ZORBALIK

Zorbalık okullarda yaşanan oldukça yaygın bir şiddet türüdür ve güçlü olan bireyin kendi kazanç ve memnuniyeti için kendisine karşı koyamayacak kadar güçsüz olana tekrarlayan ve acı veren nitelikte fiziksel, psikolojik, sosyal veya sözel saldırılarda bulunmasıdır. Bir başka deyişle, kendilerinden yaşça daha küçük ya da fiziksel olarak daha güçsüz olan öğrencilerin yaşça büyük ya da güçlü olan öğrenciler tarafından hırpalanması ya da küçük düşürülmesi anlamına gelen zorbalık; anaokulundan liseye hatta üniversiteye kadar birçok alanda büyük ölçüde sorun teşkil etmektedir.

Genel anlamda bir eylemin zorbalık olarak tanımlanabilmesi için bazı temel ölçütler gerekmektedir. Bunlar,

- Kasıtlı olarak zarar verme amacıyla saldırgan davranışlarda bulunulması
- Bu olumsuz eylemlerin bir kez değil, sürekli bir şekilde uyguluyor olması
- Taraflar arasında güç dengesinin eşit olmaması
- Genellikle sistematik ve organize davranışlardan oluşması

Zorbalık Türleri

Fiziksel zorbalık: Isırma, saç çekme, vurma, itme, dürtme veya çekme biçiminde fiziksel tacizlerde bulunma, haraç kesme, tekmeleme ya da tokat atma, dövme, odaya kilitleme, yumruklama, tırmalama, tükürme, korkutarak özel eşyalara zarar verme ya da el koyma, vb.

Sözel zorbalık: Rahatsız edici telefon görüşmeleri, korkutma, şiddet içerikli tehditler, isim takma, sataşma, sosyoekonomik seviye ya da zeka seviyesi bakımından alay etme, mağdurun ailesine hakaret etme, cinsel anlamda istismar edici sözler söyleme, okulun dışında veya çevresinde korkutma, yanlış veya kötü niyetli dedikodular yayma, vb.

***Sözel olmayan zorbalık*:** Acımasız bakışlar ve çeşitli el hareketleri, arkadaş ilişkilerini etkilemek ya da arkadaşlıkları bozma, genellikle kasti ve sistematik bir şekilde bir kimseyi arkadaş olarak kabul etmeme, yok sayma, çirkin notlar gönderme, çeşitli yerlere mağdurlar hakkında çirkin sözler yazma vb. Bunlar fiziksel ya da sözel zorbalığa eşlik edebilir.

Genel olarak zorbalık yukarıda sayılan çeşitlerden bir veya birkaçının kombinasyonu şeklinde görülebilir. Zorbalık başlığı altındaki bu eylemler bireysel ya da grup halinde uygulanabildiği gibi; bu hareketlere maruz kalanlar da bireyler ya da gruplar olabilir.

Günümüzde ne yazık ki zorbalığa daha karmaşık yeni çeşitler eklendiğini görmekteyiz. Bunlar arasında cep telefonları ya da internet aracılığıyla tehditkar mesajlar gönderme veya kişisel bilgiler içeren nefret dolu web sayfaları oluşturma mevcuttur. Bu tarz davranışların ise tahmin edildiği üzere maruz kalan kişilere olumsuz ve uzun süreli etkileri olmaktadır.

Zorbalık sanılanın aksine sadece erkekler arasında görülmez; hem kızlar hem de erkekler bu tarz davranışlarda bulunmaktadırlar. Kızlar ve erkekler arasındaki tek fark zorbalığın yapılış biçimidir. Kızlar karşılarındakine daha çok psikolojik olarak acı çektirmeyi hedefler. Örneğin, arkadaş grubundan dışlamak ya da beraber yapılan çeşitli aktivitelere katılmalarını engellemek kızlar arasında sıkça uygulanan zorbalık davranışına örnektir. Erkekler ise daha çok fiziksel yollara başvururlar. Örneğin, erkekler gruptan dışlamak yerine vurma ya da hakaret etme yollarını tercih ederler.

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 davranışı model alarak 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.

Zorbalığın Sonuçları

Zorbalığa maruz kalan kişiler,

- Kaygı, kızgınlık ve çaresizlik gibi duygulara sahip olmanın yanısıra üzgün, mutsuz, incinmiş ya da akranları tarafından dışlanmış hissedebilirler. Bu hisler hem yaşadıklarının bir sonucudur, hem de bu durumun tekrarlanabileceğine dair duydukları korkudan kaynaklanmaktadır.
- Kendilerine güvenlerinde ve benlik saygılarında azalma, değersizlik, yetersizlik, aşırı hassasiyet, okul ortamında gerginlik ve panik yaşayabilir. Maruz kaldıkları davranışların anıları sürekli zihinlerini meşgul ettiğinden konsantrasyon güçlükleri çekebilirler. İçe kapanırlar ve genelde az sayıda kişiyle arkadaşlık etmeyi tercih ederler.
- Bu duyguları yaşam boyu hissedebilirler. Hatta bu olumsuz duygular o derece şidddetli olabilir ki kişi kendine zarar verme ya da intikam alma yollarına başvurabilir.
- Okula gitmeme, okuldan kaçma, zorbalığın meydana geldiği yerlere gitmekten kaçınma davranışı gösterebilirler; çünkü bu ortamları güvensiz, korku duyulan ve mutsuz bir yer olarak algılamaya başlayabilirler. Okula devamsızlık ve okul başarısının düşmesi sonucu akademik açıdan olumsuz yönde etkilenebilir.
- Zorbalıkla baş edemedikleri için yoğun bir suçluluk, utanç ve bir çeşit yenilgi hissederler. Kendilerini çirkin, işe yaramaz, sersem ya da insanlıkdışı hissedebilirler.
- Zorbalığın doğrudan fiziksel hasarlarının yanı sıra, yaşadıkları psikolojik sıkıntı nedeniyle uyku güçlükleri, başağrısı, karın ağrıları ve yorgunluk gibi çeşitli bedensel sıkıntılar yaşabilirler.

Zorbalıkla Baş Etmek için Öneriler

- Fiziksel açıdan güvenliğinizi sağlamak için durumu mutlaka bir yetkiliye bildirin. Sesinizi duyurmaktan korkmayın. Unutmayın ki zorbalık durdurulabilir. Güvende hissetmek en doğal hakkınız. Zorbalıkla tek başınıza baş ediyor olsanız bile, aynı durumun başkalarının da başına gelmesi ihtimalini düşünerek, olanları mutlaka birisiyle paylaşın.
- Zorbalıkla mücadele etmek oldukça zordur; ama öncelikle bilin ki sorun siz değilsiniz. Sorun bu davranışta bulunanlardır.

- Yakın olduğunuz arkadaşlarınızla daha sık vakit geçirmeye özen gösterin. Zorbalık davranışında bulunanlar hedef olarak gruplara dahil olan kişileri daha az tercih ederler.
- Size karşı zorbaca davranışlarda bulunan kişilere elinizden geldiğince aldırmamaya çalışın. Gerekirse yanlarından yürüyüp geçin. Onları davranışlarını durdurmaları konusunda uyarın. Ancak aciz ve çaresiz görünmeyin ya da saldırgan davranışlarla karşılık vermeye çalışmayın.
- Özgüveninizi güçlendirmek için 'Bu onların sorunu benim değil!' gibi cümleleri kendi kendinize tekrar edebilirsiniz.
- İçselleştirdiğiniz olumsuz düşüncelerin olumlu olanlarla değiştirilebilmesi için bu konuyla ilgili duygu ve düşüncelerinizi ifade edebilmeniz çok önemlidir. Bu nedenle yaşadıklarınızı ve hissettiklerinizi anlatarak, yazarak, resim yaparak, şarkı söyleyerek, yani içinizden gelen herhangi bir şekilde ifade edin.

Yaşamış ya da yaşıyor olduğunuz bu deneyimler sağlığınızı, ilişkilerinizi, gündelik hayatınızı bozacak düzeyde etkiliyorsa, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir

Bu broşür İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Merve İnce'nin katkılarıyla hazırlanmıştır.