

**YENİŞEHİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
(DIYARBAKIR)**



AKRAN ZORBALIĞI BÜLTENİ



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Saldırganlığın bir alt türü olan akran zorbalığı bir veya birden fazla çocuk grubunun kendisini savunmaktan aciz olarak algılanan diğer bir çocuk veya çocuk grubunu kasıtlı ve sürekli olarak yıldırma, zarar verme ya da rahatsız etmeyi amaçlayan doğrudan ve dolaylı olarak yaptığı davranışlardır.



Akran Zorbalığını tanımlamada aşağıdaki ölçütler incelenmelidir:

***Herhangi bir tahrik unsuru olmadan, kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlayan saldırgan davranışlar olması,**

***Süreklilik özelliği taşıması, zorbanın bu tür davranışları bir kez değil devamlı bir şekilde yapması,**

***Zorba ve mağdur arasında fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin olması; zorbaca eyleme uğrayan kişinin, zorbaya karşı kendisini çaresiz ve savunamayacak durumda hissetmesi gerekir**

Bütün çocukların korkmadan, rahatsız edilmeden, tacize uğramadan, aşağılanmadan, onuru kırılmadan güvenli bir şekilde okula gidip gelmeleri en temel demokratik haklarındandır. Hiç bir ebeveyn de çocuğunu okula gönderdiğinde, çocuğunun başına kötü olayların gelebileceğine ilişkin endişeler yaşamamalıdır.

Zorbalık Türleri

•**Fiziksel Zorbalık:** Bir bireyin karışındaki bireyin, acı çekmesine, fiziksel olarak yaralanmasına ya da ölümüne neden olabilecek, bilerek yaptığı ve süreklilik gösteren zorbalık davranışdır. (Vurmak, itmek- çekmek, saç çekmek, çelme takmak, tükürmek, eşyalara zorla el koymak vb.)



•**Sözel Zorbalık:** Sözel yolla karşısındaki bireye, bilerek zarar vermeyi amaçlayan ve süreklilik gösteren bir zorbalık davranışdır. (Küfür etmek, dalga geçmek, lakap takmak, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehdit etmek vb.)



•**Sosyal Zorbalık (İzolasyon ve Söylenti çıkarma Zorbalığı):** Herhangi bir kişiyi yalnızlığa itme, sosyalleşmesine engel olmaya yönelik yapılan ayrıca bireyin veya bireylerin bulunmadığı ortamlarda haklarında onları rahatsız edecek ve gerçeğe bağlantısı olmayan sözler söyleyerek yapılan zorbalık davranışdır. (Dışlamak, görmezden gelmek, diğer öğrencilerin onunla arkadaşlık kurmasını engellemek, dedikodu yapmak ve kişiyi haksız yere şikayet etmek vb.)



•**Siber Zorbalık:** Elektronik ortamlarda yapılan zorbalık davranışlarıdır. (İnternet ortamında sosyal medya, e-posta, web siteleri, oyun siteleri, sohbet siteleri gibi alanlarda kişinin cep telefonu veya bilgisayarına gönderilen kişiye rahatsızlık veren görüntüler, mesajlar, videolar vb.)

Zorbalığı anlamak ve zorbalığın oluşum nedenlerini kavrayabilmek bu sorunun çözümü için ilk basamaktır. Zorbalığın oluşum nedenlerinde çocuğun kendi özellikleri dışında aile yapısı ve toplum dinamikleri de oldukça önemlidir.

Zorba Çocukların ve Ailelerinin Özellikleri

- Zorba öğrencilerin çoğu, ılımlı olmayan, şiddetin ve tutarsız bir disiplin anlayışının olduğu ailelerden gelmektedirler.
- Genellikle cezalandırıcı, otoriter, daha az duyarlı ve daha az destekleyici ailelere sahiptirler. Ailelerin çocuklarla iletişimleri yetersizdir. Ayrıca yaşadıkları çevre de sorunlu olabilir.
- İlgisiz, sevginin olmadığı bir aileye sahip olabilirler.
- Duygu ve davranışlarını kontrol etmekte zorlanırlar.
- Saldırgandırlar, çabuk öfkelenirler, kin tutarlar.
- Madde kullanımına ve küfürlü konuşmaya meyillidirler.
- Kurallara uymazlar, disiplin anlayışları gelişmemiştir.
- Okul kurallarına uyma, ev ödevlerini yapmada yetersizdirler.
- Ebeveynleri, öğretmenleri gibi yetişkin gruplarına karşı da saldırgandırlar ve diğer insanlar üzerinde baskı kurmaya yönelik güçlü ihtiyaçları olabilmektedir.
- Genellikle tepkisel davranırlar ve mağdurlarla yok denilecek kadar düşük düzeyde empati kurarlar.



Zorba Çocukların ve Ailelerinin Özellikleri

•Zorbalar genellikle popülerdir ve etraflarında iki-üç öğrenciden oluşan ve zorbaları destekleyen ya da onlar gibi olmaya çalışan küçük gruplar vardır.

•Popüler olmayan saldırgan zorbalar ise, diğer çocuklarca reddedilmiştir; dışlanmıştır ve saldırganlıklarını “dikkat çekmenin bir yolu” olarak kullanabilirler.

•Küçük bir istisna dışında, zorbaların düşük benlik saygısı ve güvensizlikten yana sorun yaşamadıkları gözlenmiştir.

•Zorbalar mağdurlara göre öz saygı düzeyleri yüksek ve daha dışa dönük çocuklardır.

•Genellikle sorun çözme becerilerinden yoksun oldukları ve kendi problemlerini dışsallaştırma eğiliminde oldukları söylenebilir.

•Depresyon, yeme bozuklukları, psikiyatrik sorunlar yaşayabilirler ve intihar düşünceleri olabilir.

Konuya farklı açıdan bakıldığında zorbaların mağdurlarla bazı özellikler yönünden aynı olması aslında hem zorbalığa uğrayan çocuğun mağdur olduğunu hem de zorbalık yapan çocuğun ailesi ve toplum tarafından mağdur edildiğini göstermektedir.

Zorbalık Davranışına Maruz Kalma Olasılığı Yüksek Olan Çocuklar ve Ailelerinin Özellikleri

- Eleştirici, az denetleyici, aşırı koruyucu ebeveynlik tutumuyla yetişen çocuklarda zorbalığa maruz kalma oranı artmaktadır.**
- Anne-baba-çocuk ilişkileri yakın olabilir veya tam tersi daha az duyarlı ve daha az destekleyici ailelere ayrıca sert, acımasız bir ev ortamlarına sahip olabilirler.**
- Mağdur olma riski, genetik bir eğilim olarak küçük beden yapısına sahip olma, aşırı koruyucu ebeveynlere sahip olma, olumsuz koşulları içselleştirme gibi özellikleri açısından kuşaklar arasında geçişlilik gösterebilir.**
- Zorbalık mağduru öğrenciler genel olarak özgüveni ve özsaygısı düşük, içekapanık, yalnız, okul uyumsuzluğu yaşayan kişilerdir.**
- En temel özelliklerinden biri de diğer öğrencilerden daha kaygılı ve güvensiz olmalarıdır. Genellikle temkinli, hassas ve sessizdirler.**
- İletişim kurmada zayıflık ve sorun çözme becerilerine sahip olmama gibi ortak bazı kişilik özelliklerine sahiptirler.**
- Pasif ve içine kapanıktırlar**
- “Hayır!” diyebilme, uygun kişiden yardım isteyebilme, kendini savunabilme gibi sosyal becerilerden yoksundurlar.**
- Başına gelenleri bir yetişkinle paylaşamayan ya da paylaşmak için uzun zaman süre beklemek zorunda olan çocuklardır.**

Zorbalık Davranışına Maruz Kalan Çocuklarda Görülen Özellikler



•Zorbalığa maruz kalan çocuklar, kızgın, korkmuş, öfkeli, sinirli, üzgün, bıkkın, engellenmiş, kafası karışmış, sarsılmış, şaşırılmış, güvensiz, yalnız, depresif, yorgun, kaygılı, incinmiş, sinmiş, utanmış olabilirler.

•Fizyolojik problemler (uyku problemleri, altını ıslatma, baş ağrıları, mide ağrıları, yorgunluk gibi) yaşarlar.

•Ders başarısında düşüş ve okula gitmeyi istememe görülür. Devamsızlık oranları yüksektir.

•Zorbalarla ortak olarak anksiyete, depresyon, psikiyatrik problemler, yeme bozuklukları ve intihar düşünceleri olabilir

Akran Zorbalığının Sonuçları

Akran zorbalığı çocukların okuma hakkına zarar verebilecek evrensel bir sorun olmasının dışında hem zorbalığa maruz kalan hem de zorbalık yapan çocuklar için hayat boyu devam edebilecek yıkıcı, olumsuz etkileri olan ve görmezden gelinmemesi gereken büyük bir sorundur. Sorunun çözümlenmesi için öncelikle akran zorbalığı ve etkileri bilinmeli ve toplumun her kesimi bu sorunun çözümü için aktif rol almalıdır.

Zorbalığın hem zorba hem de mağdur üzerinde bıraktığı etkilerin hafife alınmaması gerekmektedir. Bu etkiler şu şekilde sıralanabilir;



•Zorbalık mağduru öğrenciler özgüven kaybı, depresyon ve hatta intihar düşüncesi yaşayabilir.

• Mağdur öğrenciler zorbalık yapan ve olaylara karışmayan öğrencilere göre okulda daha mutsuz olduklarını belirtmişlerdir.

•Zorbalığa maruz kalma benlik saygısını etkilemekte, durumluk ve sürekli kaygı ve depresyon belirtilerini tetiklemektedir.

•Geçmişte zorbalık mağduru olmuş kimselerin ilerleyen yaşlarda zorbalık durumu son bulmuş olsa bile, daha fazla depresyon belirtisinin yanında daha düşük özgüven gösterdiği görülmüştür.

•Mağdurların zorbalığa uğramaktan dolayı bazı günler okula gelmekten korktukları, zorbalar yüzünden okul sevgilerinin önemli oranda azaldığı ve okulda kendilerini güvende hissetmedikleri bulunmuştur.

•Yapılan bir başka çalışmada, dikkat yetersizliği probleminin mağdurlar arasında yaygın olduğu bulunmuştur.

•Zorbaların büyük çoğunluğu okulda başarısızdır ve daha sonraki yaşamlarında iş ortamlarında da başarı ve performansları düşük olmaya devam edebilir.

•Ortaokulda zorba olarak nitelendirilen çocukların, 24-35 yaşa kadar en az bir suça karıştıkları ortaya konmuştur. Ayrıca zorba çocukların yetişkin olduklarında eşlerine karşı saldırganlık gösterme ve çocuklarına karşı ağır fiziksel cezalar kullanma olasılıklarının yüksek olduğu belirtilmektedir.

•Zorbalık yapan öğrencilerin de ilerleyen yaşlarda yalnızlık, depresyon, toplumdandan dışlanma, bağımlılık gibi problemleri yaşama olasılığının yüksek olduğu farklı araştırmacılarca ifade edilmektedir.

•Zorbaların erken yaşlarda sigara, içki kullanma, özel kamu mallarına zarar verme ve kötü arkadaş gruplarına dâhil olma, düşük akademik başarı, okul devamsızlığı ile yeteneklerinin ve zihinsel kapasitelerinin altında işlerde çalışmaları söz konusu olabilir

Akran Zorbalığına Önlemeye Yönelik Öneriler



Ailelere Öneriler:

- *Yetişkinler çocukların, davranışlarını iyi gözlemlemeli ve onlara vakit ayırmalıdır.
- *Çocukların şüphe ve endişelerini doğru yöntemlerle gidermeli onların gelişim düzeyine uygun açıklamalar yapmalıdır.
- *İletişim, çatışma çözme, empati kurma gibi becerileri ile çocuklara rol model olmalıdır.
- *Çocuğu zorbalığa maruz kalan veya zorbalık yapan ebeveynlerin çözüm sürecinde okul yönetimi okul psikolojik danışman rehber öğretmenle işbirliği içerisinde hareket etmelidir.
- *Olumlu aile ilişkiler, tutarlı ana-baba tutumları ve uygun disiplin yöntemlerinin, kızgınlık duygusunu uygun olarak ifade etme yollarının önemsendiği güvenli ve koruyucu bir aile ortamı koruyucu olmaktadır.



Akran Zorbalığını Önlemeye Yönelik Öneriler

Eğitimcilere Öneriler:

Okullar, öğrencilerin en fazla zaman geçirdiği alanlardır. Bu kadar fazla zaman geçirilen bir alanın güvenliğinin iyi olması önemlidir. Birey okulda kendini güvende hissettiğinde okula karşı geliştirdiği tutumlar da pozitif olmaktadır. Bu nedenle sıcak, samimi, pozitif ve yetişkinlerin katılımının olduğu, kabul görmeyen davranışların uygun yöntemlerle sınırlandırıldığı bir okul ortamı yaratılmalıdır.



***Konulan kurallar ve sınırlamalar yapıcı bir tarzda olmalı, fiziksel yaptırımlar ya da cezalar uygulanmamalı ve mümkün olduğunca tutarlı olunmalıdır.**

***Zorbalık davranışı karşısında gösterilecek tepki ve davranışlar konusunda okul personeli eşit ve tutarlı olmalıdır.**

***Öğrencilerin gerek okul içinde, gerekse okul dışındaki faaliyetleri izlenmeli ve kontrol edilmelidir. Zorbalık olayları en fazla pansiyon, sınıf gibi yerlerde ve tenefüs saatlerinde olmaktadır bunun için öğretmenler, ders saatleri içinde ve dışında da gözlem yapmayı ihmal etmemelidir.**

***Çocukları korumak için çocuğa zorbalığa uğradığında bunu öğretmenine ya da ebeveynlerine söylemesi gerektiği öğretilmelidir.**

***Çocuklar zorbalığa uğradıklarında, onların duygularına kulak verilmeli, kabul edilmeli, anlaşılmalı ve onlara açıklanmalıdır.**

***Çocukların, yaşadıkları zorbalığın utanç verici bir durum olmadığını bilmeye ihtiyaçları vardır.**

Akran Zorbalığını Önlemeye Yönelik Öneriler

Eğitimcilere Öneriler:

Sınıf öğretmeninin uyguladığı etkin öğretim yöntem ve teknikleri derse katılım ve dinleme oranını arttıracığından sınıf içerisinde yapılacak zorbalık önlenebilir.

Sınıf öğretmeninin benimsediği sınıf yönetim modeli(önleyici ve gelişimsel) akran zorbalığı ve istenmeyen davranışları önlemede etkilidir.

Kademe değişikliklerinde okula yeni başlayan öğrencilerin okula uyum süreci desteklenmelidir.

Okul rehberlik servisi tarafından, okuldaki tüm personel (yöneticiler, öğretmenler, hizmetliler), veliler ve öğrencilerin de içinde bulunduğu bir ekip çalışmasıyla, tüm ilgililere zorbalık konusunda sık sık bilinçlenme eğitimleri verilmelidir.

Zorbalık karşıtı okul politikaları uygulamalı, zorbalığı önlemeye ve çözmeye yönelik geliştirilecek olan programlar sadece zorba ve kurban için değil okuldaki tüm bireyleri kapsamalıdır.

Okul tarafından bir eylem planı oluşturmak, okulda bu durumu yaşayan bireyleri tespit etmeye çalışmak yapılacakların başında gelmektedir.

Okul psikolojik danışman rehber öğretmeni tarafından kişisel kontrolün artırılması, öfke yönetimi, sosyal beceri gelişimi, empati gelişimi, uygun sorun çözme becerileri ve stratejilerinin uygulanıp benimsenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Akran Zorbalığını tespit etmek için gözlem (yapılandırılmış ve yapılandırılmamış), görüşmeler, sosyometrik ölçümler, anketler, öğretmen görüşleri alınmalıdır.

Öğrencilere yönelik olarak zorbalığa uğradıklarında yardım almak üzere başvurabilecekleri kaynakları gösteren broşürler ve zorbalık durumunda yardım alabilecekleri internet siteleri hazırlanabilir.

Akran Zorbalığı ile ilgili eğitimler sadece okullar ile sınırlı tutulmayıp, basın yayın ile de topluma tanıtılmalıdır.

Akran Zorbalığını Önlemeye Yönelik Öneriler

Eğitimcilere Öneriler:

Mağdur öğrencilerin, mağdur olmalarına sebep olan özelliklerinin farkına varmaları, zorbalıkla baş etme stratejilerini öğrenmeleri desteklenmelidir.

Zorbalığı azaltmaya yönelik davranışsal sözleşmeler, farkındalık eğitimi ve sosyal beceri eğitimlerinin bazı zorbalar için yararlı olabileceği belirtilmektedir.

Zorbaların, okulun zorbalığa karşı uyguladığı politikanın ve kuralların çiğnenmesi durumunda bunun sorumlusu olacaklarının farkında olmaları sağlanmalıdır.

Yanlış başa çıkma yöntemleri de çocuğa zara vermektedir bunlar arasında en çok aldırılmama, durumdan kaçma, bulunduğu ortamı terk etme veya hiç bir ortama girmeme yanlış başa çıkma stratejileri yerine doğru başa çıkma yöntemlerinin kullanılması.

Öğrencilerin zorbalığı önleme planlarında aktif rol oynaması sağlanmalıdır. Okullarda spor etkinlikleri, toplumsal faaliyetler, geziler, sanatsal faaliyetler artırılabilir ve öğrencilere zamanlarını değerlendirecek etkinlikler hazırlanabilir.

Okul psikolojik danışmanları kurbanların destekleyici bir arkadaşının olmasına ve bu arkadaşla paylaşımları olmasına aracılık edebilirler ya da mağdur çocuğun izolasyon ve yalnızlık duygularını kırmak için bir arkadaşlık programı (buddy program) uygulamayı deneyebilirler. Bu aynı zamanda mağdur çocuğun korunmasına ve sosyal statü edinmesine yardımcı olabilir.

Zorbalıkla mücadelede hazırlanan program ya da müdahaleler eğitimin tüm paydaşlarıyla (okul yöneticisi, öğretmen, veli, akranlar, profesyoneller ve okulun yakın çevresi vb) işbirliği içinde yürütülmelidir.

Etkili bir okul kültürünün ya da ikliminin yaratılması, çok amaçlı, çok boyutlu bir süreçtir. Okullarda tam öğrenme, bilişsel stratejilerin kullanımı, işbirlikli öğrenme, arkadaş desteği ya da antrenörlüğü gibi pek çok faktörün bir arada bulunması gerekir.

Çocuğun, ailenin, okulun ve hatta evrenin içinde olduğu geniş bir işbirliğini gerektirir.



Bir okulun etkililiğinde akademik başarı önemlidir ancak tek başına yeterli değildir. Okulun akademik olmayan yaşam koşulları ile de ilgili olarak mutluluk, özsaygı, iyilik duygusu, işbirliği, demokratik tavır gösterme, bilinçli ve duyarlı vatandaş olma gibi gerçekleştirmesi gereken hedefleri olmalıdır

KAYNAKÇA

Acar,T.(2009).Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Psikolojik Belirtiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Adalar, T.(2018)Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Akran Mağduriyeti: Madenli Beldesi Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çankaya, İ.(2011).İlköğretimde Akran Zorbalığı. Mevlana Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 24 (1), 81-92. 2011.

Gökler, R.(2007).İlköğretim Öğrencilerinde Akran Zorbalığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.

Gökler R.(2009) Okullarda Akran Zorbalığı. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 6(2),511-537

Gür,N., Eray,S., Makinecioğlu,İ., Sığırlı, D., Vural A.P. (2020) Akran Zorbalığı İle Aile Duygu Dışa Vurumu ve Psikopatoloji Arasındaki İlişki. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2020; 21(1):77-86

Gürhan,N.(2017).Her Yönü İle Akran Zorbalığı. Türkiye Klinikleri J Psichiatri Nurs-Special Topics, 2017;3(2):175-81

Öztürk Çopur E.(2019).Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımın Akran Zorbalığı İle Baş Etme Becerileri Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Karakuş Şahbaz, Y.(2019). Ortaokul Öğrencilerinde Akran Zorbalığı Adana İli Yüreğir İlçesi Pilot Çalışma. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi.

Kocaşahan, N. (2012).Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Sanal Zorbalık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yurtal, F. & Yaşar, M. (2018). Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Profillerine Göre Sınıflarında Görülen Akran Zorbalığı SDU International Journal of Educational Studies, 5(2), 64-75.