

Prof. Dr. Ferzan Curun

Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Zorbalık Benlik Saygısı ve Öz Şefkat

Zorbalık günümüzde en yaygın kişiler arası ilişki problemlerden biridir. Son yıllarda akran zorbalığı başlııyla özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan zorbalık ön plana çıkmış olsa da bu problem, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı gelişim evrelerinde ve okul, iş yeri, ebeveyn-çocuk, kadın erkek ilişkileri gibi farklı ortam ve ilişki biçimlerinde ortaya çıkabilir. Bu nedenle, önce zorbalıkla başa çıkabilmek ve ardından zorbalık yerine kişiler arası nezaketi geliştirebilmek bireysel ve toplumsal iyi oluş için önemli görünmektedir. Psikolojin farklı alanlarındaki çalışmalar incelendiğinde zorbalık konusunda geniş bir literatür olduğu ve kavramın çok faktörlü olarak açıklandığı görülmektedir. Bu yazıda (alanyazında) sıklıkla ele alınan benlik saygısı, öz şefkat ve zorbalık ilişkisine değinilmektedir.

Zorbalık karşı tarafa zarar verme niyetini içeren, zaman içinde tekrarlanan, güç dengesizliğinin bulunduğu ilişkilerde ortaya çıkan saldırgan davranışlardır. Saldırgan davranış denildiğinde akla ilk olarak fiziksel şiddet gelse de zorbalık çok geniş ranjda fiziksel-sözel, direkt-dolaylı, aktif- pasif davranış biçimlerini kapsar. Fiziksel şiddet gösterme, alay etme, dedikodu yayma, dışlama gibi davranışlar farklı zorbalık tiplerine örnek olarak verilebilir. Ayrıca son yıllarda ortaya çıkan siber zorbalık da önemli bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Zorbalık hem zorbalar hem de mağdurlar açısından bir çok olumsuz sonuç doğurmaktadır.

Benlik saygısı genel olarak kişinin kendisine ilişkin duygu ve değerlendirmeleri olarak tanımlanabilir. Günlük dilde ifade edersek kavram, kişinin kendinin ne kadar sevip sevmediğine ilişkindir. Söz konusu duygunun temeli erken çocukluk yıllarında ebeveynle kurulan bağlanma temelinde atılır ancak yaşantılarla yaşam boyu gelişip dönüşebilir. Benlik saygısı hakkında geniş sayıda çalışma vardır ve bu çalışmalar (aksini gösteren bazı örnekler olsa da) benlik saygısı yüksek olan insanların başarılı, mutlu daha az kişiler arası ilişki problemi yaşadığını ortaya koyarken, benlik saygısı düşük olan kişilerin psikopatolojilere daha yatkın, akademik ve iş başarısı daha düşük ve kişiler arası ilişkilerde daha fazla problem yaşayan kişiler olduklarını ortaya koymuştur.

Zorbalık ve benlik saygısı ilişkisi incelendiğinde, bu ilişkinin karmaşık olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar hem zorbaların hem de mağdurların değersizlik duygusundan dolayı çevreleri ile uygun iletişim kuramadıklarını ve problemlerinin telafisi için farklı mekanizmalar kullandıklarını belirtmektedir. Zorba değersizlik duygusunu saldırgan davranışla bir diğerine yöneltebilirken, mağdur bunu içselleştirmektedir.

Bazı araştırmacılar ise düşük benlik saygısının, yani değersizlik hissinin mağdur için zorbaya göre daha belirgin bir problem olduğunu ortaya koymuşlardır. Düşük benlik saygısı olan ergenler, değersizlik duygularını, kırılmalıklarını, saldırıya cevap veremeyeceklerini bir biçimde zorbalara hissettirirler ve böylece zorbaların daha fazla hedefi olabilirler. Bu ergenler uzun vadede depresyon kaygı ve sosyal içe çekilme yaşayabilirler ve zaten düşük olan benlik saygıları daha da düşebilir.

Durum zorbalar için daha karmaşıktır. Bir görüşe göre zorbalar düşük benlik saygılarını başkalarına yansıtarak çözmeye çalışırlar ancak uzun vadede bu sağlıksız yöntem onların kendilerini değerli hissetmelerine yol açmaz. Başka bir görüş ise aslında zorbaların benlik saygılarının düşük olmadığı ancak benlik saygılarının tehdidine karşı çok hassas oldukları ve saldırganlıkla tepki verdikleri şeklindedir. *Ben-cilliğin tehdidi kuramına göre*, zorbalık yapanlar kendi benliklerine ilişkin olumlu içsel değerlendirmelerin dış dünya tarafından onaylanmadığında tehdit algırlar ve saldırgan davranışlarda bulunurlar. Kısacası saldırganlıkları aslında düşük benlik saygılarından değildir. Kendi iç dünyalarındaki olumlu benlik imajlarının olumsuz geribildirim sonucunda tehdit altına girmesi bu kişilerin saldırganlığını tetikler. Bu noktada onlarda saldırganlığa yol açan değersizlik değil, değerlerinin dış dünya tarafından onaylanmaması hatta tehdit edilmesidir. Ünlü Sosyal Psikolog Baumeister “Yüksek Benlik Saygısının Karanlık Yüzü” isimli makalesinde yüksek öz saygı düzeyine sahip bireylerin eleştirildiğinde veya tehdit altında hissettiklerinde daha saldırgan tepkiler verebileceğini ortaya koymuştur. Elbette dışsal onay ya da onaylanmamaya bağlı bu kırılganlığın sağlıklı bir yüksek öz saygı olarak tanımlanıp tanımlanamayacağı tartışmalıdır. Belki de şişirilmiş öz saygı ya da kırılgan öz saygı kavramları zorbaların öz saygısını düşük öz saygıdan daha iyi açıklayabilir.

Bazı araştırmacılar ise *hem zorba hem de mağdur olanlar* olarak üçüncü bir kategorinin varlığına dikkat çekmişlerdir. Bu ergenler aşırı tepkisel, duygu düzenleme güçlükleri yaşayan bireylerdir. Davranışları amaca yönelik olmaktan çok, kendini yönetememenin bir sonucudur. Bu işlevsel olmayan davranışlar ise kimi zaman zorba olmalarına, kimi zaman mağdur olabilmelerine yol açmaktadır.

Buraya kadar aktarıldığı üzere benlik saygısı ve zorbalık arasında güçlü ama karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Değersizlik duygusu ya da kırılgan öz değer farklı biçimlerde problemlere yol açmaktadır. Bu bağlamda ister zorba ister mağdur olsun, bireylerin öz saygı problemleri konusunda desteklenmeleri önemlidir.

Söz edilen benlik saygısına dair problemlerle ilişkili olarak öz-şefkat kavramı son yıllarda öne çıkmaktadır. Bu kavram, hem sözü edilen benlik saygısı zorbalık ilişkisinin çözülmesinde hem de bir adım ileriye gidilerek kişiler arası nezaket kavramının kazanılmasında önemli olabilir. Kavramı ortaya atan Neff Öz-Şefkatin Öz saygıdan daha yararlı ve sağlıklı olacağını içerir. Bu yaklaşımda daha az egoyu savunma, kendi değerimizi başkaları ile daha az kıyaslama vardır ve kişi tarafından öğrenilip geliştirilebilir. Yukarıda zorbalık temelinde açıklandığı gibi bazen yüksek öz saygı kişinin kendisini başkalarından daha üstün hissetmesine yol açabilir. Oysaki öz şefkatte bu savunuculuk yerini empati ve bağlılığa bırakır. Başkalarına nazik, şefkatli davranmanın yolu öncelikle kendimize şefkatli davranmaktan geçer. Eğer kendimize karşı yargılayıcı, suçlayıcı bir tutum içindeyseniz bu bizleri suçluluk, utanç gibi duygular deneyimlememize yol açar. Diğerleri ile olan ilişkilerimizde de yargılayıcı eleştirel tutum ve olumsuz duygular hâkim olur.

Neff'e göre öz şefkatin üç boyutu vardır. Birinci boyut kendine karşı nazik olmaktır. Bu boyutun diğer kutbu ise kendine karşı yargılayıcı olmaktır. Bu beceri kişinin hatalarını yargılamak yerine kendini nazikçe yargılamadan anlamaya çalışmasıdır. İkinci boyut yapılan hatalara evrensel insanlık deneyimi olarak görebilmektir. Bir hata ya da olumsuzluk karşısında dünyada yaşayan tüm insanların hatta ve insanlık tarihinde aynı hataların defalarca yapıldığını düşünebilirsek yargılayıcı ve sert tutumun önüne geçebiliriz.. Üçüncü boyut ise bilinçli farkındalıktır. Burada kişi olumsuz duygu ve deneyimlerin farkına varır ancak onlarla özdeşleşmez ve böylece başa çıkabilir. Yani kişi yaşantı ve duyguyu kabul eder ancak ona belirli bir mesafeden bakabilir. Bu üç bileşen temelinde kişi kendisine daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilir, duygusal dayanıklılık kazanır ve dıştan gelen olumsuz geribildirim konusunda daha az savunmacı bir hal alır.

Öz-şefkat kavramını anlamak ve uygulamak hem mağdurlar hem de zorbalardan açısından yararlı olabilir. Mağdurlar kendilerini suçlamadan durumlarını anlayabilir ve kendilerine nazik ve şefkati davranarak düşük öz saygılarını onarabilirler. Zorbalardan da öğrenip uyguladıklarında görmedikleri ve göstermedikleri değersizlik ya da kırılabilir benlik saygılarının farkına varabilirler. Güvensizliklerini anlayıp daha yumuşak olabilmeye başlayabilirler. Her iki taraf için öz-şefkatin en büyük kazanımı empati yapabilme kapasitesini artması olabilir. Böylece kişiler arası ilişkilerde yargılayıcı olup hemen tepki vermek yerine kendilerini ve karşıdakini anlama üzerine yoğunlaşabilirler. Kısacası, öz-şefkat zorbalıklardan başa çıkmada önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak, zorbalık kavramını anlamak ve başa çıkmak için kavramın dışsal ve kişiler arası bölümü kadar kişi içi boyutunu anlamak önemli görülmektedir. Ayrıca, konunun disiplinler arası bir anlayışa ele alınması çok faktörlü olarak ele alınabilecek zorbalık kavramının önce betimlenmesi, ardından anlaşılması ve kontrol edilmesi için zemin hazırlayabilir.

KAYNAKÇA Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). *Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem*. *Psychological review*, 103(1), 5. Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. Pollastri, A. R., Cardemil, E. V., & O'Donnell, E. H. (2010). *Self-esteem in pure bullies and bully/victims: A longitudinal analysis*. *Journal of interpersonal violence*, 25(8), 1489-1502. Tsaousis, I. (2016). *The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review*. *Aggression and violent behavior*, 31, 186-199.

Katkılarıyla