

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Çocukluk ve ergenlikte yaşanan akran zorbalığı, bireyin ruhsal gelişiminde derin izler bırakıyor; önlenmesi ise empati, açık iletişim ve güçlü destek sistemleriyle mümkün.

AKRAN ZORBALIĞI...

ÇOCUKLUKTA BAŞLAYAN ŞİDDET

Prof. Dr. Melis Seray ÖZDEN YILDIRIM

İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü

1970'li yıllardan itibaren tüm dünyada ele alınmaya başlanan akran zorbalığı, Norveçli araştırmacı Dan Olweus (1993) tarafından "bir bireye aynı yaş grubundaki kişi veya kişiler tarafından kasıtlı ve tekrarlayıcı şekilde zarar verilmesi" olarak tanımlanmıştır. Temelinde güç dengesizliğinin olduğu akran zorbalığında fiziksel olarak daha büyük, daha güçlü veya baskın olan birey veya grup, kendisinden daha küçük veya daha güçsüz olan ya da öyle algılanan birine karşı sistematik biçimde fiziksel, sözel ya da sosyal olarak zarar vermektedir. Bu zarar verici eylemler alay etme, dışlama, tehdit etme, lakap takma, hakkında dedikodu yayma, fiziksel saldırı veya çevrimiçi ortamda aşağılama gibi davranışları içermektedir. Akran zorbalığı daha çok okullarda görülmekle beraber bugün dijital platformların da yaygınlığıyla sanal ortama da taşınmış ve sanal zorbalık olarak da kendini göstermektedir.

Zorbalık, hangi yaş grubunda yapıldığına ya da türüne göre ayırt edilmeksizin bireyler üzerinde geri dönüşümlü etkilere sahiptir ve hiçbir türü kabul edilemez. Akran zorbalığı, yalnızca fiziksel bir saldırı biçimi değildir; aynı zamanda duygusal ve psikolojik düzeyde de etkilere sahiptir. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, kimlik gelişimi ve benlik saygısının oluşumu sürecinde yaşanan bu deneyimler sonucunda akademik başarısızlığın yanı sıra kurban konumundaki bireylerde uzun vadede özgüven eksikliği, kaygı bozukluğu, sosyal çekilme, depresyon hatta intihar düşünceleri de görülebilmektedir. Bu yönüyle de zorba ya da kurban olmak sadece okul içinde kalan ya da okulda çözülmesi gereken bir konu olmaktan ziyade birey, aile ve toplum kapsamında hem bireysel hem de çevresel faktörlerle ele alınması gereken bir konudur.

Zorbalığın temelinde karşı taraf üzerinde



hakimiyet kurma ve korku yaratma arzusu mevcuttur. Akran zorbalığı yapan bireyler genellikle kendilerini güçlü hissetme, kontrol sağlama, dikkat çekme ya da arkadaşları arasında popülerlik kazanma amacıyla bu davranışlara yönelmektedirler. Aile içi şiddet, ilgisizlik veya aşırı baskı gibi deneyimlere maruz kalan çocuk ve gençler, bu olumsuz duygularını dış dünyaya yansıtabilmektedir. Böylece başkalarına zarar vererek kendi içsel güvensizliklerini gizlemeye çalışmaktadırlar. Zorbalığın tohumu çoğunlukla evde, ailenin içinde atılmaya başlamaktadır. Ebeveynlerin sınır koyma yetisinin zayıf olması, çocukta empati becerisinin yerince gelişmemesi ve duygusal farkındalık eksikliği bu davranışların temelinde yatmaktadır. Okul ortamında disiplinin zayıf olması, okul idaresi, öğretmen ve rehberlik birimlerinin zorbalık davranışlarına yeterli müdahalede bulunmaması, engelleyici önlemler alınmaması da zorbalık yapan bireyleri cesaretlendirmektedir.

Akran zorbalığı, hem kurban hem de zorba açısından yalnızca tek yönlü değil; okul, aile ve toplum tarafından ortak olarak ele alınması gereken bir konudur. Akran zorbalığının çözümü cezalandırmada değil, anlamada, eğitmede ve dayanışmadadır. Toplum olarak çocukların ve gençlerin güvenli, saygılı ve destekleyici ortamlarda büyümleri hepimizin sorumluluğundadır.

Okullar, akran zorbalığını önlemede mer-

kezi bir role sahiptir. Etkili bir önleme programı yalnızca ceza vermeye değil, aynı zamanda duygusal farkındalık ve empati geliştirmeye odaklanmalıdır. Değer yargılarının ve sosyal becerilerin şekillenmeye başladığı, güvenli iletişim kanallarının olduğu ilk ortam ailedir. Bu nedenle akran zorbalığının önlenmesinde ebeveynlerin de rolü çok önemlidir.

Destekleyici aile ortamı, çocuk ve ergenlerde akran zorbalığına katılma riskini azaltmakta, akran zorbalığının olumsuz sonuçlarından bireyleri koruyabilmektedir. Yapılan çalışmalarda da ailelerine bağlı olduklarını hisseden çocuk ve ergenlerin şiddete başvurma oranlarının azaldığı, zayıf ebeveyn ilişkilerinin ise, zorbalıkla önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmektedir.

Aileler neler yapabilir?

- Çocuklar, yaşadıkları olumsuzlukları ebeveynlerine rahatça anlatabilmelidir.
- Aile içi açık iletişim, çocuğun duygularını ifade etme becerisini güçlendirir.
- Ebeveynlerin kendi iletişim biçimleri çocuklar için birer modeldir. Öfkeyle tepki veren, küçümseyici ya da saldırgan ebeveyn davranışları çocuklarda benzer tutumların gelişmesine yol açabilir.
- Ebeveynler, çocuklarına başkalarının duygularını anlamayı, farklılıklara saygı göstermeyi ve yardımsever davranışları öğretebilir. Bu, hem zorba davranışları azaltır hem

de kurbanlara destek olmayı sağlar.

• Siber zorbalığın yaygınlaştığı günümüzde, aileler çocuklarının çevrimiçi davranışlarını bilinçli biçimde takip etmeli, onlara güvenli internet kullanımı konusunda rehberlik etmelidir.

Okullarda neler yapılabilir?

• Farkındalık ve eğitim programları ile öğrencilere, zorbalığın tanımı ve sonuçları hakkında bilgi verilmelidir. Rol oynama etkinlikleri, kısa filmler, sınıf içi tartışmalar aracılığıyla öğrenciler, zorbalığın hem kurban hem de zorba üzerindeki etkilerini anlayabilirler.

• Okulların zorbalığa karşı tutumu açık ve net olmalıdır. Öğrenciler, hangi davranışların zorbalık sayıldığını ve bunların sonuçlarını bilmelidir. Öğretmenler, rehberlik servisi, okul yönetimi ve aileler arasında etkin bir iletişim ağı kurulmalıdır.

• Öğrencilerin yaşadıkları zorbalığı güvenli bildirebilecekleri dijital bildirim sistemi gibi mekanizmalar oluşturulmalıdır. Böylece sessiz kalan, yıldırlan ya da korkutulan mağdurların da sesi duyulabilir hale gelir.

• Hem zorbalık yapan hem de zorbalığa uğrayan öğrencilere psikolojik destek sağlanmalıdır. Rehber öğretmenler, zorbalığın ardındaki duygusal ve sosyal nedenleri keşfederek hem grup çalışmalarını hem de bireysel danışmanlık süreçlerini yürütmelidir.

Erdoğan, H. (2024). Okul öncesi öğrencilerinde akran zorbalığı. *International Journal of Original Educational Research*, 2(1), 325-333.

Maden, H., Çınar, H., Maden, Ö. (2025). Okullarda akran zorbalığı: Literatür taraması. *UPUES Journal*, 2(1), 69-95.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishing.

Seo, H.J., Jung, Y.E., Kim, M.D. ve ark. (2017). Factors associated with bullying victimization among Korean adolescents. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 2429-2435.

Shaheen, A.M., Hamdan, K.M., Albqoor, M. ve ark. (2019). Perceived social support from family and friends and bullying victimization among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 2019;107(1).