

AKRAN ZORBALIĞI SANAL ZORBALIK

ZEHRA KAHRAMAN
Uzman Psikolojik Danıřman

6

ÜMRANIYE REHBERLİK ve
ARAşTIRMA MERKEZİ



Akran Zorbalığı

Okullarda şiddet, saldırganlık ve zorbalık olaylarında son zamanlarda artış gözlenmektedir. Her kültürde ve her okul türünde gözlenebilen zorbalık, geçmişte yanlış bir biçimde büyümenin doğal bir parçası olarak değerlendirilmiştir. Okullarda zorbalık konusunda yapılan araştırmalara göre; bir öğrenci, bir veya birden çok öğrencinin olumsuz hareketlerine bir defadan çok maruz kalıyorsa zorbalığa maruz kalmış veya kurban olmuştur.

Zorbalığı diğer saldırganlık türlerinden ayırt eden özellikler; gücün kasıtlı ve kötü kullanımı, zorbalığın tekrarlılığı ve zorbalığa katılan taraflar arası fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin olduğu belirtilmektedir. Akran zorbalığı “bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması” olarak tanımlanmaktadır.

Okul ve okulda geçirilen yaşantılar bir bakıma çocuk ve gençlerin sosyalleşmesi, sosyal beceriler geliştirmesi, fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerinin desteklenmesi, sağlıklı, bağımsız birer yetişkin olmaları açısından önemli katkılar sağlamaktadır.

Çocuklar ve gençler, yetişkinlerden çok akranlarını model almakta, kendi aralarında sosyal gruplar oluşturarak bütünleşme ve ait olma gereksinimlerini karşılamaktadırlar. Ancak okulda saldırganlık, zorbalık davranışlarına maruz kalmak ise fiziksel ve psikolojik olarak gelişimi engelleyici olabilmektedir. Zorbalığa maruz kalan öğrencilerde bazı fiziksel belirtiler olarak; baş ağrısı, mide ağrısı şikayetleri, konsantrasyon güçlükleri, uyku ve yeme ile ilgili problemler sıralanmaktadır. Yine psikolojik etkiler olarak; depresyon, sosyal kaygı, saldırganlık davranışlarında artış, öz saygı düşüklüğü, intihar riskinde artış, travma sonrası stres bozukluğu gibi etkiler sıralanmaktadır.

Bütün tanımlar, zorbaca davranışlarda üç temel faktör olduğunda hemfikirdirler:

1. Tek bir saldırganca eylem yerine, uzun süreli olarak uygulanması
 2. Güç eşitsizliği-güçlünün güçsüze saldırması
 3. Sözel, fiziksel ve psikolojik olması
- Ayrıca saldırının belli bir nedene bağlı olmaması

ve saldırganı tatmin etmesi dışında elde edilen bir şeyin olmaması da bu faktörlere eklenebilir.

Zorbalık Davranışının Türleri

- Fiziksel
- Sözel
- Duygusal
- Cinsel
- Siber

Zorbalığın Nedenleri

Kişinin mizacı ve kişiye isteklerini saldırganlık dışında başka yollarla da elde edebileceğini gösterecek birilerinin olmaması, bu davranışın ortaya çıkmasında büyük rol oynamaktadır. Fiziksel güç kullanımının sorun çözme yöntemi olarak uygulandığı ailelerde, çocuklar ve gençler bu davranış model olarak kendilerinden yaşça küçük ve güçsüz kişilere de aynı şekilde davranabilirler. Anne, baba, öğretmen ve arkadaşlar zorbalığa her boyun eğişlerinde aslında örtülü olarak çocuğa ya da gence zorbalığın işe yaradığı mesajını vermektedirler. Kendileri hakkında olumludan daha çok olumsuz sözler duyan çocuklar ve gençler başkalarına saldırarak kendilerini iyi ve

güçlü hissetmeye çalışırlar. Olumsuz da olsa bir şekilde dikkat çekmek onlar için önemlidir. Özellikle gençler belirli bir akran grubunda yer alabilmek adına zorbalık yapabilirler. Çete şeklinde de görülebilecek bu gruplar okul ortamında göz önünde olmaktan çok büyük haz alırlar.

Zorba ve Mağdurların Özellikleri

Çeşitli araştırmalarda elde edilen bulgulara göre zorba ve mağdurların tipik kişilik, fiziksel, akademik ve aile özellikleri şu biçimde özetlenebilir:



Kişilik Özellikleri

MAĞDUR	ZORBA
Ev yaşamından hoşlanır, ailesi ile yakın ilişki içindedir.	Evde az zaman geçirir, aile içinde olumlu etkileşimi azdır.
Çekingen, içe dönük, endişeli, pasif, eli sıkıdır. Başkalarına az ilgi gösterir ve iletişim becerileri zayıftır.	Güvenli, hazır cevap, dalgacı ve alaycıdır. İletişimde başarılıdır. Başı otorite ile derde düştüğünde kurtulmayı bilir.
Sosyal olarak duyarsızdır, obsesif davranışlar gösterir; sosyal becerileri etkili değildir; uyma gösterir, yaşlılarınca kabul gören isteği ve yeteneği zayıftır; kolay boyun eğer.	Kendi sosyal idealine uygun olan baskın ve güçlü erkeklere uyma (maço) imajı taşır. (erkeklerde)
Uyum zorlukları, etkili olamama, depresyon gibi kaygı sorunları vardır.	Kaygı düzeyi düşüktür; Nadiren endişeli zorbalarda görülebilir.
Aşağılık duygusu vardır. Kendine saygısı ortalamanın altındadır; kendisini zihinsel yetenek ve çekicilikte yetersiz görür. Kendisini eleştirici, soğuk ve bağlantısız bulur.	Güce dayalı benlik algısına sahiptir; kendisini sert, başarılı ve becerikli görür; tatminsizlik duymaz. Kendisini okulda aldığı notlara göre daha akıllı bulur; güvenli, dışa dönük ve rahattır.
Bazı sorunlarla tek başına baş edemeyeceğine inanır ve yaşlılarından yardım isteyemez; kendini çaresiz ve etkisiz hissedebilir.	Başetme becerileri yüksektir, bağımsızdır ve kendini güvenle ortaya koyabilir.
Zorbalığı hak ettiğini sanır.	Mağdurun cezayı hak ettiğine inanır.
Tehditlere karşı duyarlı olarak tanımlanır.	Sosyal yönden cüretli olarak tanımlanır.

Zorbalığa Maruz Kalmanın Belirtileri

1.Okulda

Temel Belirtiler: İsim takılması, alay edilmesi, sataşılması, tehdit edilmesi, emir verilmesi, dışlanması, oyunlara alınmaması veya oyunlardan çıkarılması, dövülmesi, kendisini savunamayacağı kavgalara girmesi, kitaplarının veya diğer eşyalarının alınması, tahrip edilmesi, vücudunda yara, bere, çürük ve tırnak izi olması (nedenini açıklayamadığı), elbiselerinin yırtılması...

İkincil Belirtiler:

- *Teneffüslerde genellikle yalnız olması; sınıfta hiç yakın arkadaşının bulunmaması
- *Takım oyunlarına seçilmemesi veya en son seçilmesi
- *Teneffüslerde öğretmene veya diğer yetişkinlere yakın olmak istemesi
- *Sınıfta konuşma zorluğu çekmesi, endişeli ve güvensiz bir yüz ifadesine sahip olması
- *Korkulu, mutsuz ve gözü yaşlı yüz ifadesi
- *Okul başarısının aniden veya yavaş yavaş düşmesi
- *Canını acıtmaktan korkması

*Yaşıt grupları içinde kendini göstermekten (fiziksel veya sosyal olarak) kaçınması

2.Evde

- *Eve üstü başı, kitapları ve çantası yırtılmış veya kirlenmiş gelmesi
- *Belli bir açıklama olmaksızın vücudunda yara, çürük, kesik, tırnak izi olması
- *Eve arkadaş getirmemesi, arkadaşlarına hiç gitmemesi
- *Partilere davet edilmemesi, kendi partisine okuldan kimseyi davet etmek istememesi
- *Okula gitmek istememesi, okul değiştirmek istemesi, sabahları iştahsızlık çekmesi, sürekli karın ağrısı ve baş ağrısı
- *Okula giderken yolu gereksiz uzatması
- *Korkulu rüyalar görmesi, uykusunda ağlaması, yatağını ıslatması
- *Ödev yapma isteğinin azalması
- *Duygusal değişiklikler, sık ve nedensiz ağlama
- *Sık sık nedensiz ekstra para istemesi

Önleme:

1.Okul ortamında konu ile ilgili farkındalık yaratmak, mağdur ve zorbanın her zaman fark edildiği duygusunu vermek.

2.Zorbalığın amaca ulaşmayı sağlamayacağını hissettirmek.

3.Okulun zorbalığa karşı olduğunu ve bu durumun rapor ederek ve gerekli biçimlerde tedbirlerin alınacağını açıkça ortaya koymak.

4.Zorbalığın daima cezalandırılacağını açıkça ortaya koymak.

5.Zorbaların sosyal olarak kabul edilen, başkalarının hak ve güvenliğini engellemeyecek tutumlar kazanabilmeleri için ortamlar yaratmak.

6.Zorbaca olmayan davranışlara dikkat çekmek, bu davranış ve tutumları ödüllendirmek.

7.Zorbayı fiziksel olarak saldırgan olduğunda durdurmak ve gerekirse ilgili yerlerle bağlantı kurarak tedbir almak.



Anne Babalara Öneriler

- Çocuklar, özellikle küçük yaşlarda saldırgan davranışlarla istediklerini yerine getirmemelidirler. Çocuk saldırganlıkla amacına ulaşmamalıdır.
- Çocuğa, sosyal olgunluğuna uygun çeşitli görevler verilmeli başarma duygusunu yaşamaya sağlanarak kendine güvenin gelişmesi desteklenmelidir.
- Çocuğun saldırgan davranışları dayak ile cezalandırılmamalıdır. Saldırganlığına aynı şekilde cevap verilmemelidir. Çocuğun saldırgan davranışları karşısında sakin olmak ve sonrasında bu konuyu konuşmak, çocuğun iç görü kazanmasını destekleyecektir.
- Çocuklar kızgın ve öfkeliyken onlarla inatlaşip tartışmamalı, çocuk sakinleştikten sonra bu durum birlikte konuşularak değerlendirilmelidir.
- Çocuğun seyrettiği TV programları, filmler ve oynadığı bilgisayar oyunları konusunda dikkatli olunması gerekir. Televizyon izlemeyi sınırlandırmalı, hangi programları izledikleri,

hangi bilgisayar oyunlarını oynadıkları kontrol edilmelidir.

- Seyrettiğiniz film veya yaşadığınız gerçek olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan veya uymayan davranışların sonuçları birlikte değerlendirilmelidir.
- Spor ve yarışmalara yönelen çocuklarda saldırganlık dürtülerinin büyük ölçüde azaldığı görülmüştür. Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirilmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.
- Saldırgan çocuklarda rahatlamayı sağlamak amacı ile kum ile oynama, kızgınlığın resmini yapma, kızdığı kişiye mektup yazma (bu mektubu o kişiye vermesi gerekmiyor), yastığı yumruklama, hareketli oyuncaklarla oynama, su oyunları, kâğıt yırtma gibi etkinlikler önerilmektedir.
- Açık alanlarda oynamasına olanaksızlanmalıdır.
- Tüm müdahalelerinize rağmen sorun devam ediyorsa bir uzmandan yardım alınmalıdır.

Okullarda Sanal Zorbalık

Günümüzde öğrenciler arasında yaşanan ekran zorbalığının giderek internet ve cep telefonu gibi siber ortamlarda da yaşanmaya başladığı görülmektedir.

Teknolojik alanda meydana gelen değişiklikler ve yenilikler insanların hayatını kolaylaştırarak olumlu şekilde etkilerken, bu teknolojik gelişmeleri yakından takip eden ve amacı dışında kullanan kişilerin olumsuz sonuçlarla karşılaşması kaçınılmazdır. Bu teknolojik gelişmeleri amacı dışında birbirlerine zarar vermek amacıyla kullanan öğrenciler, okullarda yeni bir saldırganlık türü olan sanal zorbalık olaylarının görülmeye başlamasına neden olmuşturlardır.

Sanal zorbalık, internet ya da diğer dijital teknolojileri kullanarak kasıtlı ve tekrarlanan bir şekilde diğer bir kişiye zarar vermek olarak adlandırılmaktadır. Sanal zorbalık sanal ortamda yalan söylemek, yazarının belli olmadığı negatif sözler sarf etmek, bir başkasının yerine geçmek, tehdit etmek, sindirmek, alay etmek, aşağılamak, hakaret etmek, hakkında dedikodu yaymak, şahsi

fotoğrafları sanal ortamda izinsiz yayınlamak, virüslü yazılımlar programlamak, bilgisayar korsanlığı yapmak ve e-postalar göndermek gibi olumsuz davranışları içermektedir.

Sanal zorbalığın yaşla ilişkisine yönelik bir araştırmada, ortaokul öğrencileri arasında sanal zorbalık olaylarının daha fazla görüldüğü bulunmuştur.

Sanal zorbalar dijital araçları kullandığı için mağdurlarına geleneksel zorbaya göre çok daha hızlı bir şekilde zarar verebilmektedirler. Bununla birlikte sanal zorba ve geleneksel zorbalık yapan kişilerin ikisi de mağduru korkutmak ve üzme istemektedirler. Öğretmenlerin sanal zorbalık olayının bir problem olduğunu kabul edip bu problemi önlemeye çalışmaları gerekmektedir.

Araştırmalar, siber zorbalığın öğrencilerin okul yaşamı üzerinde ciddi olumsuz etkileri bulunduğunu göstermektedir. Nitekim siber mağdurların notlarının birdenbire düştüğü, çok fazla devamsızlık yaptıkları, okulu bıraktıkları ve okula silah getirdikleri ortaya konmuştur.

Siber Zorbalık Vakaları Neden/Nasıl Ortaya Çıkar?

- Siber zorbalık, kasıtlı davranışlar olarak tanımlanmakla birlikte, önemli bir bölümünün de sonuçları kestirilemeden yapılan yarı-kasıtlı, hatta kasıtsız davranışlar olduğu görülüyor.
- Bu davranışların bazıları şakalaşmak ya da eğlenmek amacıyla başlayabiliyor.
- Ergenler arasında birinin komik, hoş görünmeyen fotoğraflarını paylaşmak, birine isim takmak ya da hakkında dedikodu üretmek, bir şaka konusu olarak görülebilir.

Temel Sebepler

- Yakalanma riskinin sanal ortamda daha az olması.
- Mağdurla yüz yüze iletişim kurmanın ortadan kalkmış olması.
- Daha önceden siber şiddete maruz kalma.
- "Kimliği bilinmeyen daha güçlü olur" psikolojisiyle hareket etme.
- Özgüvensizlik.
- Korkutmaya dayalı bir saygınlık kazanma eğilimi.
- Gerçek hayatta davranışa dökemediği saldırgan davranışları sanal ortamda gerçekleştirebilme.

Siber Zorbaliğa Maruz Kalındığında Yaşananlardan Örnekler:

- Kişilik değişimi(içer kapanma, korku, utanma, kızgınlık, gerginlik, özgüvende düşme),
- İnternet kullanımı sonrası hüzün veya öfke duygusu,
- Sık hastalanma ve aşırı uyku gibi fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar,
- Kendine fiziksel zarar verme davranışı,
- Akademik başarıda dalgalanma,
- Okula gitmeme eğilimi,
- Aile ile ilişkilerin bozulması,



Siber Zorbalık Nasıl Önlenebilir?

Farkındalık Yaratma

Siber zorbalığın okulda öğretmenler, öğrenciler ve aileler arasında açıkça tartışılabileceği ortamlar hazırlanmalıdır. Bu ortamlarda öğrencilerin siber zorbalık deneyimlerini paylaşmalarına fırsat verilmeli, siber zorbalığın olumsuz sonuçlarının ve önleme yollarının tartışılması sağlanmalıdır.

Ortak Anlayış Geliştirme

Okullarda konuya yönelik ortak bir anlayış geliştirmek için öğretmen-öğrenci-veli katılımıyla siber zorbalıkla mücadele ilkelerinin belirlenmesi, bu ilkelere bağlı hareket edilmesi gerekir.

Siber zorbalığı önlemeye ve azaltmaya yönelik kurallar ve yasal önlemlere de açık bir şekilde yer verilmelidir.

Belirlenen kurallar siber zorbalığın faili ya da mağdurunun kim olduğuna ya da cinsiyetine bakılmaksızın; tolerans gösterilmeden uygulanmalıdır.

Süpervizyon Aşaması

Okullarda ebeveynlerin teknoloji kullanımı konusundaki bilgi ve becerilerini arttırmaya yönelik eğitimler oluşturmak gerekir.

Bu eğitimler sayesinde öğrencilere, ebeveynlerinin teknoloji hakkında bilgi sahibi oldukları ve gereksinim duyduklarında ebeveynlerinden destek alabilecekleri mesajının verilmesi hedeflenmelidir.

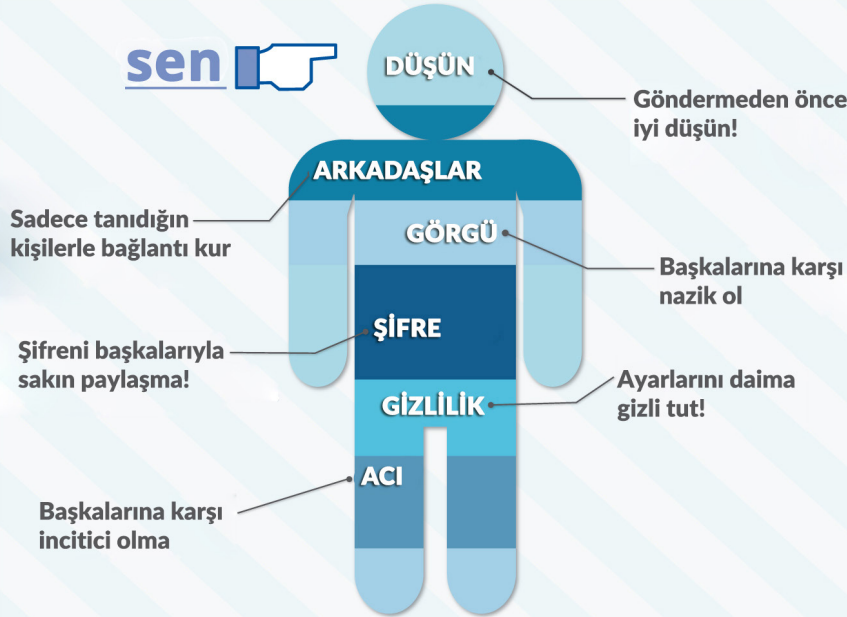
Program Geliştirme

Okulların zorbalıkla mücadele programı geliştirerek, bu programın sınıflarda ders şeklinde uygulanması ve bu derslerde öğrencilere siber zorbalığın hedefi olan ve olumsuz mesajlar alan sınıf arkadaşlarını nasıl fark edebilecekleri öğretilmelidir.

Öğrencilere siber zorbalığa seyirci olmamaları, gözledikleri zorbalığı yetişkinlere bildirmeleri ve zorbalara karşı tepki göstermeleri öğretilmelidir.



safebook



EBEVEYNLER-ÖĞRETMENLER

Facebook'a katıl
Nasıl çalıştığını anla
Güvenlik ve sorumluluğu öğret
Onun gizlilik ayarlarını kontrol et



ARKADAŞLAR

- YAPMA: Sessiz kalma
- YAP: Arkadaşlarına yardım et
Zorbalığı şikayet et
Anne-babaya anlat
Öğretmene anlat



ZORBALIK

- YAPMA: Cevap verme
- YAP: Söylenenleri kaydet
Kişiyi arkadaşlıktan çıkar
Blok et (Engelle)
Yakın arkadaşına anlat
Anne-babaya anlat
Kişiyi şikayet et

ANLAT • ARKADAŞLIKTAN ÇIKAR • ENGELLE • ŞİKAYET ET



ÜMRANIYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ

ADRES: Necip Fazıl Mah. Kemerdere Mevkii
Zerafet Sk. No:4 Yukarı Dudullu
Ümraniye/İSTANBUL

TELEFON: (0216) 508 11 37
BELGEGEÇER: (0216) 508 11 32