

Dr. Demet Pekşen Süslü

Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Programı Öğretim Üyesi

> Kendinizi, akademik çalışmalarınız ve uzmanlık alanlarınız doğrultusunda tanıtır mısınız?

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü'nden mezun oldum. Yüksek lisansımı aynı üniversite ve bölümde tamamladım. 1997-2005 yılları arasında farklı özel okullarda Rehber ve Psikolojik Danışman olarak ergenler ve ailelerle çalıştım. 2008 yılında Maltepe Üniversitesi, Çocuk Gelişimi Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladım. Ayrıca aynı bölümde 2012-2018 yılları arasında bölüm başkanlığı görevini yürüttüm. 2016 yılında Maltepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi alanında doktoramı tamamladım. 2018 yılından beri Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında öğretim üyesi olarak çalışmaktayım. Ergenlerde Sosyal-Duygusal Gelişim, Akran Zorbalığı, Siber Zorbalık ve Teknoloji Kullanımı çalışma alanlarımdır.

> 13-18 yaş arası ergenler ve gençler için zorbalık ne anlama gelmektedir?

Bu belirttiğiniz yaşlar için ergenliğin en harlı dönemi diyebiliriz. Bu dönemdeki bireyler fiziksel, sosyal-duygusal ve bilişsel alanlarda çok hızlı değişimler ve dönüşümler yaşamaktadır. Bunlarla birlikte ergenlik döneminde bireyi bekleyen birçok gelişimsel görevler bulunmaktadır. Bu görevlerden bazıları kendi kimliğini yapılandırma, aileden ayrışarak bağımsızlaşma ve özerkleşmedir. Ergenlikle birlikte aile ile geçirilen zaman azalmaya onların yerini yerini akranlar almaya başlar. Akranlarla kurulan ilişkiler, birçok sosyal duygusal becerinin öğrenilmesi için ortam sağlamaktadır. Ergenlerin genişleyen sosyal çevreleri, akran inançları, aktiviteleri ve normları onların davranışlarını etkilemektedir. Akranlarla birlikte hareket etmek ve onların yaptığını, söylediğini referans olarak almak önem kazanır. Aslında akranlar ergen için hem ana babadan ayrışmada ve özerkleşmeye doğru yol almada hem de kimliğini yapılandırmada aracı ve dayanaktır. Bundan dolayı ergenlikte bir akran grubuna ait olmak önemlidir. Bununla birlikte akran grubunun davranışları ve normları ergenin davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Eğer bu grupta zorbalık yapmak normal ise zorbaca davranışlar bazen arkadaşların gözünde değer kazanmak, popüler olmak, onaylanmak ve grup tarafından rededilmemek için yapılabilir.

Ergenlik dönemi aynı zamanda bir heyecan arayışı ve risk alma dönemidir. Ergen yaşamının belki hiçbir döneminde olmayacağı kadar keşfetme, aykırı davranma ve haz alma temelli davranabilmektedir. Bu dönemde prefrontal korteks (akıl yürütme, bilgi işleme, karar verme ve özdenetimden sorumlu) gelişimindeki ilerlemeler yaklaşık 20'li yaş ve sonrasına kadar devam etmektedir. Ergenler bu dönemde özdenetimlerini sağlayabilmede, dürtülerini kontrol edebilmede güçlük yaşıyabilmektedirler. Beyinde duygusal uyarının işlemlendiği bölge olan limbik sistemin bir parçası olan amigdala kişinin duygusal repertuarının kaynağıdır. Burada önemli bir nokta amigdalanın prefrontal korteksten çok daha önce olgunlaşmasıdır. Bu durum ergenlerde duygusal kararların mantıksal kararlara daha baskın gelmesi ile sonuçlanır. Ergenler bu dönemde davranışlarını sonuçlarını düşünmeden, o anki duygu ve düşüncelerinden hareketle davranabilmektedir. Dürtülerine göre hareket eden ergenler, "şimdi" odaklı olduklarından davranışlarının uzun dönemli sonuçlarını kestiremediklerinden zorbalık yapabilmektedirler.

Özetle ergenlerin yaşadıkları değişim ve dönüşümlerden birkaçını belirttiğim kırılğan oldukları bu dönemde davranışlarının öncelikle aile, okul ve yetişkinler tarafından nasıl adlandırılıp desteklandıkları çok önemli olmaktadır.

➤ **1950'lerden itibaren görünür olmaya başlayan ve tüm dünyada dalga dalga yayılan zorbalık, zamanla şekil değiştirerek bir güç göstergesi olmanın ötesinde, günümüzde bir eğlence ve vakit geçirme aracı haline mi gelmiştir? Bu dönüşümün nedenleri nelerdir?**

Saldırganlığın yaygın bir biçimi olan zorbalık, çocuklar ve ergenler arasında okulda oldukça sık yaşanan bir problemdir. Zorbalık davranışı gösteren bireyleri harekete geçiren gücün ne olduğuna baktığımızda karşımıza birçok faktör çıkmaktadır. Yani bu sorun sadece bireysel özelliklerden kaynaklı bir problem olmadığı, bunun ötesinde aile, okul, akranlar bunları çevreleyen toplumsal özelliklerle birlikte ele alındığında daha iyi anlaşılabilirliğini düşünmekteyim. Zorbalık bireylerin güç ve baskı kurma ihtiyacı, prestij kazanma çabası ile ortaya çıkabilmektedir. Dijital çağ, yeni medya çağı, milenyum çağı gibi birçok farklı şekilde tanımlanan günümüz çağında birçok alanda hızlı değişimler yaşanmaktadır. Buna paralel olarak birey, aile, okul ve akran ilişkilerinde yani toplumun tüm katmanlarında değişimler yaşanmaktadır. Süreç içinde birey, aile ve okuldaki beklentiler hatta kurulan ilişkiler değişebilmektedir. Bireylerin zamanlarını nasıl geçirdiği örneğin ailede çocuklar ve ana babalar birlikte yemek yemek, oturup sohbet etmek, bir film izlemek gibi birbirlerine vakit ayırabiliyorlar mı? Ana babaların çocuklarından beklentileri neler? Ergen ve gençler birlikte olduğunda ne tür etkinlikler yapıyorlar, birbirlerinden neler bekliyorlar? Velilerin ve öğrencilerin okullardan beklentileri neler? İlişkilerde değişen değerler neler? Toplumda yaşanan bu değişimler ve bunların birey, aile ve okul üzerindeki etkileri neler? Bu soruların cevapları aslında bize bu dönüşümlerin nedenleri hakkında bilgi verecektir diye düşünüyorum. İnsanlara zarar vermenin bir eğlence ve vakit geçirme aracı olabilmesi bireyden toplumsal kurumlara kadar herkesin üzerinde kafa yorması gereken bir konudur.

➤ **Saldırganlık, şiddet ve hatta mobbing kavramlarından 'zorbalık' nasıl ayrışmaktadır?**

Bilimsel olarak çalışırken kavramların tanımı, ayrımı önemli olmaktadır. Böylece ne olduklarını, nasıl gerçekleştiklerini ve birbirlerinden ayrımlarını ortaya koyarak çalışmak anlamayı mümkün kılacaktır.

Saldırganlık çeşitli yaklaşımlarda farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Saldırganlığı biyolojik bir olgu olarak görenler, engellenme sonucu ortaya çıktığını belirtenler ya da saldırganlıkta öğrenmenin rolü olduğunu vurgulayanlar bulunmaktadır. Saldırganlık bir öfke duygusu sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Saldırganlığı genel olarak "başkalarına zarar veren her türlü davranış" olarak tanımlayabiliriz. Saldırganlık kendi içinde tepkisel ve araçsal saldırganlık olarak ikiye ayrılmaktadır. Tepkisel saldırganlıkta davranış, bireyin bir sorun yaşaması ya da başkaları tarafından kışkırtılması sonucu ortaya çıkmaktadır. Amaç yönelimli saldırganlık ise bireyin bir çıkar elde etmek amacıyla kasıtlı olarak saldırganca davranışını içermektedir.

Şiddette farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Şiddet sertlik, sert ve katı davranış, kaba kuvvet kullanma anlamına gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü "bir bireyin fiziksel gücünü bilinçli olarak kendine ve başkalarına karşı kullanması sonucunda ölüm, psikolojik zarar verme, yoksun bırakma ve gelişmesini engelleme gibi zararlı sonuçlara neden olan davranışlar" olarak tanımlamaktadır. Şiddet genel anlamda; başkasını öldürme, sakat bırakma ya da yaralama yoluyla zarar verilmesini içerdiği için gücü aşmaktadır. Uygulanma biçimine göre şiddetin; ekonomik, fiziksel, psikolojik ve cinsel olmak üzere türleri bulunmaktadır.

Mobbing Türkçe’de tam karşılığı olmamakla beraber, genel olarak “ birine karşı taraf olma, duygusal saldırıda bulunma” anlamına gelmektedir. Sözcük anlamı “bezdiri, yıldırma” olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak “iş yerinde hedef kişiyi psikolojik açıdan yıpratmak amacı taşıyan davranışlar”olarak tanımlayabiliriz. Mobbingte amaç bireyin performansını ve dayanma gücünü yok ederek, pasifize etmek ve işten ayrılmaya zorlamaktır. Bu tür davranışlar kurumda çalışan amirler, astlar, çalışma arkadaşları tarafından sergilenmektedir.

Zorbalığın tanımı konusunda görüş birliği olmamasına rağmen “bir öğrencinin bir ya da daha fazla öğrenci tarafından sürekli olarak olumsuz eylemlere maruz bırakılması” olarak tanımlanmaktadır. Bir davranışın zorbalık olarak kabul edilmesi için kasıtlı zarar verme isteğinin olması, tekrarlılık özelliği göstermesi ve zorba ile mağdur arasında güç dengesizliğinin olması gerekir. Zorbalık fiziksel, sözel ve sosyal olarak dışlama olmak üzere üç grupta ele almıştır. Bunlardan fiziksel ve sözel zorbalık doğrudan zorbalık, sosyal dışlama ise dolaylı zorbalık olarak tanımlanmaktadır. Doğrudan zorbalık, mağduru itme, vurma gibi fiziksel ve isim takma, alay etme gibi sözel yollarla gerçekleşmektedir. Dolaylı zorbalık ise, mağduru grup dışında bırakma, dedikodu yayma gibi davranışları kapsamaktadır.

Bu tanımlar çerçevesinde saldırganlığın şemsiye kavram olarak şiddet, mobbing ve zorbalık kavramları içinde barındırdığını söylemek mümkündür. Saldırganlığın yaygın bir biçimi olan zorbalık, çocuklar ve ergenler arasında okulda oldukça sık yaşanan bir problemdir. Zorbalığın bir saldırganlık olduğunu ancak her saldırganlığın bir zorbalık olmadığını söyleyebiliriz. Saldırganlık bazen bir öfke patlaması sonucu olabilir, ancak zorbalık saldırganlığın yanında kasıtlı zarar verme amacı taşıması, süreklilik özelliği ve taraflar arasında güç dengesizliğinin bulunması gerekmektedir. Benzer şekilde zorbalık bir şiddet içerebilir, ancak her şiddet zorbalık değildir. Mobbing ise genellikle iş hayatında ve profesyonel ortamda gerçekleşmektedir. Mobbing genellikle psikolojik yıldırma olduğu için zorbalık olarak görülebilir, ancak her zorbalık mobbing değildir.

➤ **Akran zorbalığı ve okulda yapılan zorbalıklar, ‘zorba, mağdur ve izleyici’ açısından hangi özellikleri taşır? Bu rollerin ortak ve tekrar eden yönleri nelerdir?**

Zorbalıkta rollere baktığımızda; **zorba**, olumsuz eylemlerde bulunan, **mağdur**, olumsuz eylemlerle karşı karşıya kalan, **izleyiciler** ise zorbanın yanında, mağdurun yanında ya da ne zorbayı provoke eden ne de mağduru savunanlardır. İzleyiciler de kendi içinde farklılaşmaktadır. Zorbanın yanında olup onu destekleyen ya da provoke edenler itaatkar izleyiciler, mağdurun yanında olup onu koruyan ya da yaşananları durdurmaya çalışanlar savunucu izleyiciler olarak tanımlanmaktadır. Bir de hiçbir şey yapmadan izleyen “bana dokunmayan yılan bin yıl yaşasın” diyenler vardır. Oysa zorbanın mağdurları birden fazla olabilmekte ve sıra bir gün herkese gelebilmektedir. Yapılan çalışmalara baktığımızda mağdur sayısının zorba sayısından fazla olması da bunu desteklemektedir. Bu roller arası geçişler olduğu ve bir kısır döngünün yaşandığını söylemek mümkündür. Yani mağdur olan bir süre sonra zorba olabilmekte, izleyicilerden zorba ya da mağdur olanlar olanlarda olabilmektedir.

➤ **Okulda öğretmenler, evde aileler çocuklarının zorbalık yaptığını ya da zorbalığa maruz kaldığını nasıl anlayabilir? Bunu fark edebilirler mi? Nelere dikkat etmelidirler?**

Öncelikle aileler ve okuldaki öğretmenlerin çocuklarla ilişki kurabilmek, sürdürebilmek ve onları anlayabilmek için onları tanıyarak olmaları gerekir ve böylece onlarda olan değişimleri fark edebilirler. Genel olarak hepimizin bizi tanımlayan tipik davranışlarının olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte bireyde sıklıkla görülen ortalama davranıştan farklı, bizi düşündüren ve bir anlam aradığımız davranışlar görülebilmektedir. Bu dikkat çeken davranışlar bireyi fark etmede bizim için ip uçları olabilmektedir.

Örneğin mağdur olan bir öğrenci yaşadığı zorbalık karşısında derse ilgisizlik, okula gitmeyi istememek, iştahsızlık, uykusuzluk gibi tepkiler verebilmektedir. Zorbalığı izleyen bir öğrenci ise seyirci kaldığı bu durum karşısında korku, kaygı ya da çevreden çekilebilir. Sınıfta popüler olan bir öğrencinin popüleritesi neden kaynaklanıyor, ne tür becerileri var, bunları izliyor olmamız, bireylerde yaşanan değişimleri fark etmemizi sağlayacaktır.

➤ **Zorbalığın uzun vadeli psikolojik ve sosyal etkileri nelerdir? Mağdurlar, zorbalığın etkilerinden nasıl korunabilir veya bunlarla nasıl başa çıkabilir?**

Akran zorbalığının hem zorbalar hem de mağdurlarda kısa ve uzun süreli olmak üzere birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Bu iki grupta hem sosyal-duygusal hem fiziksel ve akademik yaşamlarında sorunlar yaşamaktadırlar. Yapılan araştırmalar, okul yıllarında zorbalık yapan bireylerin yetişkinlik yıllarında kanuna aykırı, suça yönelik davranışlar gösterdiği ve yüksek oranda alkol kullandıklarını ortaya koymuştur. Mağdurların ise yoğun kaygı, korku, üzüntü ve kendini değersiz hissetme yaşadıklarını ve de depresyondan intihar girişimine kadar çeşitli sorunlar yaşamaktadırlar. Sosyal ilişkilerine baktığımızda arkadaşlık kurmada zorlanma görülmektedir. Mağdurlar özellikle okulda bu sorunu yaşadıkları için akademik yaşamlarında ise okuldan kaçma, okulu sevmeme ve okulda mutsuz olma ve okulda kendilerini güvende hissetmeme yine araştırmaların ortaya koyduğu bulgulardır. Ayrıca dikkati toplamada güçlük, öğrenmede güçlük yaşama ve notların düşmesi gibi sorunlar görülmektedir. Bunlarla birlikte baş ağrısı, mide ağrısı gibi somatik belirtilerin yoğun olması ve uykusuzluk, iştahsızlık gibi güçlükler yaşamaktadır. Mağdur uzun süreli zorbalığa maruz kaldığında görülen bu sorunların uzun vadede de devam edebileceğini söyleyebiliriz.

Zorbalığın sadece bireysel özelliklerden kaynaklı tek yönlü bir problem olmadığı, aile, okul atmosferi, akran ilişkileri ve hatta içinde yaşadığımız toplumunda rol oynadığı çok boyutlu bir sorun olduğu araştırmalar tarafında ortaya konmuştur. Bu nedenle bu sorunla baş etmede çok boyutlu yani aile, okul, arkadaşlar ve toplumsal olarak hareket etmek çözüm olabilecektir.

➤ **Dijital çağda siber zorbalık, geleneksel zorbalıktan nasıl farklılaşmaktadır? Sosyal medya ve çevrimiçi platformlar zorbalık davranışlarını nasıl şekillendirmektedir?**

2000'li yılların başında bilgi ve iletişim teknolojilerinin giderek yaygınlaşması ile birlikte zorbalığın yeni bir türü olarak siber zorbalık ortaya çıkmıştır. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki sınırsız olanaklar, kolayca erişilebilir olması ve kontrollerin olmayışı bazı kişilerin bu araçları başkalarına zarar vermek için kullanmasına neden olabilmektedir.

Bilimsel çalışmalarda çoğunlukla yüz yüze gerçekleşen zorbalığı siber zorbalıktan ayırmak için zorbalık yerine 'geleneksel zorbalık' kavramı kullanılmaktadır. Siber zorbalığı genel olarak "bilgi iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba zarar verme" diye tanımlayabiliriz.

Siber zorbalık geleneksel zorbalığa göre çok daha yeni bir alandır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bazı araştırmacılar geleneksel zorbalık ile siber zorbalığın birbirinden farklı olduğunu belirtirken, bazıları ise siber zorbalığın geleneksel zorbalığın uzantısı olduğunu ve bu iki zorbalık arasındaki ilişkiyi vurgulamışlardır.

Geleneksel ve siber zorbalığı karşılaştırdığımızda aralarında bazı farklar olduğunu söyleyebiliriz. Bu farklardan ilki, geleneksel zorbalığın doğrudan yapılması ve geleneksel zorbanın görülebilir olması, ancak siber zorbanın **anonim olması** ve **kimliğini saklamasıdır**. Geleneksel zorbalık yüz yüze

gerçekleştiği için mağdur zorbayı tanır, bilir. Oysa siber zorbalıkta zorbayı görmediğimiz ve de zorbanın kimliğini saklaması ya da değiştirmesi nedeni ile onu tanımayız. Ayrıca bazen kişilerin internet ortamında ve cep telefonunda kimliklerini gizleyebilmeleri ve değiştirebilmeleri daha rahat siber zorbalık yapmalarına fırsat verebilmektedir. Buna ek olarak, siber ortamın bir özelliği olan anonimliğin siber zorbaya güç kazandırdığı, böylece siber zorba ve mağdur arasında **güç dengesizliği** yarattığı bilinmektedir. Geleneksel ve siber zorbalık arasındaki farklardan ikincisi ise **ulaşılabilirliktir**. Geleneksel zorbalık çoğunlukla belli bir zaman ve mekânda gerçekleşirken siber zorbalığın her yerde ve her zaman yaşanması söz konusudur. Geleneksel zorbalık mağduru, davranışın meydana geldiği alandan uzaklaştığında zorbadan kurtulabilmesine rağmen, siber zorbalıkta mağdurun kurtulabileceği bir alan bulunmamaktadır. Geleneksel ve siber zorbalık arasındaki üçüncü fark, siber zorbalığın **daha hızlı ve geniş bir alana yayılmasıdır**. Bir kişinin uygunsuz videosunun ya da görüntüsünün bir tuşa tıklanarak milyonlarca insana ulaşması mümkündür. Geleneksel zorbalık küçük bir akran grubunun önünde olurken, siber zorbalık büyük sayıda seyirci kitlesine ulaşabilmektedir. Dördüncü farklılık, siber zorbalıkta video, fotoğraflar ve mesajları **kayıt altına alarak saklamak** mümkündür. Yapılan bu karşılaştırmalara eklenebilecek beşinci farklılık ise, geleneksel zorbalıkta bir davranışın zorbalık olarak tanımlanması için **tekrarlanmasının** gerekmesidir. Siber zorbalıkta bu durum farklılaşarak bir defa yayınlanan video ve fotoğraflar, mağdur ve izleyiciler tarafından defalarca izlenebilmektedir çünkü bu materyalleri korumak mümkündür. Geleneksel zorbalık ve siber zorbalık arasındaki son farklılık, **siber ortamın kontrol eksikliği**dir. Çevrimiçi davranışları takip etmede ve güvenliğini sağlamada büyük zorluklar bulunmaktadır. Bu durumun bireylerin siber zorbalık davranışlarına başvurmalarını kolaylaştırdığını söyleyebiliriz.

Siber zorbalığın geleneksel zorbalığın uzantısı olduğunu söylediğimizde ise geleneksel zorbalığa maruz kalan bazı bireylerin bilgi iletişim teknolojilerini, okulda karşılaştıkları davranışın intikamını almak için uygun bir ortam olarak gördükleri belirtilmektedir. Bundan dolayı, geleneksel zorbalığın okuldaki sonradan internet ortamında siber zorbalık olarak devam edebileceğini vurgulanmaktadır.

Bütün bunlar çerçevesinde bilgi iletişim teknolojilerinin bir parçası olan sosyal medya ve çevrimiçi platformlar zorbalığın biçim değiştirerek siber ortamda gerçekleşmesini mümkün kılmıştır. Yukarıda sıraladığımız farklılıklar siber zorbalığın kontrolünü ve siber zorbalıkla mücadele etmeyi zorlaştırmaktadır. Beraberinde zorbalığın daha karmaşık bir yapıya dönüşmesine, önleme ve müdahale çalışmalarının bu farklılıklar dikkate alınarak yapılmasını gerekli kılmıştır.

➤ Çevrimiçi ortamda gerçekleşen zorbalığın mağdurlar üzerindeki etkileri, yüz yüze zorbalıktan farklı mıdır? Cevabınız evetse, nasıl?

Siber zorbalığın mağdurlar üzerindeki etkileri yüz yüze gerçekleşen geleneksel zorbalıktan farklıdır. Yukarıda geleneksel zorbalık ile siber zorbalığın farklılıklarını anlattım. Orada belirttiğim gibi siber zorbalıkta anonimlik yani kimliğin belirsizliği ya da saklanması mağdur üzerinde olumsuz etkiye neden olmaktadır. Mağdurun zorbanın kim olduğunu bilmemesi yani belirsizlik, korkutucu ve tekinsizdir, bu kaygıya ve çaresizliğe neden olabilmektedir. Ayrıca geleneksel zorbalıkta zorbanın itme, vurma gibi fiziksel zarar verme ya da aşağılama gibi sözel zarar vermede mağdurun duygusunu, çektiği acıyı yüz yüze oluştan dolayı görmesi durdurucu olabilmekte iken siber zorbalık, anonimlik maskesinin arkasında yüz yüze iletişim olmaksızın mağdur üzerinde yarattıkları etkinin farkında olmadan davranışlarına daha rahat devam etmektedirler. Ek olarak siber zorbalık davranışlarının sorumluluğundan kaçabilmekte böylece yakalanma ve cezalandırılma korkuları azalmaktadır. Bir diğer noktada bireylerin yüz yüze iletişimde söyleyemediklerini siber ortamda rahat bir şekilde ifade ettiklerini söyleyebiliriz. Siber zorbalıkta siber mağdurun 7/24, evinde hatta yatak odasında bile zorbalığa maruz kalabilmesi güvenli bir alan olmadığı, kaçabileceği yerin olmaması çaresizlik ve sıkışmışlık duygusunu yoğun yaşamasına neden

olabilmektedir. Siber zorbalık davranışlarının sürekliliği, bu davranışlardan kaçamamak, anonimlik ve geniş bir seyirci kitlesi olması ve yayınlanan materyallerin kalıcı olması siber zorbalığın geleneksel zorbalıktan çok daha olumsuz etkiler yarattığını söylemek mümkündür. Çalışmalar siber mağdurların, geleneksel zorbalık mağdurlarına göre daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon ve daha çok sosyal güçlükler yaşadıklarını ortaya koymuştur.

➤ **Gençler, sosyal medyada veya çevrimiçi platformlarda maruz kaldıkları zorbalığı nasıl tanıyabilir ve bu durumla nasıl başa çıkabilirler?**

Siber zorbalıkta ya da geleneksel zorbalıkta amaç zorbanın “güç ve baskı kurması”, mağdura “zarar vermesi”dir. Buradan hareketle ister sosyal medyada ister diğer çevrimiçi ortamlarda kurulan ilişkilerde, yazı, fotoğraf ya da video gibi her türlü paylaşımlarda aşağılama, hakaret gibi bireyi rahatsız eden, izinsiz paylaşımlar, dedikodu yaymak gibi bireyi zor durumda bırakan bir yaşantı olduğunda bunu anlamamak mümkün değildir.

Bireyler siber zorbalıkla karşılaştığında farklı tepkiler vermektedir. Bu noktada öncelikle şunu vurgulamak isterim, yapılan araştırmalar ,ergenlerin siber zorbalıkla karşılaştığında bu durumu anne babalarına söylemek istemediklerini ortaya koymaktadır. Çünkü anne babaların öncelikle onların akıllı telefon, bilgisayar gibi araçlarının ellerinden alacağını bir tür cezalandırma yaşayacaklarını söylemişlerdir. Ayrıca yaşadıkları siber zorbalıkla baş etme konusunda ana babaların yetrli düzeyde bilgi ve beceriye sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu üzerinde düşünülmesi gereken önemli bir nokta. Çocukların anne babalarından yardım alabilmeleri için teknoloji kullanımı konusunda donanımlı olma durumundadır.

Yapılan araştırmalarda siber mağdurun baş etme yöntemlerine baktığımızda; yaşadığı zorbalık karşısında umursamama sergilemek, intikam için kendisinin de zorbalık yapması, neden yapıldığını anlamaya çalışmak, arkadaşlarından ve yetişkinlerden yardım istemek, teknik açıdan kullanım adını değiştirmek ya da çevrimiçi ortamdan uzaklaşmak gibi davranışlar karşımıza çıkmaktadır.

Öncelikle gerçek yaşamda karşımıza çıkan zorbalık, dolandırıcılık gibi bir çok olumsuz yaşantıların siber ortama taşındığını söyleyebiliriz. Bundan dolayı yüz yüze yaşamda istenmeyen davranışlarda bulunduğumuzda bir takım yaptırımlarla karşılaşıyorsak siber ortam için de bunun böyle olduğunu unutmamak gerekmektedir. Siber ortamda her birimizin parmak izi olduğu bunun tespit edilebileceği unutulmamalıdır. Siber mağdur öncelikle siber ortamdaki kanıtları kaydedmesi, uzaklaşması, mutlaka güvendiği bir yetişkine durumu anlatması ve destek alması gerekmektedir. Siber mağdur ve aile istediğinde Cumhuriyet Başsavcılığı'na şikayette bulunarak yaşanan siber zorbalık durumunu bildirerek şikayetçi olabilir.

➤ **Dijital zorbalığı önlemek ve bilinçli internet kullanımı konusunda gençlere nasıl bir eğitim verilmelidir? Aileler ve öğretmenler bu süreçte nasıl bir rol üstlenmelidir?**

Siber zorbalık ve geleneksel zorbalığı anlamada, önlenme ve müdahalede çalışmalarında öğrenci, aile, okul hatta yasal düzenlemeler yaparak hareket etmek gerekir, bunu her noktada vurgulamaya çalıştım. Burada okulların öğrenci ve ailelere öncü olabilmesi, sistemli ve programlı hareket edebilmesi böylece öğrenci, aile ve okul işbirliğini sağlaması çok önemlidir.

Okullarda siber zorbalığı önleme kapsamında, siber zorbalık tanımının yapılması, her okulun kendi ihtiyaç analizinin yapılması ve siber zorbalık oranının ölçülmesi ve belirlenmesi gerekmektedir. Okulların öncelikle siber zorbalığı önleyebilmesi için olumlu okul iklimi oluşturması önceliklidir. Bunun için:

Okul yönetiminin zorbalık karşıtı net bir politika belirlemesi,

- > Olumlu okul ikliminin, olumlu öğrenci-öğretmen ilişkisi, okul bağlılığı, akademik destek, aidiyet hissi ve öğrencilerin okul memnuniyeti ile desteklenmesi,
- > Koruyucu, saygılı, kapsayıcı ve destekleyici bir okul kültürü ve ortamı oluşturulması,
- > Öğrencilerin öğretmenlerle açık ve güvene dayalı ilişkiler kurulması gerekmektedir.

Ayrıca siber zorbalığa ilişkin ilkeler belirlemesi beklenir. Bunun için;

- > Okul bilgi iletişim teknolojilerinin kullanımına ilişkin net ilke ve kuralları belirlemelidir.
- > İlke ve kuralların birer örneği öğrencilere ve ailelerine dağıtılmalıdır (bununla birlikte siber zorbalığın tanımı, örnek siber zorbalık davranışlarını ve bu tür davranışların sonuçlarını da içeren bir bilgi yaprağı dağıtılması faydalı olacaktır.).

Okullar öğrenci, aileler ve eğitimcilere eğitimler düzenlemelidir:**Öğrenci eğitimlerinde;**

- > Siber zorbalığın ne olduğu ve neden tehlikeli olduğunu anlatmak,
- > Siber ortamlarda birbirlerine saygılı davranmaları için beceri kazandırmak,
- > Bilgi iletişim teknolojilerini doğru kullanma (etik ve güvenli kullanım) becerisi kazandırmak,
- > Nasıl yardım isteyecekleri konusunda bilgilendirmek,
- > Siber zorbalıkla baş etme becerileri kazandırmak üzerinde durulmalıdır.

Aile eğitimlerinde;

- > Aileyi siber zorbalık hakkında bilgilendirme ve farkındalığı artırmak,
- > Çocukları ile kuracakları ilişkinin önemini vurgulamak,
- > Çocuklarını izleme ve aracı olma davranışları hakkında bilgilendirmek,
- > Çocukları siber zorbalığa maruz kalırsa veya başkasına siber zorbalık yaparsa karşılaşacakları hukuksal durumlar,
- > Bilgi iletişim teknolojileri kullanımı konusunda bilgilendirmek,
- > Kitapçık, bülten, broşür hazırlanmalıdır.

Eğitici eğitimlerinde;

- > Tüm okul paydaşlarının (yönetici, öğretmen, yardımcı hizmetler, vb.) ortak siber zorbalık tanımında buluşmaları,
- > Siber zorbalık olaylarını tanıma ve müdahale etme yeterliği kazandırmak,
- > Öğrencilerinin kullandığı popüler sanal iletişim yolları (Örneğin anlık mesajlaşma, sosyal ağ siteleri, internette görüntülü arama yapma, çevrimiçi oyunlar gibi) hakkında bilgilendirmek,
- > Facebook, Instagram gibi sosyal ağların, kullanım şekilleri hakkında bilgilendirmek gerekir.

Okulların siber zorbalığı önleme çalışmaları kapsamında, öğrencilere ve ailelere teknolojik önlemler hakkında bilgilendirme yapması ve medya okur yazarı olma becerisi kazandırma için çalışmalar yapabilir

Siber zorbalığa müdahale için;

- > Kanıtların kaydedilmesi,
- > Olay analizinin yapılması,
- > Uygulanabilecek müdahalelerin gözden geçirilmesi
- > Zorbanın kim olduğunun tespit edilmesi,
- > Mağdurun desteklenmesi,
- > Siber zorbalığın sonlandırılması için rehberlik edilmesi,
- > Zorbalık yapan öğrenciye ve ailesine destek vermek gerekmektedir.

Bütün bunlarla birlikte yaşanan siber zorbalık durumunda psikolojik yardım yapılmalıdır. Okullarda ruh sağlığını koruyucu ve iyi olma halini destekleyici “psikolojik sağlamlığın desteklenmesi, duygu düzenleme becerileri” gibi programlar hazırlanarak öğrenci katılımı sağlanabilir.

Zorbalık okulda değil ailede başlar sözünü kendi perspektifinizden açıklayınız? Zorbalığın kökenleri ailede mi şekillenir? Bu konuda düşünceleriniz nelerdir?

Aile çocuğun dünya ile tanıştığı ve sosyalleştiği ilk yapıdır. Bireyin ilişki kurmayı yani sevgi, güven gibi duygularını deneyimlediği, ifade ettiği, kim olduğunu yapılandırmaya ve duymaya başladığı, vicdan, sorumluluk kazandığı, problemleri nasıl çözebileceğini öğrendiği yer ailesidir. Çocuk ailenin aynası olarak adlandırmaktayız. Çocuk aslında ailede yaşadığı ilişkileri sonra okulda, akranlarıyla, toplumun bütün birimlerinde sergileyecektir. Çocuk iyi, başarılı ise aile bundan gurur duyar ama istenmeyen özellik ve davranışlar sergilediğinde bunun görülmesi, kabulü ve faturalandırması zordur. Ana babaların çocuklarla sağlıklı ve güçlü ilişkiler içinde olması, ihtiyaçlarını gözetmesi (aç mısın diye sorulur ancak iyi misin diye pek sorulmaz), gelişim sürecine paralel ilişkiyi yeniden yapılandırabilmesi çok önemlidir. Yani 6 yaşında, 10 yaşında ve 15 yaşında çocukların ihtiyaçları ve yapabilirlikleri değiştiği için bu doğrultuda ana babaların beklentilerini ve ilişkilerini tekrar düzenleyebilmesi zorlu ama gerekli bir süreçtir.

Zorbalıkta ailenin yeri ve önemine gelince zorbalığa dahil olmada ne tür anne baba tutumlarının etkili olduğunu inceleyen çalışmalara baktığımızda zorbaların, anne babalarından çoğunlukla öfke ve düşmanlık duygusu algıladıklarını, anne babaları ile daha çok çatışma yaşadıklarını ve anne babalarının otoriter tutum sergiledikleri ortaya konmuştur. Baskıcı ve otoriter anne baba tutumu ile saldırgan davranışlar ailede gelişmekte ve kalıcı hale gelmektedir. Bu ortamda büyüyen çocuğun dışarıda da saldırgan davranışları sergilediği söylenebilir. Hal böyle olunca zorbaların aileleri genelde çocuklarının bu davranışını onaylayan, gurur duyan bir tutum sergilemesi anlaşılır olmaktadır.

Zorbalık mağdurları açısından anne baba tutumlarını inceleyen çalışmalara bakıldığında ise, hem erkek hem de kızların anne babalarının aşırı koruyucu tutum sergiledikleri ve anne babaların özerk olmayı daha az destekledikleri görülmektedir. Anne babanın çocuklar üzerindeki aşırı koruyucu tutumları ve fazla kontrol kurmalarının, çocuklarda özerkliğin gelişimini engellediği ve çocukların karşılaştıkları zorluklarla başetmede güçlük yaşadıkları söylenebilir. Bundan dolayı mağdurların kendini ifade etmede ve sınırlarını korumada güçlük yaşadığını görmekteyiz.

Anne babanın ev dışında daha uzun vakit geçirmeye başlayan ergenlerin nerede, ne zaman, kimlerle olduğu ve ne yaptığına ilişkin bilgi sahibi olması yani onları izlemesi önemlidir. Anne babanın ev dışında daha uzun vakit geçirmeye başlayan ergenlerin nerede, ne zaman, kimlerle olduğu ve ne yaptığını

ilişkin bilgi sahibi olması beklenir. Ergenin etkinliklerini izlemek, olumlu anne baba ergen ilişkisi kurmak ve sürdürmek için gereklidir. Yine çalışmalar, zorba ve mağdurların yüksek düzeyde tutarsız anne baba izlemesi ifade ettiklerini ortaya koymuşlardır. Aile dediğimizde özetle zorbalık çerçevesinde, saldırganlığın aile içinde, aile tarafından nasıl sunulduğu, nasıl kabul gördüğü önemlidir. Çünkü kabul gören saldırganlık meşru olur. Hatta saldırganlık, zorbalık genellikle bir yaşam biçimi olarak benimseniyorsa sorun olarak görülmez ve sorun çözmenin bir aracı olarak onay görür. Bu söylediğimi toplum düzeyinde de söyleyebiliriz.

Katkılarıyla