



Yavrutürk, A.R. (2025). Akran zorbalığının psikolojik temelleri ve çözüm önerileri. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 6 (1), 123-144. doi 10.61861/spshcd.1705465

DERLEME | REVIEW

Başvuru: 24/05/2025

Kabul: 28/06/2025

AKRAN ZORBALIĞININ PSİKOLOJİK TEMELLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Psychological Basis of Peer Bullying and Solution Suggestions

Ali Rıza YAVRUTÜRK¹

¹ Doktora Öğrencisi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı,
✉ a.r._yavruturk@outlook.com  0000-0002-6724-6019

Öz

Bu makalenin amacı akran zorbalığının psikolojik temelleri ve çözüm önerilerini incelemektir. Çalışma geleneksel alanyazın taraması yöntemi ile hazırlanmıştır. Akran zorbalığı, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, bireylerin yaşlıları tarafından kasıtlı olarak fiziksel, sözel veya sosyal baskıya maruz bırakılmasıyla ortaya çıkar. Bu davranışın psikolojik temelleri incelendiğinde, zorbalığın bireysel güvensizlikler, düşük empati düzeyi, sosyal kabul ihtiyacı ve aile içi problemler gibi etkenlerle bağlantılı olduğu görülmektedir. Ailede şiddet, ihmal veya olumsuz model örnekleri olan çocuklar, bu davranışları akranlarına yansıtmaya eğiliminde olabilir. Zorbalık, mağdur olan bireyde özgüven kaybı, kaygı, depresyon ve okul başarısında düşüş gibi çeşitli psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilir. Akran zorbalığına karşı önerilen çözüm yöntemleri arasında okul temelli müdahale programları, aile ve öğretmenlerin bilinçlendirilmesi, zorbalık karşıtı eğitimler ve empati geliştirmeye yönelik aktiviteler bulunur. Ayrıca, zorbalık mağdurları ve zorba olan bireyler için psikolojik destek sağlanması, zorbalığın önlenmesinde önemli bir rol oynar. Okullarda güvenli bir ortamın teşvik edilmesi, öğretmen ve rehberlik birimlerinin bu konuda aktif rol alması da zorbalığın yaygınlığını azaltmada etkilidir. Tüm bu önlemler, bireyler arası sağlıklı ilişkiler kurmayı teşvik ederek akran zorbalığının uzun vadeli etkilerini önlemeyi amaçlar.

Anahtar Kelimeler: Akran zorbalığı, zorbalığın psikolojik temelleri, psikolojik destek

ABSTRACT

The purpose of this article is to examine the psychological basis of peer bullying and possible solutions. The study was prepared using the traditional literature review method. Peer bullying occurs when individuals are subjected to physical, verbal or social pressure by their peers, especially during childhood and adolescence. When the psychological basis of this behavior is examined, it is seen that bullying is related to factors such as individual insecurities, low empathy levels, need for social acceptance and family problems. Children who have violence, neglect or negative role models in the family may tend to reflect these behaviors to their peers. Bullying can lead to various psychological and social problems such as loss of self-confidence, anxiety, depression and decrease in academic success in the victimized individual. The solution methods suggested against peer

bullying include school-based intervention programs, raising awareness of families and teachers, anti-bullying trainings and activities aimed at developing empathy. In addition, providing psychological support for victims of bullying and individuals who are bullies plays an important role in preventing bullying. Promoting a safe environment in schools and teachers and guidance units taking an active role in this regard are also effective in reducing the prevalence of bullying. All these measures aim to prevent the long-term effects of peer bullying by encouraging healthy relationships between individuals.

Keywords: Peer bullying, psychological foundations of bullying, psychological support

GİRİŞ

Akran zorbalığı, eğitim ortamlarında giderek daha fazla tartışılan ve araştırılan, hem öğrencilerin psikolojik sağlığını hem de akademik başarısını etkileyen bir olgudur. En genel tanımıyla akran zorbalığı, bir öğrencinin diğer bir öğrenciye kasıtlı olarak fiziksel, sözlü ya da duygusal zarar vermesi şeklinde ortaya çıkan, tekrar eden ve süreklilik arz eden olumsuz davranışların tümünü kapsar (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Bu zorbalık davranışları arasında; alay etme, dışlama, tehdit etme, vurma ya da eşyalarına zarar verme gibi çeşitli eylemler bulunabilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Akran zorbalığı yalnızca bireysel bir sorun değil; aynı zamanda eğitimin niteliğini etkileyen, sınıf iklimini ve okul kültürünü bozan toplumsal bir mesele olarak da önem taşır (Uzbaş, 2009). Eğitim açısından bakıldığında, akran zorbalığı, öğrencilerin güvenli bir öğrenme ortamında eğitim almalarını engelleyerek ciddi sonuçlara yol açabilir (Şahin vd, 2010). Zorbalığa maruz kalan öğrenciler kendilerini değersiz hissedebilir, okula gitmek istemeyebilir ve hatta uzun vadede depresyon ve kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirler (Agatston vd, 2007). Zorbalık mağduru olan öğrencilerde görülen bu duygusal ve psikolojik etkiler, eğitim performanslarının düşmesine, okul devamsızlıklarının artmasına ve akademik başarının olumsuz yönde etkilenmesine yol açar (Baldry ve Farrington, 2005). Aynı şekilde zorbalık yapan bireylerin de empati kurma, sosyal beceriler geliştirme ve iş birliği içinde öğrenme süreçleri zarar görebilir (Bowes, vd, 2009).

Bu bağlamda, akran zorbalığının önlenmesi ve etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi, eğitimin kalitesini artırmak ve öğrencilerin sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sürdürmelerini sağlamak açısından kritik bir rol oynamaktadır (Brank vd, 2012). Eğitimin temel hedeflerinden biri, bireyleri toplumun aktif, saygılı ve empatik üyeleri olarak yetiştirmek olduğundan, akran zorbalığı ile mücadele stratejileri geliştirilirken bu hedefler göz önünde bulundurulmalıdır (Brown ve Taylor, 2008). Akran zorbalığı, özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygın olarak görülen bir sosyal sorun olup, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını ciddi şekilde etkileyebilen önemli bir olgudur (Button ve Gealt, 2010). Çocukların sosyal çevrelerinde karşılaştıkları zorbalık türleri, kişilik gelişimlerinden akademik başarılarına, öz-saygılarından sosyal ilişkilerine kadar pek çok alanda olumsuz sonuçlara yol açabilir (Dunn, 2009). Bu nedenle, akran zorbalığı konusunu anlamak ve ele almak, bireylerin hem kısa vadede hem de uzun vadede sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri adına büyük önem taşımaktadır (Ensor vd, 2010).

Akran zorbalığı üzerine yapılan araştırmalar, bu sorunun doğası, nedenleri ve sonuçları hakkında önemli bilgiler sunarak, eğitimciler, ebeveynler, psikologlar ve politika yapıcılar için değerli bir yol

haritası oluşturmaktadır (Farrington ve Baldry, 2010). Akran zorbalığına yönelik bilimsel çalışmalar, çocukların ve gençlerin nasıl etkilendiklerini daha iyi anlaşılmasına yardımcı olurken, aynı zamanda etkili müdahale yöntemleri geliştirmek için de temel bir kaynak görevi görür (Fekkes vd, 2004). Bu araştırmalar, zorbalığın yalnızca mağdurları değil, zorba olan bireyleri ve olaya tanıklık edenleri de etkilediğini göstererek, geniş kapsamlı bir bakış açısı sağlar (Naylor vd, 2011). Ayrıca, akran zorbalığına ilişkin çalışmalar, okullarda, sosyal ortamlarda ve dijital platformlarda farkındalık yaratmak ve toplumu bilinçlendirmek adına da kritik bir rol oynar (Hunter vd, 2004).

Bu nedenle, akran zorbalığı ile ilgili yapılan araştırmalar (Smith vd, 2008; Unnever ve Cornell, 2004; Wolke ve Samara, 2004), bireylerin sosyal uyum becerilerini geliştirmelerine, duygusal dayanıklılık kazanmalarına ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına katkıda bulunur (Klomek vd, 2007). Akran zorbalığının etkilerini, türlerini ve çözüm yollarını inceleyen bu araştırmalar, yalnızca bireyleri değil, toplumun tüm kesimlerini ilgilendiren ve sosyal dayanışmayı artıran önemli bir araç olarak kabul edilmelidir (Nation vd, 2008).

AKRAN ZORBALIĞININ PSİKOLOJİK TEMELLERİ

Akran zorbalığının psikolojik temellerini anlamak, bu karmaşık sosyal soruna etkili çözümler geliştirebilmek için hayati öneme sahiptir (Gini vd, 2008). Akran zorbalığı, yalnızca dışarıdan gözlemlenebilen bir saldırganlık veya güç gösterisi olarak değil (Andreou ve Metallidou, 2004), aynı zamanda bireyin içsel dünyasında gelişen psikolojik süreçlerin bir yansıması olarak değerlendirilmelidir (Bellmore vd, 2004). Bu süreçleri anlamak, zorbalığa eğilim gösteren ve zorbalığa maruz kalan bireylerin davranışlarını analiz edilmesine yardımcı olurken, uzun vadeli etkilerinin önlenmesi için de gereken adımların atılabilmesine sağlar (Camodeca ve Goossens, 2005). Akran zorbalığına eğilim gösteren bireylerin, genellikle düşük empati düzeyine, düşük özsaygıya veya güven eksikliğine sahip oldukları bilinmektedir (Caravita vd, 2009). Bu özellikler, zorba davranışları bir tür kendini ispat etme veya içsel çatışmalarını dışa vurma aracı haline getirebilir (Dijkstra vd, 2008). Zorba davranışların arkasında çoğu zaman bireyin kendi içsel problemlerini, korkularını veya hayal kırıklıklarını başka birine yansıtma eğilimi yatar (Erath vd, 2008). Bu açıdan bakıldığında, zorbalık davranışı sergileyen çocukların ve gençlerin, erken dönemde tespit edilerek gerekli psikolojik destek ve rehberlik hizmetlerine yönlendirilmesi oldukça önemlidir (Garandeau ve Cillessen, 2006). Aksi takdirde, bu bireyler ilerleyen yaşlarda daha ciddi davranış sorunları geliştirme riski taşır (Gini vd, 2008).

Öte yandan, zorbalığa maruz kalan bireylerde ise genellikle derin bir kaygı, özsaygı kaybı ve güvensizlik duyguları gözlemlenir (Ireland vd, 2007). Bu bireylerin zorbalığa verdikleri psikolojik tepkiler, uzun vadede depresyon, sosyal anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi ruhsal sorunlara yol açabilir (Isaacs vd, 2008). Zorbalığın mağduru olan çocuklar, kendilerini değersiz hissetmeye başlayabilir (Çivilidağ ve Cooper, 2013), bu da akademik başarılarının düşmesine ve sosyal ilişkilerinde çekingen davranışlar sergilemelerine neden olabilir (Juvonen vd, 2003). Bu bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak ve özgüvenlerini yeniden inşa etmelerine yardımcı olmak için psikolojik destek şarttır (Juvonen ve Ho, 2009). Akran zorbalığının psikolojik temellerini araştırmak, bu

sorunun sadece bireysel değil, toplumsal bir problem olduğunu da ortaya koyar (Nielsen vd, 2008). Akran zorbalığı, aile ortamından okula, sosyal çevrelerden dijital platformlara kadar birçok faktörün etkisiyle şekillenir (Nishina ve Juvonen, 2005). Zorba bireylerin aile yapıları, büyüdüğü ortamlar ve sosyo-ekonomik koşulları, bu davranışların gelişmesinde etkili olabilir (Olthof ve Goossens, 2008). Bu nedenle, akran zorbalığını önlemek adına yalnızca mağdur bireylere değil, zorba bireylere de psikolojik destek sağlanmalı ve aileleri bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır (South ve Wood, 2006).

Sonuç olarak, akran zorbalığının psikolojik temellerini anlamak, bu davranışların önlenmesinde ve mağdurlara yönelik destek mekanizmalarının geliştirilmesinde kritik bir rol oynar (Veenstra vd, 2005). Psikolojik destek, yalnızca bireysel travmaların üstesinden gelmeye yardımcı olmakla kalmaz; aynı zamanda bireylerin sosyal çevrelerinde daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve toplumla uyum içinde yaşamalarını sağlar (South ve Wood, 2006). Bu nedenle, akran zorbalığının psikolojik boyutları hakkında farkındalığı artırmak ve toplumda bu konuda bilinç oluşturmak, sağlıklı nesiller yetiştirebilmenin en önemli adımlarından biri olarak değerlendirilebilir. Akran zorbalığının temel psikolojik sebepleri aşağıdaki ele alınmıştır.

Güç Arzusu ve Düşük Özgüven

Zorbalık davranışları, güç arayışı ve düşük özgüven gibi karmaşık psikolojik dinamiklerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Zorba davranışları sergileyen bireylerde güç arzusu, sıklıkla düşük özgüvenin bir telafisi olarak ortaya çıkar (Şahin vd, 2010). Güçlü ve baskın bir duruş sergileme isteği, bireyin kendi yetersizlik ve güvensizlik duygularını örtbas etmesine hizmet ederken, dışarıya karşı bir güven algısı yaratır (Uzbaş, 2009). Aslında zorbalık, bireyin kendini daha güçlü ve değerli hissetmek adına başkaları üzerinde kontrol kurma çabası olarak tanımlanabilir (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Bu güç gösterisi, zorbalık yapan bireyin içsel dünyasında yaşadığı çatışmaları ve eksiklikleri geçici olarak bastırmasına olanak tanır (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Düşük özgüven, kişinin kendini yetersiz, değersiz veya güçsüz hissetmesiyle bağlantılıdır. Bu durum, bireyin kendine olan inancının zayıf olması ve başkaları tarafından nasıl algılandığına aşırı önem vermesiyle sonuçlanır (Uzbaş, 2009). Düşük özgüvene sahip kişiler, diğer bireylerin onlara karşı saygı ve kabul göstermelerini sağlamaya çalışmak için zorbalığa başvurabilir (Çivilidağ ve Cooper 2013). Zorba davranış, bu bireyler için bir tür “koruma mekanizması” olarak işlev görür; başkaları üzerinde üstünlük kurarak, kendilerine yönelik olumsuz algıları gizlemeye çalışırlar (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu nedenle, güç arzusu ve düşük özgüven arasındaki ilişki, zorbalığı tetikleyen temel psikolojik unsurlardan biridir.

Zorba bireyler, genellikle sosyal ortamlarında kabul görme ve beğenilme ihtiyaçlarını tatmin edemeyen kişilerdir (Türk ve Türnüklü, 2016). Güç arzusu, onların sosyal ilişkilerinde üstünlük sağlayarak eksik hissettikleri özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olur (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu bağlamda, zorbalık davranışı hem bireyin kendi değersizlik duygularını telafi etmesini sağlar, hem de başkaları tarafından güçlü ve baskın bir figür olarak algılanmasına olanak tanır (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Ancak bu yanıltıcı güç hissi, aslında düşük özgüvenin altında yatan kırılanlıkları gizlemeye yönelik geçici bir çözümdür (Uzbaş, 2009). Gerçek bir özgüvenin aksine, zorbalıktan doğan güç duygusu yüzeysel-

dir ve bireyin içsel dünyasında daha derin bir özgüvensizlik hissine yol açabilir (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Düşük özgüven ve güç arzusunun ilişkisi, akran zorbalığını önlemek ve zorba davranışların altındaki psikolojik süreçleri anlamak için önemlidir (Özgür vd, 2011). Bu bireylerin özgüvenlerini sağlıklı bir şekilde inşa etmelerine yardımcı olmak, zorbalık davranışlarının azalmasına katkı sağlayabilir (Şahin vd, 2010). Güç arzusunun altında yatan özgüven eksikliğini ele almak, zorbalığa yönelen bireylerin kendi içsel ihtiyaçlarını daha sağlıklı yollarla karşılamalarına olanak tanır (Uzbaş, 2009). Bu nedenle, zorbalık davranışlarının tedavisinde ve önlenmesinde, bireylerin özgüvenlerini destekleyici psikolojik çalışmalar yapmak büyük önem taşır.

Empati Eksikliği

Zorbalık bağlamında empati eksikliği, bu tür davranışların temel nedenlerinden biri olarak öne çıkar (Arslan ve Savaşer, 2009). Empati, bir başkasının duygularını anlama ve paylaşma becerisidir; bu beceri, bireyin karşısındakinin yaşadığı acıyı veya rahatsızlığı hissetmesine olanak tanır (Ayas ve Pişkin, 2011). Ancak empati becerileri zayıf olan bireyler, başkalarının duygusal durumlarına duyarsız kalma eğilimindedir (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Bu duyarsızlık, zorbalık davranışlarının sergilenmesinde önemli bir rol oynar, çünkü zorbalık yapan birey, karşısındakinin duygularını anlamak ve dikkate almak yerine, kendi çıkarları veya üstünlük arzusu doğrultusunda hareket etmeyi tercih eder (Burnukara ve Uçanok, 2012). Bu nedenle empati eksikliği, zorbalığı hem motive eden hem de sürdüren bir etken olarak karşımıza çıkar (Genç ve Aksu, 2010). Empati eksikliği olan bireyler, zorbalık yaparken başkalarına zarar vermenin psikolojik sonuçlarını göz ardı etme eğilimindedir (Ayas ve Pişkin, 2011). Onlar için karşısındaki kişinin hissettiği acı veya korku bir anlam ifade etmez ya da önem taşımaz (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Bu durum, bireyin karşısındaki kişiye karşı daha acımasız ve saldırgan davranabilmesine olanak tanır (Arslan ve Savaşer, 2009). Zorbalık eden kişi, başkalarının yaşadığı duygusal travmaları hissedemediği ya da umursamadığı için, zorbalığın sonuçlarını düşünmeden hareket eder (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde empati becerilerinin yeterince gelişmemiş olması, zorbalığın daha sık görülmesine yol açabilir (Ayas ve Pişkin, 2011).

Empati eksikliği, ayrıca zorbalığın sosyal ve psikolojik dinamiklerini anlaşılmasına da ışık tutar. Zorbalık davranışlarının altında genellikle bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir çaba yatar (Arslan ve Savaşer, 2009). Bu ihtiyaçlar, güç gösterisi, kabul görme veya değerli hissetme gibi çeşitli psikolojik dürtülerden kaynaklanabilir. Empati eksikliği, zorba bireyin bu dürtüleri karşılamaya çalışırken başkalarına zarar vermekten çekinmemesine neden olur. Başkalarının duygusal deneyimlerine kayıtsız kalmak, zorba birey için kendi hedeflerine ulaşmanın önündeki en büyük engellerden birini ortadan kaldırır (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Bu nedenle, empati eksikliği zorbalığı sadece mümkün kılmakla kalmaz; aynı zamanda bu davranışın şiddetinin artmasına da zemin hazırlar. Empati eksikliği ile zorbalık arasındaki ilişkiyi anlamak, zorbalığın önlenmesi ve müdahale edilmesi açısından da önemlidir (Ayas ve Pişkin, 2011). Empati becerileri, eğitim ve sosyal gelişim süreçleri ile geliştirilebilir. Bu nedenle, çocuklara ve gençlere empati eğitimi vermek, zorbalığı azaltmada etkili bir yaklaşım olabilir (Çivilidağ ve Cooper, 2013). Empati becerilerinin desteklenmesi, bireylerin başkalarının duygusal deneyimlerine duyarlılık kazanmasını sağlar ve zorbalık gibi zarar verici davranışların önlenmesine

katkıda bulunur. Empati kurabilen bireyler, başkalarına zarar vermekten kaçınır ve sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı bir denge kurar. Bu bakımdan, empati eksikliğinin giderilmesine yönelik çalışmalar hem bireylerin sosyal uyumunu artırır hem de zorbalık davranışlarının azalmasına olanak tanır.

Duygusal İhmal ve İlgisizlik

Zorbalık bağlamında duygusal ihmal ve ilgisizlik, zorbalık davranışlarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynar (Gürsoy, 2010). Duygusal ihmal, bir bireyin özellikle çocukluk döneminde ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi, kabul ve destekten mahrum bırakılması anlamına gelir (Çarkıt vır Bacanlı, 2020). Bu tür bir ihmal, bireyin kendini değersiz, yetersiz veya yalnız hissetmesine neden olabilir (İncedal, 2012). Duygusal ihtiyaçları yeterince karşılanmayan çocuklar, bu eksiklikleri telafi etmek veya yaşadıkları duygusal boşluğu doldurmak için olumsuz davranışlara, özellikle zorbalığa yönelebilir (Gürsoy, 2010). Duygusal ilgisizlik ise çocuğun veya gencin çevresindeki yetişkinlerin onun duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelmesi veya önemsememesidir; bu, bireyin kendini görülmeyen ve değersiz hissetmesine yol açabilir (İncedal, 2012). Duygusal ihmal yaşayan bireyler, çoğu zaman bu boşluğu doldurmak için güç arayışına girerler. Zorbalık, bu bireyler için kendini güçlü ve değerli hissetmenin bir yolu haline gelir (Agatston vd, 2007). Duygusal destek eksikliği, bireyde empati yoksunluğuna da yol açabilir; çünkü başkalarına zarar vererek kendi gücünü hissetmeye çalışan bir kişi, onların duygularına duyarlı olma yetisini geliştiremez (Gürsoy, 2010). Duygusal ihmalle büyüyen çocuklar, başkalarının duygusal deneyimlerini anlamada zorluk çekebilir ve karşısındaki kişinin acısını görmezden gelerek kendi üstünlük ihtiyaçlarını gidermek için zorbalığa başvurabilir (İncedal, 2012).

Duygusal ilgisizlik, bireyin kendine yönelik algısını da olumsuz etkiler (Çarkıt vır Bacanlı, 2020). Kendini değersiz veya dışlanmış hisseden bir birey, sosyal çevresinde kabul görmek ve dikkat çekmek için zorbalık yapmayı tercih edebilir. Zorba davranışları, kendine güvenmeyen veya yetersiz hissettiği için başkaları üzerinde güç kurarak kendini tatmin etmeye çalışan bir bireyin başvurduğu bir yol olabilir (İncedal, 2012). Aileden ve sosyal çevreden gelen ilgi ve destek eksikliği, bireyin sağlıklı bir özgüven geliştirmesini zorlaştırır ve başkalarıyla empati kurabilme becerisini azaltır (Kowalski ve Limber, 2013). Bu bağlamda, ilgisizlik ve ihmal, zorbalık davranışının gelişmesinde ve devam etmesinde kritik bir etkidir (Agatston vd, 2007). Akran zorbalığı yapan bireylerin birçoğu, duygusal ihmal ve ilgisizlik nedeniyle kendi duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla ifade etme becerisinden yoksundur. Bu bireylerin zorbalığa yönelmelerinin altında, onaylanma, güç kazanma ve çevresi tarafından görülme isteği yatabilir (İncedal, 2012). Duygusal ihmalin ve ilgisizliğin yarattığı boşluk, bireyi olumsuz davranışlarla öne çıkmaya teşvik eder ve zorbalık, onların duygusal eksikliklerini telafi etme çabalarının bir sonucu olarak ortaya çıkar (Gürsoy, 2010). Duygusal ihtiyaçları karşılanmayan bireyler, başkalarına zarar vermekten çekinmez çünkü bu davranışla dikkat çekmeyi veya kendini değerli hissetmeyi başarmış olur (Ayas ve Pişkin, 2011). Sonuç olarak, zorbalık ile duygusal ihmal ve ilgisizlik arasındaki ilişkiyi anlamak, bu tür davranışları önlemek için büyük önem taşır. Çocukların ve gençlerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, zorbalığın ortaya çıkmasını engelleyebilir ve bu bireylerin sağlıklı bir sosyal çevrede kendilerini güvende hissetmelerini sağlar (Bellmore vd, 2004). İhmal ve ilgisizlik nedeniyle zorbalığa yönelen bireylerin duygusal ihtiyaçlarını anlamak, onlara sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları

için destek sunmak zorbalığı azaltmada etkili bir adımdır.

Olumsuz Rol Modelleri

Akran zorbalığı bağlamında olumsuz rol modelleri, çocuklar ve gençler üzerinde zorbalık davranışlarını teşvik eden ve bu tür davranışların normalleşmesine neden olan önemli etkenlerden biridir (Salmivalli, 2010). Bireyler, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde çevrelerindeki yetişkinleri ve yaşlılarını örnek alarak kişiliklerini şekillendirir (Serra-Negra vd, 2015). Ebeveynler, öğretmenler, akranlar veya medyada yer alan karakterler, çocuklara dolaylı veya doğrudan birer rol modeli oluşturur (Totan ve Kabakçı, 2010). Ancak bu rol modelleri, sağlıklı değerler ve davranışlar yerine saldırganlık, güç gösterisi veya baskınlık gibi olumsuz tutumlar sergilediğinde, çocuklar bu davranışları benimseyebilir ve zorbalığı bir iletişim ya da güç kurma aracı olarak görmeye başlayabilir. Olumsuz rol modellerinin sergilediği davranışlar, çocuklara başkaları üzerinde hâkimiyet kurarak ya da onların duygusal sınırlarını ihlal ederek kendilerini güçlü ve değerli hissetme fikrini aşılayabilir (Agatston vd, 2007). Aynı şekilde, arkadaş çevresinde zorba bireylerin popüler ya da saygı gören kişiler olduğunu gözlemleyen çocuklar, kendilerini bu kişilerle özdeşleştirerek benzer bir davranış modeli geliştirebilir. Bu durum, zorbalık yapan bireylerin sayısının artmasına ve bu tür davranışların daha da yaygınlaşmasına yol açar (Serra-Negra vd, 2015). Olumsuz rol modelleri, aynı zamanda empati eksikliğine ve sağlıksız rekabet anlayışına da katkıda bulunur (Salmivalli, 2010). Zorba bireylerin sıklıkla benimsediği, başkalarının duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etme veya başkaları pahasına kendi çıkarlarını ön plana koyma eğilimi, olumsuz rol modelleriyle desteklenir. Çocuklar, zorbalığı normalleştiren veya bu davranışları onaylayan kişilerden etkilendiklerinde, kendilerini başkalarının yerine koyma, duygusal dayanışma ve sağlıklı sınırlar oluşturma gibi değerleri öğrenme fırsatını kaçıır (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu tür rol modeller, zorbalık yapan bireylerin empati yoksunluğunu pekiştirir ve başkalarına zarar vermekten çekinmeyen bir tutum geliştirmelerine neden olur (Bellmore vd, 2004). Medya, dijital platformlar ve popüler kültür de çocukların davranışlarını şekillendiren güçlü birer rol model kaynağıdır (Serra-Negra vd, 2015). Özellikle şiddeti veya zorbalığı öven film, dizi ya da oyun karakterleri, gençler tarafından taklit edilebilir. Bu karakterlerin güç ve baskınlıkla başkaları üzerinde üstünlük kurduğu örnekler, çocuklara bu tür davranışların kabul edilebilir olduğu mesajını verebilir (Arslan ve Savaşır, 2009). Aynı şekilde, sosyal medyada zorbalık yaparak dikkat çekmeye çalışan veya bu davranışları onaylayan içerikler de akran zorbalığını körükleyebilir (Türk ve Türnüklü, 2016). Çocuklar, sosyal çevrelerinden veya medyadan aldıkları bu olumsuz mesajları, kendi ilişkilerinde güç elde etmek için bir rehber olarak kullanabilir (Salmivalli, 2010).

Olumsuz rol modellerinin akran zorbalığı üzerindeki etkisini anlamak, bu sorunun çözümünde önemli bir adımdır. Çocukların çevresindeki yetişkinlerin ve akranlarının sergilediği davranışlar, onların sosyal becerilerini ve değer yargılarını doğrudan etkiler (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu nedenle, ebeveynler, öğretmenler ve toplum olarak çocuklara sağlıklı rol modeller sunmak, zorbalığın önlenmesinde temel bir rol oynar (Serra-Negra vd, 2015). Çocuklara pozitif rol modeller sunarak, empati, saygı, iş birliği ve duygusal farkındalık gibi değerleri içselleştirmelerine yardımcı olunabilir. Olumsuz rol modellerin etkisini azaltmak, çocukların ve gençlerin kendilerini ifade edebilme becerilerini geliştir-

melerine ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına katkıda bulunur; bu da uzun vadede akran zorbalığını azaltmada etkili bir yol olarak öne çıkar.

AKRAN ZORBALIĞININ BİREY VE TOPLUM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Kurban Üzerindeki Etkileri

Akran zorbalığının kurban üzerindeki etkileri, hem kısa vadeli hem de uzun vadeli olmak üzere oldukça derin ve yıkıcıdır. Zorbaliğa maruz kalan bireyler, psikolojik, duygusal, akademik ve sosyal açıdan birçok olumsuz etki ile karşılaşır (Salmivalli, 2010). Bu etkiler, bireyin özgüvenini sarsabilir, kendine olan saygısını azaltabilir ve hayat boyu sürebilecek duygusal yaralara yol açabilir (Serra-Negra vd, 2015). Zorbalık, kurbanın kendini değersiz ve güçsüz hissetmesine sebep olarak onun psikolojik dayanıklılığını azaltır ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler (Agatston vd, 2007). Psikolojik açıdan bakıldığında, akran zorbalığına maruz kalan bireylerde sık sık anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi sorunlar gelişebilir (Totan ve Kabakçı, 2010). Zorbaliğin sürekli devam etmesi durumunda, kurbanın kendini güvende hissetmesi zorlaşır ve günlük yaşamı olumsuz etkilenir (Ayas ve Pişkin, 2011). Kurban, sürekli bir korku ve güvensizlik içinde yaşamak zorunda kalabilir, bu da onun hayatı boyunca sosyal ilişkilerde çekingen ve güvensiz bir birey olmasına yol açabilir (Bellmore vd, 2004). Bu kişiler, zorbaliğa maruz kaldıkları dönemlerde yaşadıkları kaygı ve stres nedeniyle uyku sorunları, yeme bozuklukları ve odaklanma problemleri gibi fiziksel semptomlar da geliştirebilir (Serra-Negra vd, 2015). Akran zorbalığı, kurbanın akademik başarısını da olumsuz yönde etkiler. Zorbaliğa uğrayan birey, derslere odaklanmakta zorluk çekebilir, okula gitmekten kaçınabilir veya akademik başarısında düşüş yaşayabilir (Totan ve Kabakçı, 2010). Özellikle okul ortamında zorbaliğa maruz kalan öğrenciler, derslere katılmakta isteksiz hale gelebilir ve okuldan kaçma veya eğitime ara verme gibi sonuçlarla karşı karşıya kalabilir. Akademik başarıdaki bu düşüş, bireyin gelecekteki akademik ve kariyer hedeflerini de olumsuz etkileyerek uzun vadeli sonuçlar doğurabilir. Duygusal etkiler de oldukça önemlidir. Zorbaliğa maruz kalan bireylerde, özgüven kaybı ve değersizlik hissi gelişir (Ayas ve Pişkin, 2011). Sürekli olarak eleştirilmek, alay edilmek veya dışlanmak, bireyin kendine olan güvenini zedeler ve kendini yetersiz hissetmesine yol açar (Arslan ve Savaşer, 2009). Özsaygı eksikliği, ilerleyen yaşlarda sosyal ilişkilerde sorunlara, yalnızlık hissine ve hatta ilişkilerde bağımlılığa yol açabilir. Zorbalık, kurbanın kendine olan inancını sarsarak, kendi değerini düşük görmesine neden olur; bu durum bireyin sosyal çevrelerde rahat hissetmemesi ve yeni insanlarla tanışma konusunda çekingen olması gibi sorunlar doğurabilir (Serra-Negra vd, 2015). Sosyal etkiler açısından ise zorbalık, kurbanın sosyal çevresiyle olan ilişkilerini olumsuz etkiler. Zorbaliğa maruz kalan bireyler, diğer insanlara güvenme konusunda zorlanabilir ve yalnızlaşma eğilimi gösterebilir. Sosyal ortamlarda kendilerini rahat hissetmeyen bu bireyler, yaşlılarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorluk çekebilir ve sosyal becerilerini geliştiremeyebilir (Türk ve Türnüklü, 2016). Bu yalnızlık hissi, zamanla kişinin toplumdan uzaklaşmasına ve sosyal hayatta pasif bir rol almasına yol açabilir. Zorbalık mağduru olan bireyler, kendilerini izole edilmiş ve toplumun dışında kalmış hissederek depresyona yatkın hale gelebilirler (Totan ve Kabakçı, 2010). Sonuç olarak, akran zorbalığı kurban üzerinde kalıcı etkiler bırakabilen ciddi

bir sosyal sorundur. Psikolojik, duygusal, akademik ve sosyal alanlarda olumsuz etkiler yaratarak bireyin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesini engeller. Zorbalık mağduru olan bireylerin desteklenmesi, onların bu etkilerle başa çıkmalarına ve duygusal yaralarını sarmalarına yardımcı olabilir. Okullarda, ailelerde ve toplumda zorbalığa karşı farkındalık yaratmak, kurbanların yaşadığı bu olumsuz etkileri azaltmada önemli bir adımdır (Arslan ve Savaşer, 2009).

Zorbalar Üzerindeki Etkileri

Akran zorbalığının zorbalar üzerinde de önemli ve uzun vadeli etkileri vardır. Zorbalık yapan bireyler, genellikle bu davranışların yalnızca kurbanlarını etkilediği düşünülse de aslında zorba olarak nitelendirilen bireyler de bu olumsuz davranışların sonucunda çeşitli sosyal, duygusal ve davranışsal sorunlar yaşama riskiyle karşı karşıyadır (Serra-Negra vd, 2015). Zorbalık yapan bireyler, uzun vadede empati eksikliği, sağlıksız ilişkiler, düşük öz-denetim ve hatta suç eğilimi gibi olumsuz sonuçlarla yüzleşebilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu bireylerin zorba davranışları, zamanla kişiliklerinin bir parçası haline gelebilir ve sosyal uyumlarını olumsuz etkileyebilir. Zorbalık yapan bireyler, empati becerilerini geliştirme konusunda zorluk çekerler (Agatston vd, 2007). Zorbalık sırasında başkalarının duygularına duyarsız kalarak hareket eden bu bireyler, empati yoksunluğu geliştirebilir ve başkalarının acılarına kayıtsız kalabilir (Ayas ve Pişkin, 2011). Empati eksikliği, ilerleyen yaşlarda bireyin sosyal ilişkilerinde daha fazla sorun yaşamasına neden olur, çünkü sağlıklı ilişkiler kurmak için empati önemli bir beceridir (Bellmore vd, 2004). Bu eksiklik, zorba bireyin hayatının ilerleyen dönemlerinde yalnızlaşmasına, arkadaşlık ve iş ilişkilerinde sorunlar yaşamasına ve duygusal bağlantılar kurmakta zorluk çekmesine yol açabilir.

Zorbalık yapan bireyler, sıklıkla öfke kontrolü ve öz-denetim konusunda sorunlar yaşar. Zorba davranışları sergileyen bireyler, başkalarına zarar verme eğilimlerini kontrol etmekte zorlandıkları için kendilerini ifade etmede daha agresif bir tutum geliştirebilirler (Serra-Negra vd, 2015). Öz-denetim eksikliği, bu bireylerin sadece sosyal ilişkilerinde değil, aynı zamanda akademik ve iş yaşamında da sorun yaşamasına neden olabilir (Agatston vd, 2007). İlerleyen yaşlarda, duygusal olarak tetiklendiğinde sağlıksız tepkiler vermeye eğilimli bireyler haline gelebilirler (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu tür bir öz-denetim eksikliği, kişinin ileride suç davranışlarına veya yasadışı faaliyetlere yönelme olasılığını da artırabilir (Arslan ve Savaşer, 2009). Zorbalık yapan bireyler, sıklıkla sağlıksız güç algıları ve değer yargıları geliştirebilir (Bellmore vd, 2004). Zorbalık yoluyla başkaları üzerinde güç kazanma ve üstünlük sağlama deneyimini yaşamış bireyler, bu tür davranışların sosyal çevrelerinde kabul görebileceğine ve kendilerine fayda sağlayabileceğine inanabilir. Bu yanlış güç algısı, bireyin ilerleyen yıllarda kendini ifade ederken ya da sosyal ilişkiler kurarken baskıcı ve saldırgan bir tavır sergilemesine yol açabilir. Özellikle yetişkinlik döneminde bu tür tutumlar, iş arkadaşları ve yakın çevresi tarafından hoş karşılanmaz ve bireyin dışlanmasına ya da yalnızlaşmasına neden olur (Totan ve Kabakçı, 2010).

Akran zorbalığı yapan bireylerin uzun vadede duygusal sorunlar yaşama riski de vardır (Serra-Negra vd, 2015). Zorba davranışlar, genellikle bireyin içsel güvensizliklerini veya duygusal eksikliklerini telafi etme amacıyla yapılır. Bu tür bireyler, kendilerine dair eksik ya da yetersiz hisler taşıdıkları için baş-

kaları üzerinde güç kullanarak kendilerini değerli hissetmeye çalışırlar (Agatston vd, 2007). Ancak bu davranışlar, aslında bireyin duygusal sorunlarını çözmez ve zamanla daha derin bir güvensizlik duygusuna yol açar (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu bireyler, ilerleyen yaşlarda düşük özgüven, değersizlik hissi ve duygusal dengesizlik gibi problemler yaşayabilir. Son olarak, zorbalık yapan bireyler, ilerleyen yıllarda daha yüksek bir suç riskiyle karşı karşıya kalabilir (Türk ve Türnüklü, 2016). Araştırmalar, zorbalık davranışlarının çocukluk ve ergenlik döneminde başladığı bireylerin, yetişkinlik döneminde agresif veya suç eğilimli davranışlar sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu tür davranışlar, sosyal kurallara uyum sağlama konusunda zorluk çeken bireylerin daha büyük sorunlarla karşılaşmasına yol açabilir (Arslan ve Savaşer, 2009). Toplumsal normlara uymakta zorlanan bu bireyler, yasadışı faaliyetlere yönelebilir ya da sosyal olarak dışlanma riskiyle karşı karşıya kalabilir (Bellmore vd, 2004).

Sonuç olarak, akran zorbalığı yalnızca kurbanlar üzerinde değil, zorba olan bireyler üzerinde de derin etkiler bırakır (Serra-Negra vd, 2015). Zorba davranışlar bireyin empati, sosyal beceri, öz-denetim ve sağlıklı ilişkiler geliştirme yetilerini olumsuz etkileyebilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu nedenle, zorbalık yapan bireylerin davranışlarının altındaki nedenleri anlamak ve onlara destek olmak önemlidir (Agatston vd, 2007). Zorba bireylere sağlıklı sosyal beceriler kazandırmak, bu tür davranışların tekrarlanmasını önleyebilir ve onların daha uyumlu birer birey olmalarına katkı sağlayabilir.

AKRAN ZORBALIĞI İLE İLGİLİ ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Akran zorbalığına karşı etkili çözümler geliştirebilmek için bireysel, ailevi ve toplumsal düzeyde çeşitli stratejiler uygulanmalıdır. Aşağıda akran zorbalığı ile ilgili çözüm önerileri verilmiştir.

Eğitim ve Farkındalık Çalışmaları

Akran zorbalığıyla mücadelede en etkili yöntemlerden biri, eğitim ve farkındalık çalışmalarına öncelik vermektir (Totan ve Kabakçı, 2010). Eğitim ve farkındalık çalışmaları, çocuklar, gençler, öğretmenler, ebeveynler ve toplumun diğer bireyleri arasında zorbalık konusunda bilinç oluşturarak bu davranışın önlenmesine ve zorbalığa uğrayan bireylerin desteklenmesine katkı sağlar (Serra-Negra vd, 2015). Akran zorbalığı, sadece bireysel bir sorun değil, toplumsal bir problem olarak ele alınmalıdır; bu nedenle toplumun tüm kesimlerinin bu konuda bilinçlendirilmesi, zorbalığı azaltmada önemli bir rol oynar (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Okullarda yapılan zorbalık karşıtı eğitimler, çocuklara empati, saygı, iş birliği ve çatışma çözme becerileri kazandırarak zorbalık davranışlarının azalmasını sağlar (Agatston vd, 2007). Bu eğitimler, çocukların ve gençlerin zorbalık ve etkileri hakkında bilgi sahibi olmalarına, zorbalığa maruz kaldıklarında veya zorbalık gördüklerinde nasıl tepki vereceklerini öğrenmelerine olanak tanır (Ayas ve Pişkin, 2011). Ayrıca, zorbalık yapan bireylere de sağlıklı sosyal beceriler kazandırarak onların saldırgan davranışları yerine yapıcı yollar bulmalarına yardımcı olur (Bellmore vd, 2004). Okullarda uygulanan programlar, öğrencilerin birbirine destek olmayı öğrenmelerini teşvik eder ve topluluk içinde güvenli bir ortam oluşmasını sağlar (Arslan ve Savaşer, 2009).

Ebeveynlere yönelik farkındalık çalışmaları, zorbalığın önlenmesinde kritik bir öneme sahiptir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Ebeveynler, çocuklarının sosyal çevrelerinde neler yaşadığını anlamak ve zorbalık belirtilerini erken fark edebilmek için bilgi sahibi olmalıdır. Farkındalık çalışmaları, ebeveynlere çocuklarının zorbalık karşısında nasıl desteklenebileceği ve onlarla sağlıklı bir iletişim kurma yöntemleri hakkında rehberlik eder (Agatston vd, 2007). Bu çalışmalar, ebeveynlerin zorbalığa karşı duyarlı hale gelmesini sağlar ve çocuklarıyla ilişkilerinde açık bir iletişim ortamı oluşturarak zorbalığa karşı bilinçli bir duruş sergilemelerine yardımcı olur. Öğretmenler için düzenlenen eğitimler de zorbalığı önlemede kilit bir rol oynar. Öğretmenler, sınıfta ve okul genelinde zorbalık davranışlarını erken fark edebilmek için gereken bilgi ve becerilere sahip olmalıdır. Öğretmenlerin zorbalığı tanıma, müdahale etme ve öğrenciler arasında olumlu sosyal ilişkiler kurma becerilerini geliştirmek, okulda güvenli ve destekleyici bir ortam yaratır. Öğretmenler, zorbalık vakalarını etkili bir şekilde ele alarak ve öğrencilere zorbalıkla başa çıkma stratejileri sunarak, zorbalığın yayılmasını önleyebilir ve öğrenciler arasındaki ilişkilerin sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkı sağlayabilir (Bellmore vd, 2004).

Toplumsal farkındalık çalışmaları ise zorbalığın sadece okul içinde değil, toplum genelinde ele alınması gereken bir sorun olduğunu vurgular (Serra-Negra vd, 2015). Zorbalık karşıtı kampanyalar, seminerler, medya aracılığıyla yürütülen bilgilendirme çalışmaları, toplumun tüm kesimlerinde zorbalık hakkında bir farkındalık yaratır (Totan ve Kabakçı, 2010). Bu çalışmalar, zorbalık davranışlarının yanlış olduğunu ve toplumda kabul edilmediğini vurgulayarak, çocukların ve gençlerin zorbalık konusunda daha bilinçli bir yaklaşım geliştirmesine yardımcı olur. Toplumun zorbalık karşısında birlik içinde durması, bireylerin birbirine destek olmasını ve zorbalığın karşısında güçlü bir duruş sergilemelerini sağlar (Agatston vd, 2007). Sonuç olarak, akran zorbalığıyla başa çıkmada eğitim ve farkındalık çalışmaları hayati öneme sahiptir (Ayas ve Pişkin, 2011). Eğitim yoluyla zorbalığın önlenmesi, çocuklara ve gençlere sağlıklı sosyal ilişkiler kurmayı öğretir ve zorbalıkla başa çıkma becerilerini geliştirir (Arslan ve Savaşer, 2009). Farkındalık çalışmaları ise toplumun tüm kesimlerinde zorbalığa karşı bilinç oluşturarak toplumsal dayanışmayı güçlendirir (Bellmore vd, 2004). Bu sayede, hem zorbalık yapan bireylerin bu davranışlarını bırakmaları hem de zorbalık mağdurlarının destek bulması mümkün hale gelir.

Empati ve Sosyal Beceri Eğitimleri

Akran zorbalığı ile mücadelede empati ve sosyal beceri eğitimleri, zorbalığın önlenmesinde etkili ve sürdürülebilir bir yaklaşım sunar (Serra-Negra vd, 2015). Bu tür eğitimler, çocukların ve gençlerin hem duygusal zekalarını geliştirmelerine hem de sağlıklı sosyal ilişkiler kurma becerilerini kazanmalarına yardımcı olur (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Empati, başkalarının duygularını anlama ve bu duygulara duyarlı bir şekilde tepki verme yeteneği iken, sosyal beceriler, bireylerin sosyal ortamlarda etkili iletişim kurma, çatışmaları çözme ve diğerleriyle iş birliği yapma yeteneklerini içerir (Agatston vd, 2007). Bu becerilerin geliştirilmesi, zorbalık davranışlarını azaltarak, daha sağlıklı ve destekleyici bir okul ve topluluk ortamı yaratılmasına katkı sağlar.

Empati, zorbalığın temelinde yer alan anlayışsızlık ve duygusal duyarsızlıkla mücadelede önemli bir araçtır (Serra-Negra vd, 2015). Empati eğitimi, çocukların ve gençlerin başkalarının hislerini tanıma,

bu duygulara saygı gösterme ve uygun tepkiler verme becerilerini geliştirir. Empati eğitimi, bireylerin başkalarına zarar vermektense, onların duygusal durumlarını anlayarak, destekleyici bir yaklaşım sergilemelerine olanak tanır. Empati eğitimi, aynı zamanda zorba bireylerin davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olabilir (Agatston vd, 2007). Zorbalık yapan bireyler genellikle başkalarının duygusal ihtiyaçlarına kayıtsızdır ve bu durum onların saldırgan davranışlarını pekiştirebilir. Empati eğitimi ile zorba bireyler, kurbanlarının acılarını anlamayı öğrenebilir ve daha sağlıklı ilişkiler kurma konusunda farkındalık geliştirebilir. Empati eğitiminde çeşitli yöntemler kullanılabilir. Drama çalışmaları, rol yapma ve hikayeler aracılığıyla empati becerileri pekiştirilebilir. Çocuklar, farklı karakterlerin yerine geçerek onların bakış açılarını anlamaya çalışabilirler. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin duygusal bağ kurmalarını, farklı perspektiflere saygı göstermelerini ve başkalarının yerine kendilerini koyabilmelerini sağlar (Arslan ve Savaşer, 2009). Empati eğitimi, zorbalık davranışlarının etkilerini ve başkalarına zarar vermenin uzun vadeli sonuçlarını anlamalarına yardımcı olur, bu da zorbalığın azaltılmasında etkili olabilir (Bellmore vd, 2004).

Sosyal beceriler, çocukların başkalarıyla sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurmalarını sağlayan temel yeteneklerdir (Totan ve Kabakçı, 2010). İyi sosyal becerilere sahip bireyler, çatışmaları daha etkili bir şekilde çözebilir, iletişimde daha açık olabilir ve başkalarına saygı göstererek iş birliği yapabilirler. Bu beceriler, zorbalığı önlemek ve sağlıklı topluluklar oluşturmak için çok önemlidir (Serra-Negra vd, 2015). Sosyal beceri eğitimi, öğrencilerin başkalarıyla daha etkili bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlar (Agatston vd, 2007). Özellikle grup çalışmaları, problem çözme etkinlikleri ve iletişim becerileri üzerine yapılan çalışmalar, öğrencilerin birbirleriyle empatik ve saygılı bir şekilde iletişim kurmalarına yardımcı olur (Ayas ve Pişkin, 2011). Sosyal beceri eğitimi, aynı zamanda çocuklara kendilerini ifade etme ve duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla iletme becerisi kazandırır. Zorbalık mağdurları, bazen kendilerini savunmakta zorlanabilir ve sessiz kalabilirler. Sosyal beceriler, bireylerin zorbalık karşısında kendilerini güçlü bir şekilde ifade etmelerini ve gerekirse yardım istemelerini sağlar (Agatston vd, 2007). Ayrıca, bu eğitimler, zorbalık yapan bireylerin başkalarına zarar vermek yerine, etkili iletişim ve saygılı bir şekilde sorunları çözmeyi öğrenmelerine olanak tanır (Ayas ve Pişkin, 2011). Sosyal beceri eğitimlerinde, bireylerin duygusal yönetim becerileri de ele alınabilir. Çocuklara öfke kontrolü, stres yönetimi ve duygusal farkındalık gibi beceriler kazandırmak, onların daha sağlıklı bir şekilde ilişkiler kurmalarını destekler. Çocuklar, bu becerilerle donandıklarında, zorbalık gibi olumsuz davranışlardan uzak durarak daha sağlıklı sosyal etkileşimlerde bulunabilirler (Totan ve Kabakçı, 2010).

Empati ve sosyal beceri eğitimleri, akran zorbalığıyla mücadelede önemli bir çözüm önerisidir (Serra-Negra vd, 2015). Bu eğitimler, çocukların ve gençlerin başkalarının duygularına duyarlı olmalarını ve sağlıklı iletişim kurmalarını sağlayarak, zorbalık davranışlarının azalmasına katkı yapar. Ayrıca, zorbalık yapan bireylerin davranışlarını dönüştürmelerine yardımcı olarak, onların daha uyumlu ve saygılı bireyler olmalarını teşvik eder (Agatston vd, 2007). Eğitim yoluyla empati ve sosyal becerilerin geliştirilmesi, yalnızca zorbalıkla mücadele etmekle kalmaz, aynı zamanda topluluklarda daha barışçıl ve dayanışma içinde bir ortam yaratır. Bu sayede, gençler daha sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenir ve toplumun genelinde daha empatik bir kültür oluşur.

Aile İçi Destek ve İletişimin Güçlendirilmesi

Akran zorbalığıyla başa çıkmada aile içi destek ve iletişimin güçlendirilmesi, son derece önemli bir çözüm önerisidir. Aile, çocukların ilk sosyal çevresi olduğu için çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerinde kritik bir rol oynar (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Zorbalığa maruz kalan veya zorbalık yapan çocukların aileden göreceği destek, hem onların zorbalıkla başa çıkmalarını sağlar hem de bu olumsuz davranışların önlenmesinde etkili olur (Agatston vd, 2007). Sağlıklı bir aile içi iletişim, çocukların yaşadıkları sorunları açıkça ifade etmelerini ve zorbalık gibi durumlarla başa çıkmaları için gerekli desteği almalarını kolaylaştırır (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu nedenle, zorbalığa karşı mücadelede ebeveynlerin çocuklarıyla güçlü bir iletişim kurması, güven ilişkisi oluşturması ve onları duygusal olarak desteklemesi çok önemlidir (Serra-Negra vd, 2015). Sağlıklı aile içi iletişim, çocukların duygularını özgürce paylaşabildiği, kendilerini güvende hissettiği ve her durumda destek bulabileceğine inandığı bir ortam oluşturur (Totan ve Kabakçı, 2010). Ebeveynlerin çocuklarıyla düzenli olarak iletişim kurması, onların günlük yaşantılarında karşılaştıkları zorlukları anlamalarını sağlar. Çocuklar, yaşadıkları zorbalık deneyimlerini ailelerine güven içinde anlatabilirse, bu sorunun çözümü için erken adımlar atılabilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Aile içi iletişim güçlendirildiğinde çocuklar, zorbalığa uğradıklarında veya zorbalık yaptıklarında bu durumu ebeveynleriyle konuşmakta daha rahat hissederler. Bu da zorbalık davranışlarının erken tespit edilmesini ve çözüme kavuşturulmasını sağlar. Aile içi iletişimi güçlendirmek için ebeveynler çocuklarıyla günlük olarak açık ve samimi bir iletişim kurmalı, onları yargılamadan dinlemeli ve yaşadıkları duygusal zorlukları anlamaya çalışmalıdır (Agatston vd, 2007). Çocukların duygu ve düşüncelerine değer verilmesi, onların kendilerini ifade etme becerilerini güçlendirir. Ebeveynlerin yargılayıcı veya eleştirel bir tutumdan kaçınması, çocukların zorbalık gibi hassas konuları rahatça paylaşmalarını teşvik eder. Çocuklar, ebeveynleri tarafından anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde, yaşadıkları sorunları daha kolay dile getirirler (Ayas ve Pişkin, 2011).

Zorbalıkla başa çıkmada aile içi destek, çocuğun kendine olan güvenini artırır ve zorluklarla baş etme becerilerini geliştirir (Totan ve Kabakçı, 2010). Ebeveynlerin, çocuklarına zorbalık karşısında yalnız olmadıklarını hissettirmeleri ve onlara güçlü bir destek sunmaları, çocukların psikolojik dayanıklılığını artırır. Zorbalığa uğrayan çocukların ailelerinden alacakları duygusal destek, onların özgüvenini yeniden inşa etmelerine, yaşadıkları olumsuzlukları daha sağlıklı bir şekilde atlatmalarına yardımcı olur (Serra-Negra vd, 2015). Aynı şekilde, zorbalık yapan bir çocuk söz konusu olduğunda da ebeveynler destekleyici ve rehberlik edici bir tutum sergilemelidir (Agatston vd, 2007). Bu tür bir destek, çocuğun saldırgan davranışlarının altındaki sebepleri keşfetmesine ve sağlıklı bir şekilde sosyal beceriler geliştirmesine yardımcı olur. Aile içi destek sağlarken ebeveynler, çocuklarına zorbalık karşısında nasıl tepki vermeleri gerektiği, kendilerini nasıl savunabilecekleri ve gerektiğinde nasıl yardım isteyebilecekleri konusunda rehberlik edebilir (Totan ve Kabakçı, 2010). Çocuğa zorbalığa uğradığında güçlü durabilmesi, kendini ifade edebilmesi ve gerektiğinde yardım talep etmesi öğretilmelidir. Bu sayede çocuk, zorbalık karşısında kendini çaresiz hissetmez ve sorunlarıyla başa çıkabilecek bir beceri kazanır (Agatston vd, 2007).

Aile içi desteğin etkili olabilmesi için ebeveynlerin zorbalık konusunda bilinçli olmaları da önemli-

dir. Ebeveynler, zorbalık davranışlarının belirtilerini ve çocuklarının zorbalığa uğradığını veya zorbalık yaptığını gösteren ipuçlarını fark edebilmelidir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Zorbalık belirtilerini tanıyabilen ebeveynler, çocuklarının davranışlarındaki değişiklikleri daha çabuk fark eder ve gerekli desteği sağlayabilirler (Serra-Negra vd, 2015). Zorbalığa uğrayan bir çocuk sessizleşebilir, okula gitmekten kaçınabilir veya derslerde başarısızlık gösterebilir (Agatston vd, 2007). Zorbalık yapan çocuklar ise agresif tavırlar sergileyebilir, arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu gibi belirtiler konusunda bilgili olan ebeveynler, çocuklarına daha etkili bir şekilde yaklaşabilir ve ihtiyaç duydukları desteği sağlayabilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Akran zorbalığıyla mücadelede aile içi destek ve iletişimin güçlendirilmesi, hem zorbalığa maruz kalan hem de zorbalık yapan çocuklar için büyük önem taşır. Güçlü bir aile içi iletişim ve destekleyici bir tutum, çocukların zorbalık karşısında kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlar. Ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu sağlıklı iletişim, zorbalığın etkilerini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların duygusal gelişimlerini ve sosyal becerilerini olumlu yönde etkiler (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlı, açık iletişime dayalı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemeleri, akran zorbalığını önlemede ve zorbalığa uğrayan çocuklara yardımcı olmada etkili bir yöntemdir (Agatston vd, 2007).

Profesyonel Destek ve Danışmanlık Hizmetleri

Akran zorbalığı ile mücadelede profesyonel destek ve danışmanlık hizmetleri, hem mağdurlar hem de zorbalık yapan bireyler için önemli bir çözüm yolu sunar. Zorbalık, çocuklar ve gençler üzerinde ciddi psikolojik etkiler bırakabilir; bu etkilerle başa çıkmada ise bazen aile ve okulun sunduğu destek yetersiz kalabilir (Serra-Negra vd, 2015). Bu noktada, psikologlar, rehberlik uzmanları ve diğer danışmanlık hizmetleri devreye girerek, zorbalıkla başa çıkmada bireylere profesyonel rehberlik sağlar. Profesyonel destek ve danışmanlık hizmetleri, zorbalığın duygusal ve psikolojik etkilerini azaltmada, sağlıklı baş etme mekanizmaları geliştirmede ve çocukların uzun vadeli iyilik hallerini korumada hayati bir rol oynar (Agatston vd, 2007). Zorbalığa maruz kalan çocuklar, yoğun stres, kaygı, düşük özgüven ve depresyon gibi ciddi psikolojik sorunlar yaşayabilirler. Profesyonel destek, mağdurların bu olumsuz etkilerle baş etmelerine ve kendilerini yeniden güçlü hissetmelerine yardımcı olur (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Terapist ve danışmanlar, mağdurların duygusal yaralarını iyileştirmelerine yönelik çeşitli terapi yöntemleri kullanarak, onların yaşadıkları olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde yüzleşmelerini sağlar. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi (BDT) gibi yöntemler, mağdurların kendilerini daha iyi tanımalarına, kaygılarını yönetmelerine ve kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olabilir (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu destekler, mağdurların zorbalık nedeniyle yaşadıkları duygusal travmanın üstesinden gelmelerine ve günlük yaşamlarına sağlıklı bir şekilde devam etmelerine katkı sağlar.

Ayrıca, zorbalığa uğrayan çocukların baş etme becerilerini geliştirmesi de önemlidir. Profesyonel danışmanlar, zorbalığa uğrayan bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmeleri ve gelecekte benzer durumlarla karşılaştıklarında nasıl davranacaklarını öğrenmeleri için rehberlik eder (Serra-Negra vd, 2015). Zorbalığın etkilerini anlamak ve kendini koruma yollarını öğrenmek, mağdur çocukların zorbalık karşısında daha dirençli olmalarına ve özgüven kazanmalarına olanak tanır. Bu tür bir destek, çocukların yaşadıkları zorbalık deneyimlerini sağlıklı bir şekilde atlatmalarını sağlar ve ruhsal sağlık-

larını korur (Agatston vd, 2007). Akran zorbalığı davranışı gösteren çocuklar da profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilirler. Zorbalık, genellikle çocuğun içsel bir sorununu veya sosyal çevresinden aldığı olumsuz bir etkiyi yansıtabilir (Ayas ve Pişkin, 2011). Zorbalık yapan çocuklar, öfke kontrolü, düşük özgüven, aile içi problemler veya empati eksikliği gibi nedenlerle saldırgan davranışlarda bulunabilir (Totan ve Kabakçı, 2010). Profesyonel destek ve danışmanlık hizmetleri, zorbalık yapan çocukların bu olumsuz davranışlarının altında yatan nedenleri anlamalarına yardımcı olur. Bu tür destekler, çocukların öfke yönetimi, sosyal beceriler ve empati geliştirme gibi alanlarda beceri kazanmalarını sağlar.

Danışmanlar, zorbalık yapan çocuklarla bireysel görüşmeler yaparak onların sorunlarını anlamalarına ve davranışlarını kontrol edebilmelerine yönelik stratejiler geliştirmelerine destek olur. Bu süreçte çocuğun duygusal farkındalığını artırmak, sorun çözme becerilerini geliştirmek ve başkalarının duygularını anlama yetisini kazandırmak, zorbalık yapan bireylerin saldırgan davranışlardan uzaklaşmasına yardımcı olabilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu tür terapötik destekler, zorbalık yapan çocukların olumsuz davranışları bırakmalarına, kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamalarına katkı sağlar. Profesyonel danışmanlık hizmetleri, zorbalığın yaygın olarak yaşandığı okul ortamlarında da oldukça önemlidir. Rehberlik servisleri ve okul danışmanları, zorbalığı önlemek için öğrencilere destek sağlamakta kilit bir rol oynar (Serra-Negra vd, 2015). Okul danışmanları, hem zorbalığa uğrayan hem de zorbalık yapan çocuklarla çalışarak, onların ihtiyaçlarına yönelik bireysel destek sunar. Ayrıca, okulda zorbalığı azaltmak amacıyla farkındalık programları, seminerler ve grup çalışmaları düzenleyebilirler (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu tür grup çalışmaları ve eğitim programları, öğrencilere empati, iş birliği ve sağlıklı iletişim gibi beceriler kazandırarak zorbalık davranışlarını önlemede etkili olur. Okul ortamında verilen bu tür destekler, öğrencilerin zorbalığa karşı bilinçlenmelerini ve zorbalık durumlarına daha sağlıklı tepki vermelerini sağlar (Ayas ve Pişkin, 2011). Okul yönetimlerinin ve öğretmenlerin de bu süreçte danışmanlardan destek alması, zorbalıkla mücadele çalışmalarının etkinliğini artırır. Öğretmenler, zorbalıkla ilgili belirtileri fark etme ve doğru müdahale etme konusunda bilinçlendirilerek öğrencilerle daha güçlü bir iletişim kurabilir ve zorbalığı önlemeye katkı sağlayabilir (Agatston vd, 2007).

Akran zorbalığı ile mücadelede profesyonel destek ve danışmanlık hizmetleri, hem mağdurların yaşadıkları duygusal zorlukları aşmalarında hem de zorbalık yapan bireylerin olumsuz davranışlarını bırakmalarında çok önemli bir rol oynar (Totan ve Kabakçı, 2010). Psikologlar, rehberlik uzmanları ve danışmanlar, zorbalığın etkilerini hafifletmek ve çocukların ruh sağlığını korumak için gerekli olan uzman rehberliği sunar. Bu tür destekler, zorbalığa uğrayan bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini ve özgüvenlerini yeniden kazanmalarını sağlarken; zorbalık yapan bireylerin ise saldırgan davranışları yerine sağlıklı sosyal beceriler geliştirmelerine yardımcı olur. Okul ortamında sağlanan danışmanlık hizmetleri, zorbalığın önlenmesinde toplu bir etki yaratır ve çocukların daha güvenli bir ortamda eğitim almalarını sağlar (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu sayede, çocuklar hem duygusal hem de sosyal gelişimlerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilir.

Sosyal Medya ve Teknoloji Kullanımının Kontrolü

Akran zorbalığıyla mücadelede sosyal medya ve teknoloji kullanımının kontrolü, özellikle dijital zorbalığın (siber zorbalık) yaygın olduğu günümüzde önemli bir çözüm önerisidir. Sosyal medya platformları, çocuklar ve gençler için iletişim kurma, sosyalleşme ve bilgi edinme alanları sunarken (Agatston vd, 2007); aynı zamanda zorbalık davranışlarının sergilendiği, kişisel mahremiyetin ihlal edildiği ve psikolojik zararların olduğu bir zemin haline de gelebilir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Bu yüzden, sosyal medya ve teknoloji kullanımının dikkatli bir şekilde denetlenmesi, çocukların ve gençlerin güvenli bir dijital ortamda vakit geçirmelerini sağlamak için gereklidir (Serra-Negra vd, 2015). Sosyal medya ve internet, çocukların ve gençlerin akran zorbalığına maruz kalabileceği veya başkalarına zorbalık yapabileceği alanlar haline gelmiştir. Dijital zorbalık; tehdit, hakaret, dışlama, kişisel bilgilerin izinsiz paylaşılması gibi pek çok farklı biçimde gerçekleşebilir ve çoğunlukla mağdurlar üzerinde uzun süreli duygusal etkiler bırakır (Ayas ve Pişkin, 2011). Çocukların sosyal medya kullanımının kontrollü olması, dijital zorbalığın önlenmesinde önemli bir adımdır. Ebeveynler ve eğitimciler, çocukların sosyal medya kullanımını yakından takip ederek, onları dijital zorbalık konusunda bilinçlendirmelidir. Çocuklara, çevrimiçi ortamda güvenlik kuralları, gizlilik ayarları, saygılı ve sorumlu paylaşım gibi konularda bilgi verilmesi, siber zorbalığın önlenmesine katkı sağlar (Agatston vd, 2007).

Teknoloji kullanımının kontrolü, çocukların sosyal medya platformlarını bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlamak için büyük önem taşır (Totan ve Kabakçı, 2010). Bu kapsamda çocuklara sosyal medya ve dijital platformlarda nasıl davranmaları gerektiği, hangi bilgileri paylaşmamaları gerektiği ve karşılaştıkları olumsuz durumlarda neler yapabilecekleri öğretilmelidir. Sosyal medya kullanım bilincinin artırılması, çocukların hem kendilerini korumalarına hem de çevrimiçi ortamda zorbalık yapmamalarına katkı sağlar (Agatston vd, 2007). Çocuklara, internette kalıcı izler bırakmanın ve paylaşımlarının başkaları üzerinde yaratabileceği etkilerin farkında olmaları gerektiği anlatılmalıdır (Ayas ve Pişkin, 2011). Bu bilinç, çocukların dijital sorumluluk geliştirmelerine ve çevrimiçi davranışlarının sonuçlarını düşünerek hareket etmelerine yardımcı olur. Sosyal medya ve teknoloji kullanımının kontrolünde ebeveynler ve eğitimciler aktif bir rol üstlenmelidir. Ebeveynler, çocuklarının sosyal medya kullanımını sınırlandırmalı, yaşlarına uygun platformlar kullanmalarını sağlamalı ve çevrimiçi güvenlik konusunda çocuklarını bilgilendirmelidir (Serra-Negra vd, 2015). Çocuklarla sosyal medya kullanımı hakkında açık bir iletişim kurmak, onların karşılaşabilecekleri zorbalık durumlarını ebeveynlerine bildirmelerini teşvik eder. Ayrıca, eğitimciler de okullarda dijital okuryazarlık dersleri veya sosyal medya güvenliği seminerleri düzenleyerek öğrencilerin dijital zorbalık ve güvenli internet kullanımı konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olabilmektedir.

Ebeveynler, çocuklarının çevrimiçi etkinliklerini kontrol etmek için bazı güvenli internet filtreleri veya ebeveyn kontrol araçları kullanabilir. Ancak burada denetimin baskıcı olmaktan ziyade destekleyici ve rehberlik edici bir biçimde yapılması önemlidir (Agatston vd, 2007). Çocukların sosyal medya kullanımı hakkında bilinçli olmaları ve çevrimiçi ortamda karşılaştıkları olumsuz durumları güvindikleri bir yetişkinle paylaşmaları teşvik edilmelidir. Bu tür bir yaklaşım, çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlar ve sosyal medya üzerinden gelen olumsuz etkilerle başa çıkmalarını kolaylaştırır (Serra-Negra vd, 2015). Çocukların güvenli sosyal medya kullanımı için dijital güvenlik eğitimi oldukça önemlidir. Bu eğitim, çevrimiçi gizlilik ayarlarını yönetme, tanımadıkları kişilerle iletişim kurmama,

şüpheli bağlantılara tıklamama gibi temel güvenlik bilgilerini içerir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Dijital güvenlik eğitimi, çocuklara dijital zorbalık durumunda nasıl davranmaları gerektiğini, karşılaştıkları bir sorunu kime bildirebileceklerini ve zorbalık yapan kişileri nasıl engelleyebileceklerini öğretir. Bu eğitim sayesinde çocuklar, sosyal medya ve diğer dijital platformlarda daha bilinçli ve güvenli bir şekilde vakit geçirebilirler. Dijital güvenlik eğitimi, aynı zamanda çocukların çevrimiçi ortamda saygılı bir şekilde iletişim kurmalarını teşvik eder (Ayas ve Pişkin, 2011).

Akran zorbalığı ile mücadelede sosyal medya ve teknoloji kullanımının kontrolü, özellikle dijital zorbalığın önlenmesi açısından önemli bir adımdır. Çocuklara güvenli internet kullanımı ve dijital farkındalık kazandırmak, onların çevrimiçi ortamda kendilerini korumalarını ve sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerini sağlar (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Ebeveynlerin ve eğitimcilerin rehberliğinde sunulan bu destekler, çocukların zorbalık karşısında kendilerini güvende hissetmelerine katkı yapar ve dijital sorumluluklarını geliştirmelerini sağlar. Sosyal medya ve teknoloji kullanımının kontrollü olması, çocukların akran zorbalığından korunmasına, kendilerini çevrimiçi olarak ifade ederken daha sağlıklı bir duruş sergilemelerine ve daha güvenli bir dijital ortamda büyümelerine olanak tanır (Serra-Negra vd, 2015).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Akran zorbalığı, bireylerin psikolojik sağlığı, sosyal ilişkileri ve kişilik gelişimi üzerinde derin izler bırakan, karmaşık bir sorundur. Zorbalığın psikolojik temelleri incelendiğinde, zorbalık yapan bireylerin güç arzusu, düşük özgüven, empati eksikliği, duygusal ihmal ve ilgisizlik gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Zorbalık davranışının temelleri, bireyin kendi içsel sorunlarından kaynaklanabileceği gibi çevresel faktörlerin ve olumsuz rol modellerinin de etkisi altında kalabilmektedir (Agatston vd, 2007). Aynı şekilde zorbalık mağdurları da kendilerini çaresiz, dışlanmış ve değersiz hissederek, psikolojik olarak zorlayıcı bir süreçte sürüklenebilmektedir. Dolayısıyla, akran zorbalığını önlemek ve etkilerini azaltmak adına hem bireysel hem de toplumsal düzeyde geniş çaplı bir yaklaşım benimsenmelidir (Serra-Negra vd, 2015). Akran zorbalığının önlenmesinde ve etkilerinin azaltılmasında özellikle eğitim ve farkındalık çalışmaları, empati ve sosyal beceri eğitimleri, aile içi destek, profesyonel danışmanlık hizmetleri ve sosyal medya kullanımının kontrol edilmesi gibi önlemler önemlidir. Bu çözüm önerileri, zorbalığın oluşum sürecini kesintiye uğratarak, bireylerin daha sağlıklı ve destekleyici bir sosyal çevrede büyümelerine olanak sağlar (Çarkıt & Bacanlı, 2020).

Akran zorbalığının önlenmesinde eğitimin önemi büyüktür. Okullarda düzenlenecek zorbalık karşıtı eğitimler ve farkındalık programları, çocukların ve gençlerin zorbalık konusunda bilinçlenmesini sağlar. Zorbalıkla ilgili farkındalık çalışmaları, öğrencilere zorbalığın olumsuz sonuçlarını, zorbalık durumunda yapılması gerekenleri ve zorbalıkla nasıl başa çıkabileceklerini öğretir. Aynı zamanda, öğretmenlerin ve okul personelinin de bu konuda eğitilmesi gerekmektedir (Çarkıt ve Bacanlı, 2020). Öğretmenlerin zorbalık belirtilerini tanıması ve bu durumlara anında müdahale edebilmesi, okul ortamında zorbalık vakalarının azalmasına katkı sağlar (Agatston vd, 2007). Zorbalığı önlemek için bireylerin empati ve sosyal beceriler geliştirmesi çok önemlidir. Empati eksikliği, zorbalığın temel ne-

denlerinden biri olarak görülmektedir. Bu doğrultuda, okullarda empati eğitimi verilmesi, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur ve başkalarına karşı daha anlayışlı olmalarını sağlar. Empati becerisi gelişmiş bireyler, zorbalık yapmanın veya zorbalığa tanıklık etmenin olumsuz etkilerinin farkında olur ve bu tür davranışlardan kaçınır (Ayas ve Pişkin, 2011).

Aile içi destek, çocukların zorbalıkla başa çıkabilmelerinde önemli bir faktördür. Aileler, çocuklarının duygusal ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynar. Aile içi iletişimin güçlü olması, çocukların yaşadıkları sorunları ailelerine güvenle paylaşabilmesini sağlar. Ebeveynler, çocuklarına duygusal destek sunarak onların zorbalık karşısında kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayabilir (Serra-Negra vd, 2015). Ayrıca, aileler çocuklarına sağlıklı sosyal beceriler kazandırarak, onların zorbalık gibi olumsuz davranışlardan uzak durmalarına yardımcı olabilir. Ailelerin çocuklarına zorbalıkla ilgili doğru bilgiler sunması, onların zorbalık karşısında sağlıklı bir duruş sergilemelerine katkı yapar (Totan ve Kabakçı, 2010). Zorbalığa maruz kalan veya zorbalık yapan bireyler, psikolojik destek alarak yaşadıkları sorunlarla başa çıkabilirler. Zorbalığa uğrayan çocuklar, travma sonrası stres, kaygı bozuklukları ve özgüven kaybı gibi sorunlar yaşayabilir (Ayas ve Pişkin, 2011). Profesyonel danışmanlık hizmetleri, mağdurlara zorbalık nedeniyle yaşadıkları duygusal zorlukları atlatmaları için gerekli desteği sağlar. Aynı zamanda, zorbalık yapan çocuklar da öfke kontrolü, empati geliştirme ve sosyal beceriler kazanma konusunda uzmanlardan destek alarak, saldırgan davranışlarını bırakabilir. Bu nedenle, zorbalık davranışı gösteren veya zorbalık mağduru olan bireylerin uygun terapi ve rehberlik hizmetlerinden faydalanması önemlidir (Totan ve Kabakçı, 2010).

Teknolojinin ve sosyal medyanın hızla gelişmesiyle birlikte dijital zorbalık vakaları da artmıştır. Sosyal medya ve çevrimiçi platformlar, akran zorbalığının yeni bir biçimi olarak öne çıkmakta ve mağdurların yaşadığı olumsuz etkilerin yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Serra-Negra vd, 2015). Bu bağlamda, çocukların sosyal medya kullanımının kontrollü olması ve dijital güvenlik konusunda bilinçlendirilmesi büyük önem taşır. Ebeveynler, çocuklarının çevrimiçi ortamda güvenliğini sağlamak için çeşitli internet filtreleri ve ebeveyn kontrol uygulamaları kullanarak çocuklarını koruyabilir (Agatston vd, 2007). Çocukların, çevrimiçi ortamda kendilerini koruyabilecekleri bilgilere sahip olmaları, dijital zorbalıkla karşılaşma olasılıklarını azaltır (Ayas ve Pişkin, 2011). Akran zorbalığının psikolojik temelleri ve bu soruna yönelik çözüm önerileri ele alındığında, çok yönlü bir yaklaşımın gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Zorbalık davranışının ortaya çıkmasında bireyin içsel sorunları, sosyal çevre ve dijital dünya gibi pek çok faktör etkili olabilir. Bu nedenle, akran zorbalığıyla mücadelede hem bireysel hem de toplumsal düzeyde stratejiler geliştirilmelidir. Akran zorbalığını önlemek için sağlıklı bir sosyal çevre oluşturulması, empati ve sosyal beceri gelişiminin desteklenmesi, aile içi iletişimin güçlendirilmesi, profesyonel destekten faydalanılması ve dijital dünyanın kontrollü kullanımı gibi çözüm önerileri, bu sorunla başa çıkmada etkili olacaktır. Bu çok yönlü yaklaşım sayesinde, çocuklar ve gençler kendilerini güvende hissedebilecekleri, sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı bir ortamda büyüme fırsatı bulacaklardır. Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde uygulanacak bu çözüm önerileri, akran zorbalığının uzun vadeli etkilerini en aza indirmeye ve toplum genelinde farkındalığı artırmaya katkı sağlar.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Bu çalışma, derleme bir makale olup etik kurul izni gerektirmemektedir.

ARAŞTIRMACININ KATKI ORANI

Çalışma tek yazarlıdır.

ÇATIŞMA BEYANI

Herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Agatston, P. W., Kowalski, R., & Limber, S. (2007). Students' perspectives on cyberbullying. *Journal of Adolescent Health, 41*, 59-60. <https://doi:10.1016/j.jadohealth.2007.09.003>
- Andreou, E., & Metallidou, P. (2004). The relationship of academic and social cognition to behaviour in bullying situations among Greek primary school children. *Educational Psychology, 24*, 27-41. <https://doi.org/10.1080/0144341032000146421>
- Arslan, S., & Savaşer, S. (2009). Akran zorbalığını önlemede okul hemşiresinin rolü. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2*(3), 118-123.
- Ayas, T., & Pişkin, M. (2011). Lise öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının cinsiyet sınıf düzeyi ve okul türü bakımından incelenmesi. *İlköğretim Online, 10*(2), 550-568
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2005). Protective factors as moderators of risk factors in adolescence bullying. *Social Psychology of Education, 8*(3), 263-284. <https://10.1007/s11218-005-5866-5>
- Bellmore, A., Witkow, M., Graham, S., & Juvonen, J. (2004). Beyond the individual: The impact of ethnic context and classroom behavioral norms on victims' adjustment. *Developmental Psychology, 40*, 1159-1172. <https://10.1037/0012-1649.40.6.1159>
- Bowes, L., Arseneault, L., Maughan, B., Taylor, A., Caspi, A., & Moffit, T. E. (2009). School, neighborhood, and family factors are associated with children's bullying involvement: A nationally representative longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 48*, 545-553. <https://10.1097/CHI.0b013e31819cb017>
- Brank, E. M., Hoetger, L., & Hazen, K. P. (2012). Bullying. *The Annual Review of Law and Social Science, 8*, 1-18. <https://10.1146/annurev-lawscosci-102811-173820>
- Brown, S., & Taylor, K. (2008). Bullying, education, and earnings: Evidence from the national child development study. *Economy of Education Review, 27*, 387-401. <https://10.1016/j.econedurev.2007.03.003>
- Burnukara, P., & Uçanok, Z. (2012). İlk ve orta ergenlikte akran zorbalığı gerçekleştiği yerler ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları, 15*(29), 68-82.
- Button, D. M., & Gealt, R. (2010). High risk behaviors among victims of sibling violence. *Journal of Family Violence, 25*, 131-140. <https://10.1007/s10896-009-9276-x>
- Camodeca, M., & Goossens, F. A. (2005). Children's opinions on effective strategies to cope with bullying: The importance of bullying role and perspective. *Educational Research, 47*, 93- 105. <https://doi.org/10.1080/0013188042000337587>
- Caravita, S., DiBlasio, P., & Salmivalli, C. (2009). Unique and interactive effects of empathy and social status on involvement in bullying. *Social Development, 18*, 140-163. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00465.x>
- Çarkıt, E., & Bacanlı, F. (2020). Okullarda akran zorbalığı: Öğretmen görüşlerine göre nitel bir çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(24), 2545-2583. <https://doi.org/10.26466/opus.644848>
- Çivilidağ, A., & Cooper, H. T. (2013). Ergenlerde siber zorba ve öfkenin incelenmesi üzeri bir araştırma: Niğde ili örneği. *International Journal of Social Science, 6*(1), 497-511.
- Dijkstra, J. K., Lindenberg, S., & Veenstra, R. (2008). Beyond the class norm: Bullying behavior of popular adolescents and its relation to peer acceptance and rejection. *Journal of Abnormal Child Psychology, 36*, 1289-1299.
- Dunn, S. T. M. (2009). *Upstanders: Student experiences of intervening to stop bullying*. Doctoral dissertation, University of Alberta

- Ensor, R., Marks, A., Jacobs, L., & Hughes, C. (2010). Trajectories of anti social behavior to wards siblings predict antisocial behavior toward peers. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 51(11), 1208–1216. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.02276.x>
- Erath, S., Flanagan, K., & Bierman, K. (2008). Early adolescent school adjustment: Associations with friendship and peer victimization. *Social Development*, 17, 853 -870. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00458.x>
- Farrington, D. P., & Baldry, C. A. (2010). Individual risk factors for school bullying. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 2, 4–16. <https://doi.org/10.5042/jacpr.2010.0001>
- Fekkes, M., Pijpers, F. I. M., & Verloove-Vanhorick, S. P. (2004). Bullying: Who does what when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20(1), 81–91. <https://doi.org/10.1093/her/cyg100>
- Garandeau, C., & Cillessen, A. (2006). From indirect aggression to invisible aggression: A conceptual view on bullying and peer group manipulation. *Aggression and Violent Behavior*, 11, 641–654. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2005.08.005>
- Genç, G., & Aksu, M. B. (2010). Genel lise öğrencilerinin zorba kurban davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 413-448.
- Gini, G., Pozzoli, T., Borghi, F., & Franzoni, L. (2008). The role of bystanders in students' perception of bullying and sense of safety. *Journal of School Psychology*, 46, 617-638. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2008.02.001>
- Gürsoy, E. C. (2010). Ergenlerde sosyodemografik özelliklere ve algılanan sosyal destek ile akran zorbalığına maruz kalmanın incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Hunter, S. C., Boyle, J. M. E., & Warden, D. (2004). Help seeking amongst child and adolescent victims of peer-aggression and bullying: The influence of school stage, gender, victimization, appraisal, and emotion. *British Journal of Educational Psychology*, 74(3), 375–390. <https://doi.org/10.1348/0007099041552378>
- Ireland, J., Archer, J., & Power, X. (2007). Characteristics of male and female prisoners involved in bullying behavior. *Aggressive Behavior*, 33, 220–229. <https://doi.org/10.1002/ab.20182>
- Isaacs, J., Hodges, E., & Salmivalli, C. (2008). Long-term consequences of victimization: A follow up from adolescence to young adulthood. *European Journal of Developmental Science*, 2, 387–397.
- İncedal, Z. (2012). *Karaman il merkezindeki ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrencilerde zorba ya da kurban olma sıklığı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Juvonen, J., Graham, S., & Schuster, B. (2003). Bullying among young adolescents: The strong, weak, and troubled. *Pediatrics*, 112, 1231–1237. <https://doi.org/10.1542/peds.112.6.1231>
- Juvonen, J., & Ho, A. (2009). Social motives underlying antisocial behavior across middle school grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 112(6), 1231–1237. <https://doi.org/10.1007/s10964-0089272-0>
- Klomek, A. B., Marrocco, F., Klienmen, M., Schonfeld, I. S., & Gould, M. S. (2007). Bullying, depression and suicidality in adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46, 40–49. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000242237.84925.18>
- Kowalski, R. M., & Limber S. P. (2013). Psychological physical and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53, 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.018>
- Nation, M., Vieno, A., Perkins, D. D., & Massimo, S. (2008). Bullying in school and adolescent sense of empowerment: An analysis of relationships with parents, friends, and teachers. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 18, 211–232. <https://doi.org/10.1002/casp.921>

- Naylor, P. B., Petch, L., & Ali, P. A. (2011). *Domestic violence: Bullying in the home*. In C. P. Monks & I. Coyne (Eds.), *Bullying in different contexts*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nielsen, M., Matthiesen, S., & Einarsen, S. (2008). Sense of coherence as a protective mechanism among targets of workplace bullying. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13, 128-136.
- Nishina, A., & Juvonen, J. (2005). Daily reports of witnessing and experiencing peer harassment in middle school. *Child Development*, 76, 435-450. <https://doi.org/10.1111/j.14678624.2005.00855.x>
- Olthof, T., & Goossens, F. (2008). Bullying and the need to belong: Early adolescents' bullying related behavior and the acceptance they desire and receive from particular classmates. *Social Development*, 17, 24-46. <https://doi.org/10.1111/j.14679507.2007.00413.x>
- Özgür, G., Yörükoğlu, G., & Baysan-Arabacı, L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 53-60.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.08.007>
- Serra-Negra, J. M., Paiya, S. M., Bendo, C. B., Fulgencio, L. B., Lage, C. F., Correa-Faria, P., & Pordeus, I. A. (2015). Verbal school bullying and life satisfaction among Brazilian adolescents: Profiles of the aggressor and the victim. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.004>
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385. <https://doi.org/10.1111/j.14697610.2007.01846.X>
- South, C., & Wood, J. (2006). Bullying in prisons: The importance of perceived social status, prisonization, and moral disengagement. *Aggressive Behavior*, 32, 490-501. <https://doi.org/10.1002/ab.20149>
- Şahin, M., Sarı, S. V., Özer, Ö., & Er, S. H. (2010). Lise öğrencilerinin siber zorba davranışlarda bulunma ve maruz kalma durumlarına ilişkin görüşleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010(21), 257-270.
- Totan, T., & Kabakçı, Ö. F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sosyal duygusal öğrenme becerilerinin zorbalığı yordama gücü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 575-600.
- Türk, F., & Türnüklü, A. (2016). Çatışan Öğrencilerin Bakış Açısından Akran Arabuluculuk Sürecinin Değerlendirilmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(3), 811-836
- Unnever, J. D., & Cornell, D. G. (2004). Middle school victims of bullying: Who reports being bullied? *Aggressive Behavior*, 30, 373-388. <https://doi.org/10.1002/ab.20030>
- Uzbaş, A. (2009). Okul psikolojik danışmanlarının okulda saldırganlık ve şiddete yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(18), 90-110.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2005). Bullying and victimization in elementary schools: A comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolved preadolescents. *Developmental Psychology*, 41, 672-682. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.672>
- Wolke, D., & Samara, M. M. (2004). Bullied by siblings: Association with peer victimization and behavior problems in Israeli lower secondary school children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(5), 1015-1029. <https://doi.org/10.1111/j.14697610.2004.t01-1.00293.x>