



ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ



AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık toplumda her yaş grubundan kişiyi ilgilendiren; maruz kalan ya da tanık olan her kişi üzerinde olumsuz etkiler bırakan saldırganlığın başka bir yönüdür. Herhangi bir davranışı zorbalık olarak nitelendirebilmek için öncelikle sergilenen davranışta karşıdaki kişiye zarar verme amaçlı kasıttan söz edilir. Zorbalık karşıdaki kişiye bilerek ve isteyerek zarar verme amacıyla yapılır. Zorbalıkta süreklilik vardır. Zorba kişi karşıdaki kişiye sürekli bir şekilde zarar verici davranışlarda bulunur.

Bir davranışın zorbalık olarak değerlendirilebilmesi için diğer önemli unsur ise kişiler arasında güç dengesizliğinin olmasıdır. Yaşça büyük olanın küçük olana, güçlü olanının zayıf olana sürekli bir şekilde zarar vermeye yönelik davranışlarda bulunması söz konusudur.

Zorbalığın ciddi travmalara neden olabileceği gerçeğinden yola çıkarak toplum sağlığını koruyabilmek adına üzerinde önemle durulması gereken bir konu olmuştur. Çünkü bu gibi durumlar zorbalığa maruz kalınan dönemle sınırlı kalmayıp tüm yaşam boyunca etkisini gösterebilmektedir.



Zorbalığın uluslararası yaygınlığının %9–54 arasında olduğu bilinmektedir. Ayrıca son yıllarda yapılan çalışmalara göre zorbalığın herhangi bir türüne maruz kalan bireylerde intihar düşüncesi ile gerçekleşen intihar davranışı arasında güçlü ilişkiler olduğu bildirilmiştir.

Zorba ve zorbalığa maruz kalan bireylerin değerlendirilmesi sonucunda zorbaların genellikle akranlarına karşı düşmanca tavır içerisinde buldukları, akademik anlamda güçlükler yaşadıkları ve öğretmenlerine, anne-babalarına karşı gelme davranışları gösterdikleri tespit edilmiştir. Zorbalığa maruz kalan bireylerin ise akranlarına göre düşük benlik saygısı, içe dönük ve kaygılı bir yapıya sahip oldukları gözlemlenmiştir (K. Halil, K. Murat, 2017).

ZORBALIK TÜRLERİ

Fiziksel zorbalık: Daha çok karşıdaki kişiye zarar vermek amacıyla tokat atma, dövme, tükürme, saç çekme, özel eşyalarına zarar verme ya da alma gibi davranışlarla kendini gösteren saldırgan davranış formlarını ifade eder.

Sözel zorbalık: Tehdit etme, toplum içinde küçük düşürücü ve alaycı ifadede bulunma, lakap takma, kişi hakkında dedikodu çıkarmak suretiyle rahatsız etme, kişiyi rahatsız edecek her türlü söylemde bulunma gibi davranışlarla kendini gösteren saldırgan davranış formlarını ifade eder.

Sözel olmayan zorbalık: Daha çok karşıdaki kişiyi sosyal ortamdan dışlamak, kişiyi yok sayma, çeşitli yerlere mağdur hakkında çirkin sözler yazma gibi davranışlarla kendini gösteren saldırgan davranış formlarını ifade eder.

Yukarıda ifade edilen zorbalık türlerine son yıllarda çok daha önemli hale gelen siber zorbalığın da eklendiğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

Birbirlerini tanımayan insanların sanal ortamlarda belki daha kolay ve rahat bir şekilde zarar verecek davranışlarda bulunmaları üzerinde durulması gereken toplumsal bir sorun haline gelmiştir.



Siber Zorbalık: İnsanların internet ortamında çok fazla vakit geçirebildiği gerçeğini göz önüne alırsak, siber zorbalık oranlarında da ciddi artışların olduğunu düşünebiliriz.

Siber zorbalık diğer zorbalık türlerinden farklı olarak, sanal ortamlarda ya da cep telefonlarıyla tanıdığı ya da belki de hiç tanımadığı insanlara sistematik bir şekilde zarar verme kastıyla yapılan davranışları ifade eder.

Siber zorbalık insanların mesaj yoluyla rahatsız edilmesi, kişilere ait özel resim, video kayıtlarının sanal ortamda paylaşılması suretiyle yapılan zarar verici davranışları ifade eder. Burada üzerinde durulması gereken nokta siber zorbalığın diğer zorbalık türlerine göre çok daha kolay yapılabilir olması ve mağdur kişinin kendini koruyabilecek durumda olamamasıdır.

Günümüzde internetin ve mobil telefonların her kesim tarafından rahatlıkla kullanılması, siber zorbalık vaka sayılarının artmasına ve toplum sorunu haline gelmesine sebep olmuştur.

ZORBALIĞIN NEDENLERİ

- Bazı kişilerin hayatları boyunca isteklerini saldırgan davranışlar sergileyerek elde etmiş olması ve bu kişilere isteklerini normal yollarla elde edebileceği yönünde rehberlikte bulunacak kişilerin çevresinde olmaması zorbalığa neden olan davranışların ortaya çıkmasında etkili olabilir.
- Kişinin ailesinde zayıf ya da güçsüz kişilere saldırganlık formunda davranışların sıklıkla sergilenmesi ve çocuklarına olumlu rol model olamamaları zorbalığa neden olan davranışların ortaya çıkmasında etkilidir.
- Zorba davranışın sergilendiği durumların sonrasında ortamdaki kişilerce önlem alınmaması, zorba davranış sergileyen kişilerin uyarılmaması, zorba kişilerin yaptıkları davranışların kendilerine fayda sağladığı yönünde düşünceleri sergilenen davranışın sıklığının artırabilir.
- Değer verilmeyen, saygı gösterilmeyen kişiler dikkat çekmek amacıyla kendilerini güçlü göstermek isteyebilir ve zorba davranışlarıyla diğer bireyleri rahatsız edici davranışlarda bulunabilir.



ZORBALIĞIN SONUÇLARI

- Zorbaliğa maruz kalmış ya da böyle bir duruma şahit olmuş bireylerde düşük benlik saygısı ve içe kapanıklık yaşanabilir. Bu durumun etkisi yıllarca sürebilir.
- Öfke kontrolünde zorluk ve sosyal iletişim becerilerinde önemli ölçüde sorunlar yaşanabilir.
- Akademik anlamda başarısızlık, okulu sevmeme veya gitmek istememe gibi durumlarla karşılaşılabilir.
- Özgüven problemleri yaşanabilir. Mağdurlar yaşantılarında karşılarına çıkan insanlara karşı mesafeli durmayı tercih edebilirler.
- Yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında bazı psikosomatik rahatsızlıkla karşı karşıya kalabilirler. Baş, karın ve eklem ağrıları, uyku düzeninde ve beslenme alışkanlıklarında bozulmalar görülebilir.



ZORBALIKLA BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER



- Zorbalığın tüm toplumu ilgilendiren bir sorun olduğu gerçeğinin farkında olarak toplum olarak dikkat etmemiz gereken durumlardan bahsetmemiz daha doğru olacaktır.
- Kişiler özellikle de çocukların çevresinde birbirine bağırarak, birbirleriyle kavga eden, toplumsal kuralara uymayan insanları görüyor olmaları onlardaki zorba davranışa neden olabilir. Bu nedenle toplum olarak olumlu iletişim becerilerine sahip olmak, problem çözme ve öfke ile başa çıkma becerilerini öğrenmek ve yerinde uygulamak gerekmektedir.
- Bu bağlamda olumlu iletişim becerileri, stresle ve öfkeyle başa çıkma becerileri gibi eğitimler gerçekleştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca atılganlık, hayır deme becerisi ve hakkını koruma alanlarına ilişkin önleyici ve bilgilendirici çalışmalar yapılması faydalı olabilir.
- Zorbalığa maruz kalan ya da böyle bir duruma tanıklık eden kişilerin bu durumla kendi başlarına mücadele edebilmeleri çok mümkün olmayabilir. Bu nedenle zorbalıkla karşı karşıya kaldığınızda bu durumu başkalarıyla paylaşmak ve size yardımcı olabileceğini düşündüğünüz kişilerden yardım istemek gereklidir.
- Okul risk haritaları ve katkı sağlayacak farklı bireyi tanıma tekniklerinden yararlanılarak zorbalıkla mücadelede yapılacak çalışmalar belirlenebilir.
- Aile içi iletişimin kalitesinin artırılması, anne-baba tutumları ile ilgili ailelere eğitim düzenlenmesi faydalı olabilir.
- Akran arabuluculuğu faaliyetleri okullarda yaygınlaştırılmalıdır.
- Yaşamış ya da yaşıyor olduğunuz bu deneyimler sağlığını, ilişkilerinizi, gündelik hayatınızı bozacak düzeyde etkiliyorsa, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.



KAYNAKLAR

- * Kara, H ve Kaçar, M. (2017). Akran Zorbalığı ve Toplumsal Önemi: İki Olgu Sunumu . Aksaray Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi,22, 2.
- * <https://www.bilgi.edu.tr/upload/zorbalik/> adresine 26.03.2021 tarihinde ulaşılmıştır. (İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi)
- * https://istanbul.meb.gov.tr/oer/MEB_Brosur2018/ogretmen/02_akran_zorbaligi.pdf adresine 26.03.2021 tarihinde ulaşılmıştır.



**Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü**

Ahmet DİLMAÇÜNAL

Pirimehmet Mh. 107 Cad. No: 25 Merkez/İSPARTA

Telefon: (0246) 218 34 48 E-posta: rehberlik32@meb.gov.tr

Web: ispartaram@meb.k12.tr