

Modül 1. Okullarda Zorbalığı Anlamak

Bu modül, eğitim ortamlarındaki zorbalık gibi karmaşık bir konuyu ele alarak eğitimcilere bilgi sağlar. Farklı zorbalık türlerinin tanımlanmasından yaygınlığı ve etkisinin anlaşılmasına kadar, bu belge öğretmenlere zorbalık davranışlarını belirleme, müdahale etme ve önleme araçları sağlar. Kanıta dayalı yaklaşımlar, vaka çalışmaları ve düşünme soruları aracılığıyla, zorbaların, mağdurların ve seyircilerin rollerini incelerken, etkili müdahaleyi engelleyen yaygın mitleri de ortadan kaldıracaktır.



**Co-funded by
the European Union**

Zorbalık Nedir?

Okullarda zorbalık, dünya çapında milyonlarca öğrenciyi etkileyen, derin ve uzun süreli etkileri olan yaygın bir sorundur.

UNESCO'ya (2019) göre zorbalık, "okul çağındaki çocuklar arasında gerçek veya algılanan bir güç dengesizliği içeren istenmeyen, saldırgan davranışlar" olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış zaman içinde tekrarlanır veya tekrarlanma potansiyeli taşır.

1 Saldırganlık

Zarar verme niyeti
başka bir öğrenci.

2 Tekrar

Davranış meydana gelir
sadece bir kerelik bir olay değil, zaman
içinde tekrar tekrar gerçekleşen bir durumdur.

3 Güç Dengesizliği

Saldırgan, fiziksel, sosyal veya
duygusal olsun, daha fazla
güce sahiptir.

Öncü araştırmacı Olweus (1993) tarafından belirlenen bu üç temel bileşen, gerçek zorbalık durumlarını izole çatışmalardan ayırt etmek ve anlamak için önemlidir. Bu unsurların farkına varmak, eğitimcilerin zorbalığı diğer akran çatışması biçimlerinden ayırt etmelerine ve uygun yaklaşımlar geliştirmelerine yardımcı olur. müdahaleler.

Zorbalık Türleri: Fiziksel ve Sözlü

Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık, bir kişinin bedenine veya eşyalarına zarar vermeyi içerir. Bu, vurmaya, tekmelemeyi, itmeyi veya eşyalara zarar vermeyi içerir. UNESCO'ya (2019) göre, bu tür daha çok küçük çocuklarda yaygındır, ancak öğrenciler büyüdükçe bu tür davranışlar azalır. yaş.

- Sınıf arkadaşını defalarca dolaplara itmek
- Koridorda öğrencilerin düşmesi yaralanmalara neden oldu
- İterek ve eşyaları alarak grup halinde yıldırma

Sözlü Zorbalık

Sözlü zorbalık, birine hakaret, alay, tehdit veya uygunsuz yorumlar yoluyla zarar vermek veya onu aşağılamak için sözcükleri kullanır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bunun hem ilkökul hem de ortaokullarda en yaygın biçimlerden biri olduğunu belirtmektedir.

- Öğrencilere aşağılayıcı isimler takmak öz saygıyı etkiliyor
- Akranlarını akademik performansları hakkında alaya almak
- Kültürel geçmiş hakkında aşağılayıcı ifadeler kullanmak

Zorbalık Türleri: İlişkisel ve Siber

İlişkisel (Sosyal) Zorbalık

İlişkisel zorbalık, söylentiler yayma, sosyal dışlama veya toplum önünde küçük düşürme yoluyla birinin itibarına veya ilişkilerine zarar vermeyi içerir. Genellikle daha gizlidir.

Fiziksel veya sözel zorbalık, tespit edilmesini zorlaştırır ve kız öğrenciler arasında daha yaygındır (Crothers & Levinson, 2004).

- Sosyal etkinliklerden kasıtlı olarak dışlanma
- Asılsız söylentilerin yayılması itibara zarar veriyor
- Kurbanları izole etmek için arkadaşlıkları manipüle etmek

Siber zorbalık

Siber zorbalık, dijital cihazlar üzerinden kısa mesajlar, sosyal medya veya diğer çevrimiçi kanallar aracılığıyla gerçekleşir. Avrupa Birliği Ortak Araştırma Merkezi (2020), dünya genelindeki öğrencilerin %20'sinden fazlasının bu zorbalığa maruz kaldığını ve artan dijital bağlantı nedeniyle yaygınlığının arttığını bildirmektedir.

- Çevrimiçi olarak paylaşılan tehdit edici mesajlar veya utanç verici fotoğraflar
- Sahte profiller oluşturularak kimliğinizi taklit etmek ve aşışılacak
- Tehdit içeren taciz edici mesajlar göndermek şiddet



Zorbalığın Küresel Yaygınlığı



Dünya çapında etki

Zorbalık, dünya çapında hemen hemen her ülkedeki öğrencileri etkiliyor ve bölgelere göre değişen oranlarda görülüyor. UNESCO'nun 144 ülkeden verileri analiz ederek hazırladığı kapsamlı rapora göre, dünya genelinde her 3 öğrenciden yaklaşık 1'i bir tür zorbalığa maruz kalıyor.



Avrupa Çalışmaları

2021/2022 HBSC anketi, Avrupalı ergenlerin yaklaşık %11'inin ayda en az iki veya üç kez zorbalığa maruz kaldığını, bu oranların bölgeye bağlı olarak %2'den %30'un üzerine kadar değiştiğini ortaya koydu. Siber zorbalık, AB Ortak Araştırma Merkezi'nin öğrencilerin %20'sinden fazlasının en az bir kez zorbalığa maruz kaldığını tespit etmesiyle kritik bir sorun olarak ortaya çıktı.

bir kere.



Makedonya İstatistikleri

Makedonya'da okullarda kayıtlı akran şiddeti vakaları 2021'de 27'den 2023'te 102'ye önemli ölçüde artarak 102'ye ulaştı. Bu artış özellikle ortaokullarda ve Üsküp ve Kalkandelen gibi bölgelerde dikkat çekti. Bakanlık, 2012 ile 2023 ortası arasında toplam 1.189 vaka kaydetti; bu sayı 2013'te zirveye ulaştı, COVID yıllarında düşüşe geçti ve 2023 boyunca tekrar arttı.



Sosyoekonomik Faktörler

Sosyoekonomik faktörler de zorbalığın yaygınlığını etkilemektedir. Düşük gelirli ailelerden gelen öğrencilerin, yüksek gelirli ailelerden gelen akranlarına göre zorbalığa maruz kalma olasılığı genellikle daha yüksektir; ancak zorbalık davranışları tek bir sosyoekonomik grupta sınırlı değildir.

Zorbalıktaki Rollerini Anlamak

Zorba

Zararlı davranışı başlatan kişi, genellikle başkaları üzerinde güç veya hakimiyet kurmaya çalışan. Zorbalar, sürekli olarak sözlü, fiziksel veya sosyal saldırganlık yoluyla kurbanlarını hedef alırlar ve toplum önünde küçük düşürerek algıladıkları gücü pekiştirirler.



Kurban

Zorbalık davranışına maruz kalan kişi. Mağdurlar genellikle kendilerini güçsüz, yalnız hisseder ve misilleme korkusuyla veya "muhabir" olarak etiketlenme korkusuyla olayları bildirmekten korkarlar. Devam eden taciz, sosyal çevrelerini etkiler. yaşam ve akademik performans.

Seyirciler

Zorbalık olaylarına tanık olan ancak müdahale edemeyenler. İzleyiciler pasif (sessiz kalarak), pekiştirici (gülerken veya cesaretlendirerek) veya aktif (kurbanı savunup olayı bildirerek) olabilir.

Olaya tanık olanların rolü kritiktir çünkü onların tepkileri zorbayı ya caydırabilir ya da güçlendirebilir.

Müdahale eden aktif görgü tanıkları, durumun yatıştırılmasına yardımcı olabilir ve mağdurlara hayati destek sağlayabilirken, pasif veya pekiştirici görgü tanıkları farkında olmadan soruna katkıda bulunabilir.



Zorbalığın Mağdurlar Üzerindeki Etkileri

Kısa Vadeli Etkiler

- Kaygı, depresyon ve düşük öz saygı
- Psikosomatik sorunlar (baş ağrıları, uyku bozuklukları, mide ağrıları)
- Akademik zorluklar, konsantrasyon zorlukları ve okul devamsızlıkları
- Sosyal geri çekilme ve akranlardan izolasyon

Gini ve Pozzoli'ye (2009) göre, mağdurlar zorbalığın başlamasından sonra hızla gelişen ve günlük işlevlerini etkileyen psikosomatik sorunların arttığını bildirmektedirler.

Uzun Vadeli Etkiler

- Kaygı bozuklukları, depresyon ve intihar düşünceleri riskinin artması
- Sosyal uyum ve ilişki kurmada zorluklar
- Kalıcı düşük öz saygı ve güven sorunları
- Akademik başarısızlık olasılığının daha yüksek olması

Copeland ve diğerleri (2013), çocuklukta zorbalığa uğrayan bireylerin yetişkinlikte daha yüksek oranda kaygı, depresyon ve intihar eğilimi gösterdiğini buldu.



Zorbalar ve Çevredekiler Üzerindeki Etkiler



Zorbalar Üzerindeki Etkileri

- Kısa vadeli: Saldırgan davranışlar, antisosyal eğilimler, geçici sosyal statü artışı
- Uzun vadede: Suç işleme ve suçlu davranış riskinin daha yüksek olması (Ttofi ve diğerleri, 2011)
- Kişisel ilişkilerde ve istihdam istikrarında zorluklar (Farrington ve diğerleri, 1998)
- Yaşamın ilerleyen dönemlerinde depresyon ve madde bağımlılığı potansiyeli

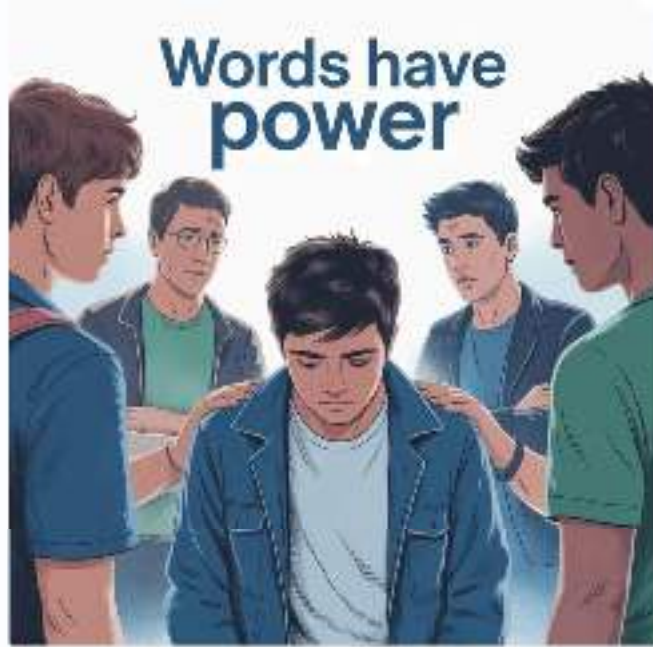


Çevredekiler Üzerindeki Etkiler

- Suçluluk, kaygı ve çaresizlik duyguları
- Bir sonraki hedef olma korkusu
- Stres ve anksiyete semptomlarının daha yüksek riski (Rivers ve ark., 2009)
- Şiddete karşı potansiyel duyarsızlaşma ve zamanla saldırganlık
- Gelecekte müdahale etme olasılığının azalması yanlış yapma

Yapılan araştırmalar, zorbalığın olumsuz etkilerinin sadece mağdurun kendisi ile sınırlı olmadığını ortaya koyuyor.

Zorbalar yetişkinlikte önemli zorluklarla karşılaşabilirken, zorbalık olaylarına tanık olan kişiler psikolojik sıkıntılar yaşayabilirler.



Zorbalık Hakkındaki Yaygın Efsaneler

"Zorbalık büyümenin doğal bir parçasıdır"

Gerçek: Zorbalık "doğal" bir şey değildir.

Amerikan Psikoloji Derneği ve UNESCO'ya göre

(2020) zorbalığın uzun vadeli duygusal, psikolojik ve akademik zorluklara yol açabileceğini belirtmektedir.

Bunu "normal" olarak görmek, mağdurların

deneyimleri olumsuz

etkiler ve müdahaleyi engeller.

"Sözler asla sana zarar veremez"

Gerçek: Sözlü zorbalık derin duygusal yaralar bırakabilir.

Araştırmalar, uzun vadeli psikolojik sonuçlara yol

açabilir, bunlara öz saygının azalması da dahildir

zihinsel hastalık riskinin artması

sağlık bozuklukları gibi

kaygı ve depresyon.

"Zorbalık çocukları daha sert yapıyor"

Gerçek: Zorbalık, dayanıklılık oluşturmaz; özgüveni ve öz güveni yok eder.

Değer. Mağdurlar sıklıkla artan kaygı, korku ve kırılganlık duygularını bildiriyorlar, bu da

onların güveni ve

Sosyal durumlarla başa çıkma

yeteneği (Psy-ed, 2023).

Yanlış kanı

- "Öğretmene söylemek dedikodudur"
- "Bu sadece şaka"
- "Zorbalığı fark etmek kolaydır"
- "Zorbalığa uğrayan çocuklar bunu her zaman bir yetişkine söyler"

Gerçeklik

- Birini başını belaya sokmak için ihbar etmek ile birini zarardan korumak için ihbar etmek arasında önemli bir fark vardır
- Tekrarlayan, kötü niyetli ve incitmeyi amaçlayan alay etme, zorbalığa dönüşür
- Zorbalığın birçok biçimi, özellikle ilişkisel olanlar, gizlidir ve tespit edilmesi zordur
- Zorbalığa uğrayan öğrencilerin yalnızca yaklaşık %33'ü bunu yetişkinlere bildiriyor ve çoğunlukla misilleme korkusu yaşıyor

"Erkekler zorbalık yapar, kızlar yapmaz"

Gerçek: Kızlar da zorbalık yapar, ancak genellikle fiziksel şiddet yerine ilişkisel saldırganlık gibi farklı türlere başvururlar.

Bu yanlış kanı,

Kızlar arasında zorbalığın yaygınlığı ve zararları.

"Siber zorbalık, yüz yüze zorbalıktan daha az zararlıdır"

Gerçek: Siber zorbalık 7/24 gerçekleştiğinden daha da zararlı olabilir.

kurbanların evlerine ulaşması ve

zararlı içeriklerin bulunması mümkün olabilir

geniş çapta ve hızlı bir şekilde paylaşıyor

ve mağdurların kendilerini sürekli

"Zorbalığı görmezden gelmek, onun ortadan kalkmasını sağlar"

Gerçek: Zorbalığı görmezden gelmek genellikle onu daha da kötüleştirir.

Ele alınmadığında, daha fazlasıyla tırmanabilir ağır sonuçlar doğurabilir.

Sessizlik çoğu zaman şunu mümkün kılar:

zorbalık, eylemlerinin kabul edilebilir olduğunu ima ederek zorbalığa uğrarlar.

Öğretmenin Zorbalığı Belirlemedeki Rolü

Öğretmenler, zorbalık durumlarının önlenmesinde, tespit edilmesinde ve müdahale edilmesinde önemli bir rol oynarlar. İlk adım, bariz fiziksel saldırganlıktan daha incelikli ilişkisel veya siber zorbalığa kadar her türlü zorbalığın doğru bir şekilde tespit edilmesidir.



Fiziksel Zorbalık Göstergeleri

- Görünür yaralanmalar veya açıklanamayan morluklar
- Hasarlı veya kayıp kişisel eşyalar
- Belirli akranlarına karşı korku sergileyen öğrenciler
- Fiziksel aktivitelere katılma konusunda isteksizlik



Sözlü Zorbalık Göstergeleri

- Sözlü alışverişlerden sonra ruh halindeki değişiklikler
- Tekrarlanan hakaretleri veya isim takmayı duymak
- Öğrencilerin etkileşimlerden sonra geri çekilmeleri
- Sınıfta konuşma konusunda isteksizlik



İlişkisel Zorbalık Göstergeleri

- Grup aktiviteleri sırasında sosyal dışlanma
- Belirli sosyal çevrelerden kaçınma
- Belirli öğrenciler hakkında söylentilerin yayılması
- Ani arkadaşlık kaybı



Siber Zorbalık Göstergeleri

- Cihazları kullandıktan sonra artan duygusal sıkıntı
- Dijital cihazları veya sosyal medyayı kullanma konusunda isteksizlik medya
- Bildirim alırken kaygı
- Çevrimiçi aktivitelerden çekilme



Öğretmenin Müdahaledeki Rolü

Araştırmalar, en başarılı müdahalelerin, zorbalık davranışını anında, doğrudan ve mağduru desteklerken durdurmayı amaçlayan müdahaleler olduğunu göstermektedir. Zorbalık yaşandığında öğretmenler kararlı bir şekilde harekete geçmelidir.

Acil Müdahale

Zorbalık yaşandığında, davranışı ve okul politikasını ihlal ettiğini belirterek net ve kesin uyarılarda bulunun.

Örnek: "Bu davranış okul kurallarımıza aykırıdır ve derhal durdurulmalıdır."

Mağduru Destekleyin

Dinleyerek, duygularını kabul ederek ve durumun ele alınmasını sağlayarak duygusal destek sağlayın. Mağdurun kendini güvende ve desteklenmiş hissetmesine yardımcı olmak için günlük veya haftalık kontroller yapın.

Belgeleme

Zorbalığın türünü, ilgili öğrencileri ve atılan adımları not eden bir "zorbalık defteri" veya olay kaydı tutun. Her olaydan sonra bir zorbalık durum raporu doldurun ve okul rehber öğretmenleri ve müdürleriyle paylaşın.

Çevredekileri dahil edin

Zorbalığa karşı duran kişilerde olumlu davranışları pekiştirin. Pasif seyircilere, nasıl farklı davranabileceklerini açıklayarak, zorbalıktaki rollerini anlamalarına yardımcı olun.

önleme.

Ebeveynlerle İşbirliği Yapın

Hem mağdurların hem de zorbaların ebeveynleriyle toplantılar planlayın. Müdahale planlarını paylaşın, evde uygulamayı tartışın ve danışmanlık hizmetleri ve destek grupları gibi kaynaklar sunun.

Koridorlar, kafeteryalar veya oyun alanları gibi zorbalığın yoğun olduğu yerlerde daha fazla denetim yapılması, daha fazla olayın önlenmesine yardımcı olabilir.

Davranış kalıplarını belirlemek ve gerektiğinde sorunları iletmek için dokümantasyon kritik öneme sahiptir.

Vaka Çalışması: Maria'nın Deneyimi

Zorbalık Durumu

Bir zamanlar dışa dönük bir kız olan 15 yaşındaki Maria, lisedeyken siber zorbalık ve sözlü tacizin hedefi haline geldi. Küçük çaplı bir alay olarak başlayan olay, sınıf arkadaşlarının onunla alay etmek için anonim sosyal medya hesapları açması, incitici açıklamalarla düzenlenmiş fotoğraflar yayınlaması ve asılsız söylentiler yaymasıyla büyüdü. Okulda ise aynı grup, teneffüslerde Maria'ya sözlü tacizde bulundu ve başkalarının önünde ona "kaybeden" ve "çirkin" gibi isimler taktı.

Maria için sonuçlar

Maria okul kaygısı geliştirdi, notları düştü ve bir zamanlar keyif aldığı aktivitelerden uzaklaştı. Özguvenini düştü, kendini soyutladı ve uyumakta zorluk çekti. Hatta değerini sorgulamaya başladı ve ara sıra kendine zarar verme düşüncelerine kapıldı.

Okulun Müdahalesi

Okul iki yönlü bir yaklaşım uyguladı:

- Daha geniş bir sosyal-duygusal öğrenme programının parçası olarak zorbalık üzerine sınıf tartışmaları
- Öğrencilerin çatışmaları arabuluculuk yoluyla çözmeleri için eğitildikleri bir akran arabuluculuk programı

Zamanla bu çabalar sonuç verdi. Maria'nın sınıf arkadaşları eylemlerinin daha fazla farkına vardılar.

Sonuçlar açıklandı ve bazıları özür diledi. Okul ayrıca sosyal medya kullanımı konusunda daha katı politikalar uyguladı ve çevrimiçi tacizle derhal mücadele etti.

Yansıtma Soruları

Vaka Çalışması Düşünceleri

- Maria hangi zorbalık belirtilerini gösterdi ve öğretmenler zorbalığa uğradığını bildirmeyen öğrencilerde benzer belirtileri nasıl tespit edebilirler?
- Okulun müdahalesi ne kadar etkili oldu? Başka hangi yaklaşımlar yardımcı olabilirdi?
- Okullar, öğrencilerin zorbalık olaylarını bildirirken kendilerini güvende hissedebilecekleri ortamları nasıl oluşturabilir?
- Zorbalık sona erdikten sonra bile Maria'nın uzun vadede nasıl bir desteğe ihtiyacı olabilir?