

# ZORBALIĞA HAYIR, ARKADAŞLIĞA EVET!

*Bu yazı okulumuz öğrencilerinden Arda Yasin Demir, Ahmet Utku Bayrak, Yunus Dursun ve Ronya Sezgin'in katkılarıyla hazırlanmıştır.*

## Zorbalık Nedir?

**Yunus Dursun:** Zorbalık, bir bireyin karşısındaki insana genellikle rahatsızlık verecek davranışlar sergilemesi diyebiliriz. Zorba kişi bu davranışları karşısındaki kişide genellikle korku duygusu yaratarak sergiler.

**Arda Yasin Demir:** Bir kişinin karşılaşmaktan rahatsız olduğu davranışlar olarak tanımlayabilirim. Psikolojik baskı, şiddet, hakaret vb davranışlar zorbalık kapsamındadır.

**Ahmet Utku Bayrak:** Bir kişiye fiziksel, duygusal, sözel veya sosyal zarar verme niyeti taşıyan, tekrarlayan olumsuz davranışları ifade eder. Genellikle güç veya kontrol dengesizliği içeren bir durumdur; zorbalığı yapan kişi, mağdur üzerinde fiziksel, sosyal veya psikolojik bir üstünlük kurmaya çalışır.

**Ronya Sezgin:** Zorbalık, birisinin kasıtlı olarak ve tekrar tekrar başka bir kişinin yaralanmasına veya rahatsız olmasına neden olduğu bir saldırgan davranış biçimidir. Zorbalık, fiziksel temas, sözler veya daha incelikli eylemler şeklinde olabilir. Zorbalık, insanlar arasındaki çatışmayla (kavga etmek gibi) veya birinden hoşlanmamak ile aynı şey değildir. Zorbalığa maruz kalan kişi genellikle kendini savunmakta zorluk çeker ve zorbalığa "neden olacak" hiçbir şey yapmaz.

## Zorbalık Türleri Nelerdir?

### Ahmet Utku Bayrak:

**Fiziksel Zorbalık:** Bir kişinin bedenine zarar verme veya korkutma amacı güder. Örnekler: Vurma, itme, tekmeleme, eşyaları kasıtlı olarak kırma veya çalma.

**Sözel Zorbalık:** Kişiyi sözlü olarak aşağılamak veya incitmek amacı taşır. Örnekler: Alay etme, hakaret etme, tehditler savurma, ırkçı veya cinsiyetçi söylemler.

**Sosyal Zorbalık (Dolaylı Zorbalık):** Mağdurun sosyal ilişkilerini ve itibarını zedelemeyi hedefler. Örnekler: Dedikodu yayma, birini sosyal gruplardan dışlama, kişinin arkasından konuşarak kötüleme.

**Duygusal Zorbalık:** Kişinin duygusal durumuna zarar vermeyi amaçlar. Örnekler: Manipülasyon, duygusal şantaj, sürekli eleştirme, sevgi veya ilgi eksikliği ile cezalandırma.

**Cinsel Zorbalık:** Kişinin cinsellik veya mahremiyet konularında rahatsız edilmesi ya da istismar edilmesi durumudur. Örnekler: Cinsel içerikli yorumlar, uygunsuz temaslara, mahrem bilgilerin yayılması.

**İrkçi veya Kültürel Zorbalık:** Bir kişinin ırkı, etnik kökeni, dini veya kültürel kimliği nedeniyle zorbalığa maruz kalmasıdır. Örnekler: İrkçi ifadeler, kültürel gelenekleri alay konusu yapma.

## Siber Zorbalık Nedir?

**Ronya Sezgin:** Siber zorbalık, dijital çağın karanlık yüzünü temsil eden bir olgudur. Teknolojinin sunduğu iletişim özgürlüğü ve erişim kolaylığı, ne yazık ki kötüye kullanıldığında bireyler üzerinde derin yaralar açabilmektedir. Siber zorbalık, yalnızca bir dijital iletişim sorunu değil, aynı zamanda etik ve insan hakları açısından ele alınması gereken bir meseledir. Bu yazıda, siber zorbalığın ne olduğu, etkileri ve çözüm yolları üzerine odaklanacağız.

Siber zorbalık; dijital teknolojilerin kullanılmasıyla yapılan zorbalıktır. Sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında gerçekleşebilir. Hedef alınan kişileri korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlanan davranışlardır. Zorbalık çevrimiçi ortamda gerçekleştiğinden, sanki her yerde, hatta kendi evinizde bile saldırıya uğruyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz. Kaçış yokmuş gibi görünebilir. Etkiler uzun sürebilir ve kişiyi birçok yönden etkileyebilir:

Zihinsel olarak: üzgün, utanmış, aptal, hatta korkmuş veya kızgın hissetmek

Duygusal olarak: utanmak veya sevdiğiniz şeylere olan ilginizi kaybetmek

Fiziksel olarak: yorgun (uyku kaybı) veya mide ağrıları ve baş ağrıları gibi semptomlar yaşıyor olabilir.

## Siber Zorbalık Türleri:

Siber zorbalığın farkında olunması gereken çeşitli türleri vardır. Farkında olmak, bu sorunla mücadele etmek ve daha güvenli bir çevrimiçi ortamı teşvik etmek için önemlidir. İşte yaygın türler:

**Taciz:** İncitici veya tehdit edici çevrimiçi mesajlar göndermek

**Flaming:** Birini küçük düşürmeye yönelik düşmanca çevrimiçi tartışmalar veya kişisel özellikler hakkında incitici yorumlar

**Outing:** Kişisel bilgilerin (genellikle cinsel) izinsiz paylaşılması, itibarın zedelenmesi

**Kimliğe Bürünme:** Zararlı içerik yayınlamak için sahte profiller oluşturmak

**Dışlama:** Başkalarını kasıtlı olarak izole etmek veya birini dışlamaya teşvik etmek

**Stalking:** Çevrimiçi etkinlikleri takıntılı bir şekilde takip etmek ve rahatsız edici mesajlar göndermek

**Trolling:** Duygusal tepkileri kışkırtmak için saldırgan içerik yayınlamak

**Catfishing:** Çevrimiçi ortamda başka biri gibi davranmak

**Doxing:** Özel bilgilerin zararlı niyetle yayınlanması

**Çevrimiçi Utandırma:** Birini sosyal medya aracılığıyla herkesin önünde küçük düşürmek

**Vekaleten Siber Zorbalık:** Başkalarını kendi adına siber zorbalığa dahil etmek

**Oyun Siber Zorbalığı:** Çevrimiçi oyunlarda diğer oyuncuları taciz etmek

## **Zorbalığın Bireyler Üzerindeki Psikolojik Etkileri Nelerdir?**

**Arda Yasin Demir:** Zorbalığa uğrayan kişiler içekapanık bir kişiliğe bürünebilir. Sosyal ilişkiler bağlamında derin eksiklikler yaşayabilirler. Ayrıca kendilerini ifade etmekte zorlanabilirler.

**Yunus Dursun:** Zorbalığa uğrayan kişide düşük özsaygı ve özgüven kaybı, kaygı ve depresyon, öfke ve şiddet eğilimi, izolasyon ve yalnızlık görülen en büyük etkilerdir.

**Ahmet Utku Bayrak:** Zorbalığa uğrayan bireylerde yoğun bir şekilde endişe korku üzüntü gibi hisler doğar. Bu hisler peşinden depresyon ve anksiyete bozukluğunu da getirir. Bu davranışlar sonrası bireyin kendine olan güveni ve özsaygısı azalır kendini değersiz hisseder. Sosyal çevreden uzaklaşmaya ve korkmaya başlar, tek başına kalma isteği bireyi genellikle psikoloğa yönlendirir. Bununla birlikte okulundaki akademik başarısında düşüş yaşar ve zorbalık sonucunda insanlarda öfke birikmesi yaşanabilir bu da gelecekte saldırgan davranışlara kapı açabilir.

**Ronya Sezgin:** Zorbalığa maruz kalan çocuklar ve ergenler, ciddi psikolojik sorunlar yaşayabilir. Bu sorunlar arasında anksiyete bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve düşük benlik saygısı gibi durumlar yer alır. Bu etkiler, bireyin uzun vadede ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve sosyal izolasyon, akademik başarısızlık gibi sonuçlar doğurabilir.

- **Anksiyete Bozuklukları:** Zorbalık mağdurları, sıkça kaygı ve endişe hissi yaşarlar. Bu durum, özellikle sosyal ortamlarda kendini gösterir ve bireyin sosyal kaygı geliştirmesine neden olabilir. Okul gibi sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınma, yoğun stres yaşama ve uyku problemleri gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

- **Depresyon:** Zorbalığa uğrayan bireylerde, olumsuz düşüncelerin sürekli hale gelmesi ve kendilerini değersiz hissetmeleri, depresyon riskini artırır. Depresyon belirtileri arasında umutsuzluk, ilgi kaybı, sürekli mutsuzluk ve enerji kaybı yer alır.

- **Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB):** Zorbalık olayları, mağdur üzerinde travmatik etkiler bırakabilir ve bu durum TSSB gelişimine neden olabilir. Bu bireylerde, zorbalık olaylarını hatırlatan durumlarda yoğun korku, sinirlilik ve kaçınma davranışları gözlenebilir.

- **Düşük Benlik Saygısı ve Özgüven Sorunları:** Zorbalığa maruz kalan bireyler, kendilerini yetersiz ve değersiz hissetmeye başlayabilirler. Bu durum, özgüven kaybına ve sosyal ilişkilerde geri çekilmeye neden olabilir. Zorbalık mağdurları, zamanla kendilerini toplumdan soyutlayarak içe kapanabilirler.

NICHD(National Institute of Child Health and Human Development) araştırma çalışmaları, zorbalığa bulaşan herkesin (başkalarına zorbalık yapanlar, zorbalığa uğrayanlar, zorbalığa uğrayanlar ve zorbalığa maruz kalanlar) depresyon riskinin arttığını göstermektedir.

NICHD tarafından finanse edilen araştırma çalışmaları ayrıca, geleneksel zorbalık türlerinden farklı olarak, elektronik olarak (bilgisayar veya cep telefonu gibi) zorbalığa maruz kalan gençlerin, kendilerine zorbalık yapan gençlere göre depresyona yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkardı.

**Ahmet Utku Bayrak:** Bu bireyler korku, endişe, yalnızlık gibi hisler yaşar. Kendine olan saygı ve özgüvende zedelenme gibi zararlar görülür ve bu da bireyin kötü deneyimleri olduğunu gösterir. İnsan sağlığı fiziksel ve duygusal özelliklerinde değişme görülür.

Zorbalığa uğrayan bireylerin üzerinde kalan uzun vadeli etkileri; Psikolojik sağlık sorunları genellikle en çok hasar bırakan bir konudur. Uzun bir süre etkisinden çıkamazlar, genellikle psikologla ve ilaç tedavisiyle tedavi edilmeye çalışılır. İnsanlar arası ilişkilerde sıkıntı yaşarlar, konuşma problemleri, utanma, insanlardan korku içine kapanma gibi problemler yaşarlar. İş hayatı boyunca kendilerine güvenemezler risk almaktan korkarlar. Bunun yanı sıra okul kariyerinde de etkili olur, çünkü okulda konuşamaz sosyalleşemez tek başına kalır psikolojisi bozuk olduğu için kafasını derslerine veremeyebilir.

### **Zorbalık Yapan Bireylerin Davranışlarının Altında Yatan Nedenler Nelerdir?**

**Arda Yasin Demir:** Zorbalık yapan kişiler bu davranışları aile ve arkadaşlar gibi yakın çevrelerinden öğrenme yoluyla edinmiş olabilirler.

**Yunus Dursun:** Zorbalar genellikle başkalarını korkutmak ve onlara zarar vermek için tehdit hakaret ve dışlamayı kullanırlar. Bu tür davranışlar güvensiz hissetmekten, kontrol ihtiyacında, güçsüzlük hissinden veya keyfi sebeplerden kaynaklanabilir. Nedeni ne olursa olsun, kurbanlar üzerindeki etkileri ciddi ve potansiyel olarak yıkıcı olabilir.

**Ronya Sezgin:** Zorbalık, çeşitli psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilen karmaşık bir davranıştır. İnsanların başkalarına zorbalık yapmasının ve bundan ne kazanabileceklerinin bazı nedenleri:

**Güç ve Kontrol:** Çoğu zorba, diğerleri üzerinde üstünlük kurmaya çalışır.

**Güç uygulayarak kontrol ve üstünlük duygusu hissederek.**

**Güvensizlik:** Zorbalığa maruz kalan bazı bireyler kendi güvensizlikleri ve düşük özgüvenleriyle mücadele ediyor olabilir. Dikkati kendi sorunlarından uzaklaştırmak veya kendilerini daha iyi hissetmek için başkalarına zorbalık yapabilirler.

**Sosyal Dinamikler:** Zorbalık grup dinamiklerinden etkilenebilir. Bireyler belirli bir sosyal gruba uyum sağlamak veya akranlarının onayını almak için zorbalık yapabilirler.

**Öğrenilmiş Davranış:** Zorbalık, genellikle evdeki veya sosyal çevredeki deneyimlerden kaynaklanan öğrenilmiş bir davranış olabilir. Bir çocuk zorbalığa tanık olursa veya deneyimliyorsa, bu davranışı taklit edebilir.

**Empati Eksikliği:** Bazı kişiler başkalarıyla empati kurmakta zorlanabilir, bu da mağdur üzerindeki etkisini fark etmeden incitici davranışlarda bulunmalarını kolaylaştırır.

**Dikkat Arzusu:** Zorbalık, akranların veya otorite figürlerinin dikkatini çekmenin bir yolu olabilir. Bu, başkalarından tepki aldığı anda zorbanın davranışını güçlendirebilir.

### **Zorbalıkla Karşılaşan Bir Öğrenci Nasıl Tepki Vermelidir?**

**Yunus Dursun:** Zorbalıkla karşılaşan bir öğrenci bu durumu içinde tutmamalıdır. Yaşadığı rahatsızlığı rehberlik servisine veya okul idaresine bildirmelidir. Yardım almaktan çekinmemelidir. Bu doğrultuda zorba bireyin sizi korkutmasına izin vermeyin, zorbayla ilişkiyi minimum seviyede tutmaya çalışın ve ona cesurca engeller koyun.

## Zorbalıkla Mücadelede Öğretmenlerin Rolü Nedir?

**Arda Yasin Demir:** Bence bu konuda haftalık olarak ders yapılmalı. Her hafta 1 ders saati boyunca zorbalık konusu öğretmenler tarafından ele alınırsa zorbalık davranışları azalacaktır.

### Ronya Sezgin:

1. Nezaket ve empatiyi öğretin. Öğrenciler fikirlere ve sorunlara birden fazla perspektiften yaklaşıldıklarında başkalarına zorbalık yapma olasılıkları daha az olur. Öğrenciler küçük yaşlardan itibaren sosyal-duygusal öğrenmeyi artırıcı etkinliklere katılmalıdır.

2. Etkileşim için fırsatlar yaratın. Sınıfınızda bir topluluk duygusunu geliştirmek, zorbalık olaylarını azaltabilir ve hedeflenen öğrencilerin iyileşmesini kolaylaştırabilir. Araştırmalar, hedeflenen öğrencilerin akranlarıyla bağlantı kurduklarını hissettiklerinde zorbalığa maruz kalmayla daha iyi başa çıkabildiklerini gösteriyor.

3. 'Küçük Davranışları' tanımlayın. Araştırmacılar, küçük davranışların genellikle zorbalığın başlangıç kalıplarına işaret edebileceğini bulmuşlardır. Zaten ellerinde çok fazla şey olan eğitimcilerin sıklıkla gözden kaçırdığı, "geçit davranışları" adı verilen bu göstergelerin tespit edilmesi zor olabilir. Ancak bunları erkenden tanıyabilirseniz, zorbalık davranışlarının ileride gelişmesini engelleme şansınız olur. Bu davranışlar şunlar olabilir;

-Göz devirme

-Uzun süre bakma

-Yüz çevirme

-Acımasızca gülmek/başkalarını gülmeye teşvik etmek

-Lakap takmak

-Görmezden gelme veya dışlama

-Fiziksel zarara sebebiyet vermek

-Takip etmek

4. Okullarda 'eşmerkezli daireleri' en aza indirin. Çoğu öğretmenin hakkında konuşmaktan hoşlanmadığı bir gerçek: Eğitimciler de zorba olabilir. Öğretmenler meslektaşları tarafından zorbalığa maruz kaldıklarını hissettiklerinde öğrencileri de olumsuz etkilenebilir. Zorbalığın öğretici seviyesinden öğrencilere yayılmasını durdurmak için işe kendi sınıfınıza bakarak başlayın. Kötü bir günün veya bir meslektaşınızla gergin bir etkileşimin ardından, öğretiminize olumsuzluk getirmemeye çalışın. Enerjinizi pozitiflik, açıklık ve destek üzerine kurulu bir öğrenme ortamı oluşturmaya odaklayın.

5. Simülasyonlara katılın. Okullarda zorbalığın nasıl önleneceği ve buna nasıl tepki verileceği konusunda teori oluşturmak önemlidir. İlk kez şahit olmak ise bambaşka. Yeterli hizmet tecrübesi olmayan, yeni öğretmenlerin zorbalık durumları ortaya çıktığında tam olarak nasıl tepki vereceklerini bilmeleri zor olabilir.

## **Zorbalıkla İlgili Bir Kampanya Düzenlemek İsterseniz, Bu Kampanyanın İçeriği ve Hedefleri Neler Olurdu?**

**Ahmet Utku Bayrak:** Öncelikle kampanyamın ismi Zorbaya Karşı El Ele olurdu. Hedef kitlem ilkökul ortaokul çağındaki çocuklar olurdu genellikle çünkü o yaşta birçok çocuk zorbalığa maruz olup sessiz kalıyorlar. Bir atasözü var der ki, ağaç yaşken eğilir o yüzden daha ilkökulda ve ortaokuldayken çocukları zorbalığa karşı eğitmeyi planlarım. Hedeflerim bireylerin zorbalığa karşı nasıl dik durulduğunu nasıl başa çıkabileceklerini öğretmek, başarılı olup ve zorbalığın kötü olduğunu öğretip zorbalığı yavaş yavaş azaltıp bitirmeyi hedeflemek olur.