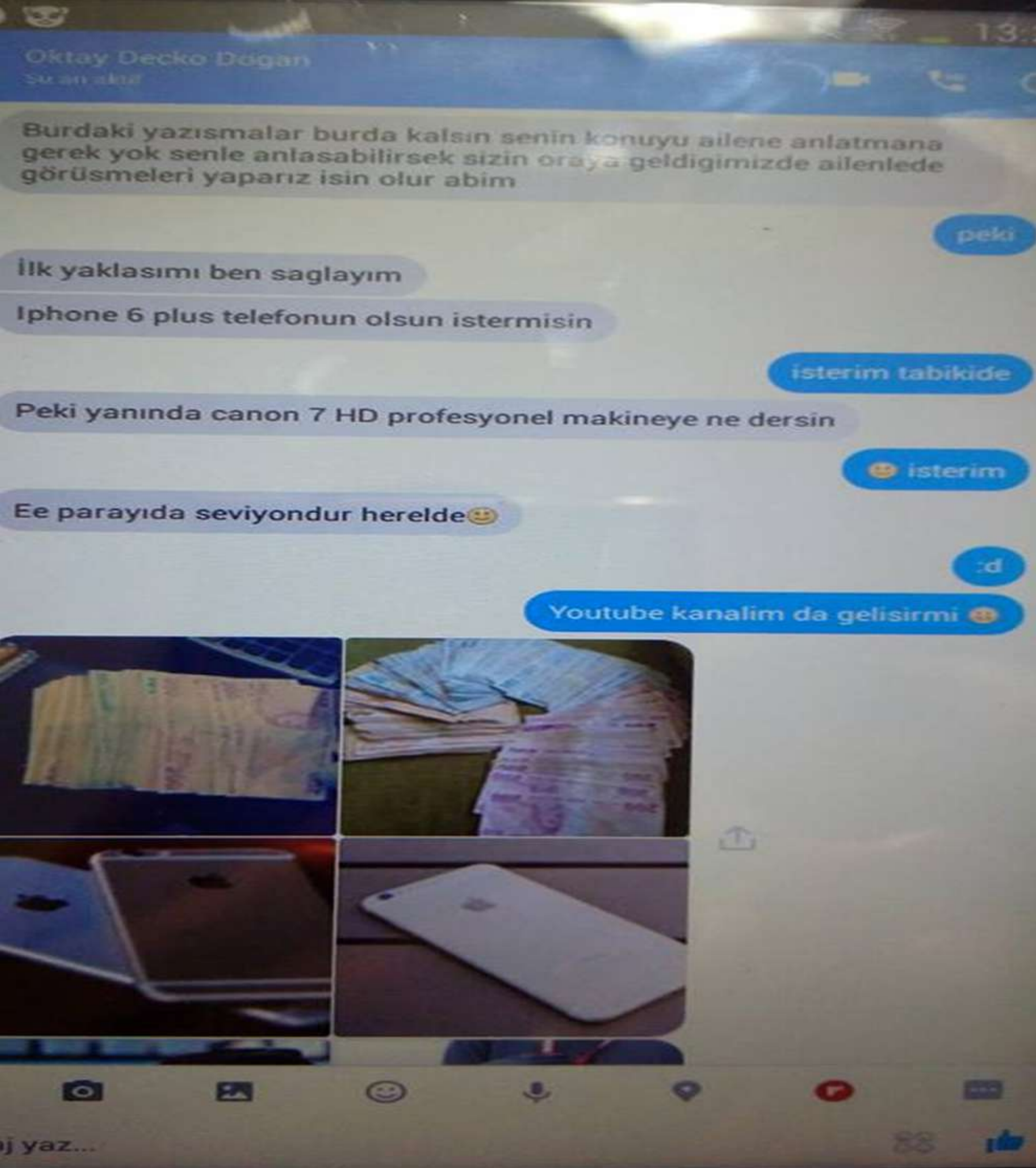
Ya çok isterim

aj yaz...











Ve bir tane kriter sarti var bu sarti ailen kabul etmez sart sana uyarsa kadroda bir kisi eksik sarti uygularsan direk son kisi olarak kadroya seni alirim kadroya alinirsanda cekimlerde cekim basina 3 bin ayda 12 bin tl ücret alcan ve dimes meyve suyu ikinci televizyon reklam cekiminde seni alirim

Sart ne

Marka sirketleri ortak karar aldi uzman yabancı bayan modalistler cekimler icin her cocugun vücut yapısına göre giyim tarzları ayarlıyolar 3 Tane boxerli 3 tane boxersiz boydan arkali önlü fotograf isteniyo. Bu fotoğraflar bir yerde kullanilmiyo cekimler icim vücut yapina göre tarzlar ayarlanip yok ediliyo karar senin

Tek mecburi sart bu

Elbisesiz mi

Bana 3 tane boxerli 3 tane üzerinde hic bir sey olmadan her yerin net gözülcek sekilde boydan arkali önlü resimleri cekip atman gerekiyo ki kadroya alabilmem icin sart bu. Bu resimler hic bir yerde kullanilmiyo her cocugun vücut yapisi sekli semali ayni olmadigi icin uzman yabancı bayan modalistlerimiz cekimler icin her cocugun vücut yapısına sekline semaline göre özel giyim tarzları ayarlıyolar sonra resimler yok ediliyo karar senin

Oktay Decko senin aramana cevap veremedi.

↗ Cmt, 23:36

TEKRAR ARA

Yanlislikla

Aradim

Elbisesiz olmaz

Sorun yapılcaak bisey yok resimler hic bir yerde kullanilmiyo tarzlar ayarlanip yok ediliyo. Verdigim fırsatları imkanları bidaha bulamazsın

Sorun yapılcaak bisey yok resimler hic bir yerde kullanilmiyo tarzlar ayarlanip yok ediliyo. Verdigim fırsatları imkanları bidaha bulamazsın

kendi basima bi si kabul edemem aileme dicem

Bu resim şartını ailen kabul etmez kabul etmiyon madem sen bilirsin kendin kaybettin bidaha sans vermeme..

09:07

Tmm iyi gunler



aj yaz...



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİM**

