



Konya Selçuklu

AKRAN ZORBALIĞI

OCAK 2023

GİRİŞ

BÜLTEN İÇERİĞİ

- Akran Zorbalığı
- Zorbalık
- Zorbalık Yapanlar
- Zorbalığa Maruz Kalanlar
- Hem Zorba Davranışta Bulunan Hem de Zorbalığa Maruz Kalanlar
- İzleyiciler
- Diğer Roller
- Zorbalığa Maruz Kalan Öğrencinin Zorba Davranışa Karşı Koyma Yöntemleri
- İzleyicilerin Zorba Davranışa Karşı Koyma Yöntemleri
- Zorba Davranışları Değiştirmeye Yönelik İpuçları

Ergenlik, yoğun ve ani değişimlerden dolayı stres ve karmaşa dönemi olarak nitelendirilebilir. Bu karmaşa ve stres dönemi tanımlamasının yanında ergenliği gelişimin normal ve olağan parçası olarak değerlendiren görüşler de mevcuttur. Arnett'e (1999) göre, toplumsal ve kültürel farklılıklardan dolayı stres ve karmaşa düzeyi değişmektedir. Ancak bu görüşler ergenliğin önemli

AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı; kendini savunmakta güçlük yaşayan birine karşı bir veya daha fazla akranı tarafından yapılan kasıtlı, tekrarlayıcı, rahatsız edici, zarar verici olumsuz davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Zorbanın amacı kurbanı kontrol altına almak, korkuya neden olmak ve/veya kurbanı zarar vermektir. Bir davranışa zor-

bir gelişim dönemi olduğu gerçeğinde birleşmektedir (Santrock, 2020)

Ergenlik dönemiyle birlikte belirli zamanlarda ergen beklenen sosyal rollerin dışına çıkmaktadır. Yargılamada ve karar vermede oluşan değişimler ile birlikte ergen belirli riskli ve sorunlu davranış eğilimleri gösterebilir. Bu karar verme değişiklikleriyle birlikte ortaya çıkan dav-

ranışlar ergenin ve akranlarının düşünce ve duygusal dünyası üzerinde olumsuz etkiler bırakabilir. Bu davranış eğilimlerinden bir tanesi de akran zorbalığıdır

Zorbanın amacı kurbanı kontrol altına almak, korkuya neden olmak ve/veya kurbanı zarar vermektir.

Akran zorbalığının fiziksel, sözel, ilişkisel ve siber zorbalık şeklinde dört türü vardır.

balık denilebilmesi için üç esas ölçüte sahip olması gerekmektedir. Bu ölçütler; kasten zarar verme amaçlı saldırgan davranışlar olması, eylemin sürekli olması, zorbalık uygulayan ile zorbalığa maruz kalan arasında fiziki ya da psikolojik bakımdan güç dengesizliğinin olması şeklinde açıklanmaktadır.

ZORBALIK**Fiziksel Zorbalık:**

Fiziksel güç içeren davranışları içeren akran zorbalığı türüdür.

Vurmak, tokat atmak, dövmek, tekmelemek, itmek- çekmek, tırnaklamak, saçını çekmek, çelme takmak, tükürmek, eşyalara zorla el koymak, para ya da eşya çalmak, zorla bir şeyler ismarlatmak, defter ya da kitaplarını karalamak, eşyalarını izinsiz kullanmak fiziksel zorbalık örnekleridir.

Sözel Zorbalık

Sözel ifadeler içeren akran zorbalığı türüdür.

Küfür etmek, alay etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosu, saç vb.), dış görünüşüyle (giysi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağzı (şivesi) ile dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek sözel zorbalık örnekleridir.

İlişkisel/Sosyal Zorbalık

Sosyal ilişkilere zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır.

Dedikodu yapmak ve yaymak, asılsız söylentiler yaymak, sırlarını ortaya çıkarmak, arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak, yanına oturmasını istememek, toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek, jest ve mimikler ile isten-

mediğini hissettirmek, görmezden gelmek, küsmek, kıskandırmak, taklit etmek, kıs kıs gülmek, tehdit etmek, okul dışı aktivitelere dâhil etmemek gibi davranışları içerir.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık, bilgisayar, telefon gibi dijital teknolojiler kullanılarak yapılan akran zorbalığı türüdür. Sosyal medya, mesajlaşma ve oyun uygulamaları gibi platformlarda veya cep telefonu aracılığıyla yapılabilen, zorbalığa maruz kalanları korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayıcı davranışlardır.

Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya özel videolarını ya da fotoğraflarını yayımlamak, mesajlaşırken incitici veya tehdit edici mesajlar göndermek, başka birinin adına hesaplar açarak diğer insanları kandırmak, onları bu hesaplara tehdit etmek gibi davranışlar siber zorbalık davranışlarıdır.

Zorbalık döngüsü akran grupları arasında gerçekleşen ve davranışa katkıları itibariyle çeşitli rolleri barındıran bütünsel bir süreçtir. Bu süreçte zorbalık eylemini başlatan kişi zorba; eyleme maruz kalan kişi ise kurban olarak adlandırılmaktadır.

Akran zorbalığının

1- Fiziksel

2- Sözel,

3- İlişkisel

4- Siber zorbalık

şeklinde dört türü vardır.

ZORBALIK YAPANLAR

Zorbalığı başlatan ve zorbalıkta aktif olarak yer alan öğrencilerdir. İstemli olarak belirli bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişiyi rahatsız edecek çevre tarafından kabul görmeyen olumsuz davranışlarda bulunan öğrencilerdir. Bu öğrencilerin temel motivasyonu zarar vermek olabilir ama zorba davranış gösterme, sadece zorbalığa maruz kalana ya da okula değil zorba davranışta bulunan öğrenciye de zarar verir. Bu öğrencilerin bir diğer motivasyonu saygı ve itibar elde etmek olabilir. Ancak zorbalık davranışının sonucunda zamanla

diğer öğrenciler tarafından saygı görmeyen ve istenmeyen öğrenci rolünde olmaya başlayarak yalnız kalan öğrenci olurlar.

Zorbalık davranışının altında yatan birbiriyle kısmen ilişkili üç psikolojik faktör belirlemiştir:

1. Zorbaların güç ve baskınlık kurmaya yönelik güçlü gereksinimleri vardır.
2. Arka plana itilmiş ailelerde yetişmişlerdir ve bunun bir sonucu olarak, çevreye karşı nefret duyguları içerisindedirler.
3. Zorbaca davranışlarının araçsal bileşenleri ya da getirileri vardır:

Örneğin zorbalar, kurbanlarını para, sigara, bira gibi kendileri için değerli olan şeyleri temin etmeleri için zorlarlar.

Diğer taraftan teknolojik araçlarla iç içe bir yaşam sürdüren çocukların bu araçlar yoluyla şiddete sürekli tanıklık etmeleri şiddet eylemini normalleştirmektedir. Televizyon dizileri, telefon ve internet oyunları, video ve müzik gibi eğlence araçları vasıtasıyla şiddet ve saldırganlık eylemiyle ilişkileri olan çocuklar bu davranışın uygulayıcıları haline gelebilmektedir

ZORBALIĞA MARUZ KALANLAR

Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalan öğrencilerdir. Düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz davranışlarına maruz kalan öğrencilerdir. Bu öğrenciler okulda zorbalıktan uzak durmaya çalışırlar ve zorbalığa maruz kalmak tehlikesi dolayısıyla kaygılanırlar. Okulda düzenlenen etkinliklerden uzak durabilirler. Okulda kendilerini zorbalık konusunda baskı altında hissedebilir ve sonrasında okuldan uzaklaşabilir-

ler.

Zorbaliğa neden olan faktörler olduğu gibi çocukların kurban seçilmesinde etkili olan faktörler de bulunmaktadır.

Zorbaca davranışa hedef haline getiren, çocukları zorbalığa karşı mağdur duruma düşüren risk faktörlerini şu şekilde belirtmiştir

- Görünüşte akranlarından farklı olan; kilo, giyim, saç şekli ve gözlüklü olmak gibi,
- Zayıf olan veya kendilerini savunmada yetersiz kalan,

- Depresyonda, üzgün, kaygılı görünen veya özgüveni düşük olan,
- Soyutlanan veya çok az arkadaşı olan,
- Sosyal davranışlarda yetersiz kalan veya kolay karıştıran,
- Gelişimsel veya fiziksel yetersizliği olan çocuklar

HEM ZORBA DAVRANIŞTA BULUNAN HEM DE ZORBALIĞA MARUZ KALANLAR

Zaman zaman zorbalık yapan, zaman zaman da başkalarının zorbalığına maruz kalan gruplardır. Duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşarlar. Zorbaliğa maruz kaldıklarında öfke kızgınlık gibi duyguları yaşayabilirler. Zorba davranış sergilediklerinde ise suçluluk duygusu gibi duygular yaşayabilirler.

Zaman zaman zorbalık yapan, zaman zaman da başkalarının zorbalığına maruz kalan gruplar da vardır.

İZLEYİCİLER

Zorbalığa doğrudan karışmayan ama bazen dışarıdan etki eden gruplardır. İzleyiciler, zorbalık olaylarına tanıklık ederler. Ancak doğrudan bir akran zorbalığı yapan veya akran zorbalığına maruz kalan rolünde yer almayan bireylerdir.

DİĞER ROLLER

Döngüyü oluşturan diğer kişiler;

- Henüz zorbalığa başlamayan fakat aktif olarak destek olan takipçi
- Bazen zorbalığı destekleyen pasif zorba (onu alkışlayarak, mimikleri ile veya sözel olarak bu davranışları onaylayan)
- Bir gün kendisinin de zorbalığa maruz kalabileceğini düşünen ve bundan dolayı zorbalığa maruz kalanı korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunma-

yan seyirci (olay yerinden uzaklaşan veya olayı sessizce izleyen)

- Zorbalığa maruz kalan öğrenciyi koruyan çünkü kendisinin zorbalık davranışına maruz kalmayacağından emin olan
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciyeye destek olan savunucu(zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alarak onu sakinleştiren veya araya girerek koruyan)

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

- Zorbalığa maruz kaldığınızda yardım istemekten korkmayın. Utanmayın, bu tarz zorbalık davranışları görmezden gelinmemelidir. Yardım istemek yadırganacak bir davranış değildir.
- Güvendiğiniz bir yetiškine yaşadığınız olayı anlatın. Bu yetişkin öğretmeniniz, aileniz veya okul personeli olabilir. İlk başvurduğunuz yetişkin size yardım etmezse yardım aramaktan vazgeçmeyin.
- Zorba davranış yapan öğrenciyeye karşı sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başınızı dik tutun) sahip önemlidir. Korktuğunuzu zorbaya belli etmemek onun geri çekilmesini sağlayabilir.
- Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda, güvenli duruş sergileyin. Zorbalık yapan öğrencinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü önemsemediğinizi, sözlerinin sizi incitmeyeceğini kararlı bir şekilde söyleyin.
- Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda kaygılandığınızı hissederseniz derin nefes alıp verin. Kendi kendinize “bununla baş edebilirim”, “kararlı olmayı başarabilirim” gibi olumlu mesajlar verin.

• Sözel zorbalığa maruz kaldığınızda (hakaret etmek, alay etmek, lakap takmak vb.) ona karşılık vermeyip kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalışın. Zorba davranış yapan öğrenci bir süre sonra bu davranışı sergilemekten vazgeçebilir.

• Fiziksel zorbalığa maruz kaldığınızda hemen oradan uzaklaşip güvenli bir yere gidin. Güvenliğinizi sağladıktan sonra gereken yerlere bu durumu bildirmekten çekinmeyin.

• Zorbalık, تنها yerlerde gerçekleşebilir. Bu nedenle mümkün olduğunca kalabalık ortamlarda bulunun, تنها ortamlarda ise yanınızda arkadaşlarınızın olmasına özen gösterin. Arkadaşınız yoksa sınıftan ya da okuldan bir arkadaş edinmeye çalışın. Onlarla birlikte okul etkinliklerine katılmaya çalışın.

• Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu unutmayın.

Pasif Zorba:

Zorbayı alkışlayarak, mimikleri ile veya sözel olarak bu davranışları onaylayan kişi

İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

İÇERİK HAZIRLAMA EKİBİ

Bahar SEYHAN

Vali İhsan Dede Anadolu Lisesi

Emine ÇİÇEK

Şehit Ufuk Baysan Anadolu Lisesi

Emine ÜRÜN

Mimar Sinan ilkokulu

Melek ÖZDEMİR

Erenköy anaokulu

Raşit KÖSE

Toki ilkokulu

Şerife BÜLBÜL

Mustafa Karacıgan ilkokulu

Şeyma YİĞİT

Mehmet ZahidKotku Kız AİHL

• Müdahale etmeden önce güven-
de olduğunuzdan emin olun. Çün-
kü zorbalık yapan kişi, size de
zorbalık yapmak isteyebilir.

• Zorbalığa maruz kalan öğrenci
de dâhil olmak üzere herkesi, zor-
balık yapan kişiden uzaklaşmaya
davet edebilirsiniz.

• Zorbalık yapan ya da zorbalığa
maruz kalan öğrenci ile farklı ve
yeni bir konuda konuşmaya başla-
yabilirsiniz

• Bazen zorbalık yapana güçlü bir
şekilde “Dur!” ya da “Yeter!”
demek gerekebilir. Arkadaşları-
nızla birlikte zorbalık yapan öğ-
renciyi uyarmaktan çekinmeyin.
Zorbalık yapan öğrenciye, bu
davranışın karşı taraftaki bireyi
nasıl etkilediğini söyleyebilirsiniz.

• Böyle bir durumda öğretmenle-
rinize ya da çevrenizdeki yetiş-
kinlere haber verin. Haber ver-
mek ispiyonculuk değildir. Bir
hak arama ya da birisinin hakkını
aramasına yardımcı olmaktır. Gü-
venli bir okul ortamının yaratıl-
ması ile ilgili tüm öğrencilerin
sorumluluğu vardır. Bu sorumlu-
luğunuzu yerine getirmek için
yetişkinlerle iletişime geçin ve
olayı anlatın.

• Böyle davranışlara tanık oldu-
ğunuzda zorbalık yapan öğrenciyi

cesaretlendirecek veya davranışı-
nın şiddetini arttıracak söylemler-
de ve hareketlerde bulunmayın
(alkışlamak, tezahürat yapmak,
gülmek vb.).

• Zorbalığa maruz kalan öğrenci-
ye yardım etmek ispiyonculuk
değildir. Çünkü yardım etmede
herhangi bir çıkar sağlama duru-
mu söz konusu değildir.

• Zorbalığa maruz kalan kişiyle
iletişiminizi arttırabilir, onun bu
süreci daha çabuk atlatması için
ona yardımcı olabilirsiniz.

• Zorbalık yapan öğrenciyle de
aynı şekilde iletişim kurabilir ve
onun bu davranışları değiştirmesi-
ne yardımcı olabilirsiniz.

• Okulda her öğrencinin kendini
güvende hissetme hakkı olduğunu
asla unutmayın.

Bazen zorbalık yapana
güçlü bir şekilde “Dur!”
ya da “Yeter!” demek
gerekebilir.

Arkadaşlarınızla birlikte
zorbalık yapan öğrenciyi
uyarmaktan çekinmeyin

ZORBA DAVRANIŞLARI DEĞİŞTİRMEYE YÖNELİK İPUÇLARI

1- Zorbalık bir seçimdir ve zorbalığa maruz kalanın söylediği veya yaptığı bir şeyden kaynaklanmaz. Zorbalık yapan kişiler isterlerse farklı şekilde davranmayı tercih edebilirler.

2- Zorbalık davranışı, zorba davranışta bulunan öğrenciyi o anda mutlu etse de uzun vadede zorbalığa maruz kalanı incittiği ve kalıcı etkiler bıraktığı için zorba davranışta bulunanı da üzebilir ve vicdan azabı çekmesine neden olabilir. Bu durum yıllarca hatırladığı ve suçluluk duyduğu bir durum hâline gelebilir.

3- Zorba davranışta bulunan kişi, öfke duygusunu kontrol edemediği için zorbalık davranışı gösterebilir. Öfke duygusunu yönetmek zorba davranışta bulunan öğrencinin sorumluluğundadır. Öfkenizi kontrol etmekte zorlandığınızda ortamdan

uzaklaşmak, ortamda kalacaksanız derin nefes almak ve içinizden ona kadar saymak, öfkeli davrandığınız zaman ortaya çıkacak sonuçları düşünmek gibi basit etkili yöntemleri kullanabilirsiniz.

4- Zorbalık davranışında bulunan öğrenci popüler olmak için böyle davranıyor olabilir. Zorbalık davranışı kısa vadede popülerlik sağlıyor gibi görünse de aslında zorbalık yapan öğrenciler yalnız kalırlar. Unutulmamalıdır ki başkalarıyla iş birliği yaparak ve onlara yardım ederek de popüler olunabilir. Ayrıca bu şekilde yaparak pek çok arkadaş da sahip olabilirsiniz.

5- Zorbalık yapan öğrencilerin güçlü görüntülerinin altında genelde güçsüzlük vardır. Gerçekte başka birini güçsüzleştirmeye çabalamak, o kişiyi güçlendirmek yerine aksine daha güçsüz yapar. Başkalarını

güçsüzleştirmeye çalışmak yerine onlara yardımcı olmak ve onların gelişimlerini desteklemek de kişiyi güçlü hissettirebilir. Ayrıca güçlü yönlerinizi keşfetmek ve bunları çalışarak daha da ileriye taşımak da kendimizi güçlü hissetmemize yardımcı olacaktır.

6- Çevremizdeki tüm canlılar ve daha özel olarak da insanlar saygıyı hak etmektedirler.

7- Zorba davranış okul ortamını/ iklimini olumsuz etkiler. Bütün öğrencilerin güvenli bir ortamda eğitim alma hakları vardır.

8- Zorbalık yapan kişi, yukarıdaki yöntemleri kullanarak yapıcı ilişkiler geliştiremiyorsa, bu konuda rehber öğretmen/psikolojik danışman veya uzman kişilerden destek alarak akranlarıyla güvenli ilişkiler geliştirecek yeni yöntemleri keşfedebilir.

KAYNAKÇA

1-Ergenlerde Kendilik Algısı Ve Akran Zorbalığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

2022; 3(5):41-50 Gelişim Ve Psikoloji Dergisi (GPD) Araştırma Makalesi/ Original Article DOI: 10.51503/Gpd.1051413 Journal Of Development And Psychology (JODAP) E-ISSN:2717-7858

2-Ergenlerde Akran Zorbalığını Yordayan Bazı Faktörlerin Zorba Ve Mağdur Bireyler Açısından Değerlendirilmesi DOI: 10.26466/Opus.543567

OPUS © Uluslararası Toplum Araş-

tırmaları Dergisi-International Journal Of Society Researches ISSN:2528-9527 E-ISSN : 2528-9535 [Http://Opusjournal.Net](http://Opusjournal.Net)

3- Ortaöğretim Öğrencilerinin Akran Zorbalığı İlişkisinde Zorba Veya Kurban Olma Durumlarını Etkileyen Faktörler Ve Okul Sosyal Hizmet Yüksek Lisans Tezi Hatice Öztürk Sosyal Hizmet Politikaları Ve Uygulamaları Programı

4- Orm Lise Akran Zorbalığı Farkındalık Programı



Konya Sel-Ram

Esenler Mahallesi Gültekin Sokak No:8 Selçuklu KONYA
http://selcukluram.meb.k12.tr
03322475322



sel_ram42



selcukluram@gmail.com
rehberliksecuklu@gmail.com



Selçuklu Rehberlik Araştırma Merkezi



Sel_Ram42