



PSYCHE

SAYI 1

OCAK
2022



İLİŞKİLER



LİSE
PDR BİRİMİ

İÇİNDEKİLER

1

EDİTÖR YAZISI

İrem ATASEVER & Gülşah EKİM TUNÇ

2

PSYCHE VE EROS

3

BİZ, KENDİMİZ VE DUYGULARIMIZ

Ela Defne ERKAN

15

SOSYAL MEDYANIN KIRILGAN İNSANLARI

Deren OĞUZ

18

İLİŞKİLERDE SINIRLAR

Ayşe Duru KASIMCAN

24

PSİKOLOJİK ŞİDDET

Ela Ayda TARTAN

28

ZORBALIK, ZORBALIK, ZORBALIK...

Peri ERTUĞ

35

ZORBALIK METAFORLARI

PDR Çalışması

38

"WONDER" FİLM İNCELEMESİ

Meslis ACAR

42

PDR'DEN FİLM ÖNERİLERİ

44

İLİŞKİ SÖZLÜĞÜ

Sevgili okuyucular,

Okulumuzun Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi ve psikolojiye ilgi duyan öğrencileri tarafından ilk defa yayınlanan **PSYCHE** dergisini sizlere tanıtmanın haklı gururunu yaşıyoruz. Dergimiz adını logos (bilim) sözcüğüyle birleşerek psikoloji (psychology) sözcüğünü oluşturan "psyche" kelimesinden aldı.

Pysche dergisi, psikolojiye ilgi duyan öğrencilerimizin okulumuza çeşitli alanlarda farkındalıklar kazandırabilmesi ve güncel psikoloji temalarında bilimsel bilgiye ulaşımı desteklemek adına oluşturulmuştur. Dergimizin her sayısının psikoloji ile ilişkili farklı bir tema etrafında şekillenmesini planlamaktayız. İlk sayımızın temasıysa "İlişkiler". İnsan bağ kurma ihtiyacıyla doğar. Evde, okulda, sokakta, aslında var olduğumuz her alanda, sadece başka insanlarla değil, kendimizle de ilişki içindeyiz. Çevresiyle ve kendisiyle, dengeli ve güvenli ilişki kurabilen kişiler psikolojik iyi oluşları yüksek, duygusal olarak kendilerini güvende hisseden, düşünce ve duygularını doğru bir şekilde ifade edebilen bireylerdir. Kurduğumuz bağların çeşitliliğine, önemine ve etkilerine ilişkin bilgileri dergimizin bu sayısında bulabilirsiniz.

Bizi, dergi girişimi konusunda teşvik eden okul müdürümüz Sayın Tamer Atacan'a, desteklerini bizden esirgemeyen birim sorumlumuz Sayın Şengül Bahadır'a, yoğun çalışmalar sonucu hazırladıkları içeriklerle dergimizde emeği geçen sevgili öğrencilerimize teşekkür ederiz.

Keyifli okumalar dileriz.



**PDR Uzm. İrem
ATASEVER**



**PDR Uzm. Gülşah
EKİM TUNÇ**

Psyche ve Eros

Mitler, yani toplumların hikayeleri ile psikoloji arasında pek çok bağ kurabiliriz. Dergimizin de ismini aldığı Psyche, Yunan mitolojisinde bir kahramandır. Gelin Psyche'nin miti ile psikoloji arasında bağlantıyı biraz keşfedelim.

Psyche, bir kralın üç kızından biridir ve dünyanın en güzel kızıdır. Güzelliği Afrodit'in kulağına kadar ulaşır ve tanrıça, duyduğu kıskançlıkla oğlu Eros'u, bu güzel kadını çirkin ve kötü kalpli birine aşık edip cezalandırmakla görevlendirir. Ancak Eros, Psyche'yi gördüğü anda ona aşık olur ve onunla evlenmek ister. Eros kendisini güzel kadına hiç göstermeden onunla evlenir, onun için güzel bir saray yaptırır ve asla görünmeyeceği bir şekilde onu her zaman karanlıkta ziyaret eder. Genç kadına, kendisine hiç bakmaması konusunda söz verdirerek mutluluğu vadeder. Psyche, evlendiği adamı hiç göremese de ona aşık olmuştur. Psyche'nin mutluluğunu kıskanan kız kardeşleri, evlendiği adamın bir canavar olabileceğini söyleyerek, Eros'u görmesi konusunda ısrar ederler.



Aklı iyice karışan Psyche, bir gece, elinde bir mumla, uyuyan Eros'un yüzüne bakar ve onun güzelliğine hayran kalır. Mumdan düşen bir damla Eros'un tenini yakarak onu uyandırır; ancak, sözünde durmadığı için Eros Psyche'yi terk eder. Yaptığından pişman olan Psyche, Afrodit'e giderek yardım ister. Afrodit ise, büyük bir kıskançlıkla, genç kadına bir takım görevler verip sınavlara tabi tutar. Bunları gören Eros, Psyche'nin aşkıdan emin olur ve onu affeder; Zeus, Psyche'ye ölümsüzlüğü bağışlar ve Olimposluların arasında Eros'la yaşamasına izin verir.

Hikayenin psikolojiyle bağını metaforlar üzerinden kurabiliriz. Psyche'nin dünyanın en güzel kızı olması ruhun güzelliğiyle ilişkilendirilebilir. Psyche, pek çok araştırmacı tarafından kadınlık, zihin ve toplumsal cinsiyet öğeleriyle ilişkilendirilmektedir. Psyche (ruh) ve Eros'un (aşk) aşkıysa, hayatın temel amacının sevmek ve sevilme olduğunu vurgulamaktadır (Diessner ve Burke, 2011). Hikayeyi okuduktan sonra bu metaforları daha iyi anlayabilmek için kendimize bazı sorular sorabiliriz: Aşkın güzellikle nasıl bir ilişkisi olabilir? Psyche görevlerle ve sınavlarla aşkı nasıl kazanmıştır? Aşkta acı çekmenin bir güzelliği var mıdır? Bir ilişkide nelerin güzelliği daha önemlidir? Bu sorular çoğaltılabilir. Verdiğiniz cevaplar ise, kendinizi ve ilişkilerinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır.

BİZ, KENDİMİZ, DUYGULARIMIZ

Ela Defne ERKAN 10-S



Daha önce hiç kendinizle iletişim kuramadığınız oldu mu? Sanki kendi hayatınızı bir ekrandan izliyormuş gibi hissettiğiniz zamanlar...

Böyle hissetmenizin birçok nedeni olabilir. Belki aklınızdaki düşünceleri durduramıyor, yoğun bir süreçten geçiyor veya duygularınızla başa çıkamıyor olabilirsiniz. Hepimizin hem içimize güneş açtıran; hem kalbimizde yağmur yağıyormuş gibi hissettiren duyguları vardır. Bize düşen görev ise şemsiyeyi ne zaman açacağımızı bilmektir.

Ancak, bazı duygular fırtına gibidir. Şemsiyemizle beraber bizi uzaklara uçurur. Peki, bu gibi durumlarda kaldığımızda kendimizle nasıl ilişki kurabiliriz?



Kendimizi en iyi anlayan biziz. Yani, en sağlıklı iletişim kurabileceğimiz kişi de kendimiz. Aklımızdaki düşünceleri toparlayabilmek, modlarımıza şekil verebilmek adına da iç ilişkimizi sağlıklı tutmalıyız. Buna giden yol ise duygularımız. Duygular her ne kadar küçük ve basit görünseler de aslında kontrol mekanizmalarımızdır. İçimizin çiçeklerle süslenmesi, volkanların patlaması, denizimizin köpürmesi hep onların elinden çıkıyor. Kısacası, gözümüzün hemen önünde saklanıp bütün düşünce ve davranışlarımıza dokunuyor. Ancak, kendimizle ilişkimiz bozulduğu anda duygularımızla baş etmesi zor olabilir.

Duygularımızla başa çıkabilmek için en yaygın yollar arasında derin nefesler almak, kucaklaşmak, müzik dinlemek ve resim çizmek yer alıyor. Ama başa çıkma yöntemleri kişiden kişiye farklılık gösterebileceği için herkesin kendine en uygun yolu bulması gerekir. Bunun için de kendimizi ve duygularımızı tanımalı, onları nasıl düzenleyeceğimizi bilmeliyiz. Size yardımcı olmak için, gençlik çağında karşımıza çıkan bazı temel duyguları buraya topladım. Bakalım kendimizle güçlü bir ilişki kurabilme yolunda duygularımız bize nasıl yardımcı olacaklar?



Öfke

Hepimizi sinirlendiren ya da rahatsız eden şeyler vardır. Hatta bazen o kadar sinirleniriz ki pişman olacağımız şeyler yaparız.

İlk konuğumuzu tanıştırayım: Öfke.



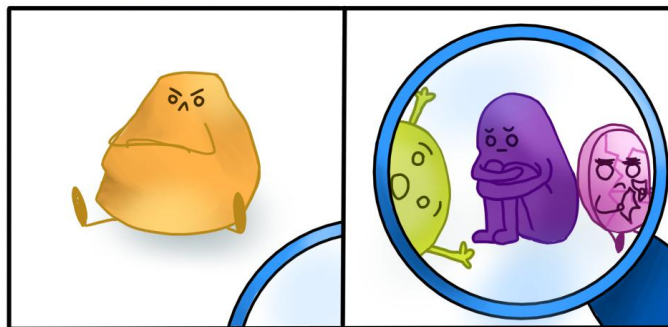
Öfke kendimizi içermiş, rahatsız ve haksızlığa uğramış hissettiğimizde ortaya çıkar. Fakat bu kadar ileri gidilmediğinde bile kendini gösterebilir. Kafamızın içinde rahatça dolanır, düğmelere basar, çarkları çevirir ve bizi kinle doldurur.

Hadi daha derine inelim. Sinirlendiğiniz son anı düşünün. Tam olarak nasıl hissettiniz? Kızgın? Evet. Ama daha yakından bakınca çaresizlik, fark edilme isteği,

hayal kırıklığı gibi duygularla karşılaşıyoruz.

Bu da bize, öfkenin basit bir duygu patlamasından çok daha fazlası olduğunu söylüyor. Bu noktada, öfkenin ikincil bir duygu olduğunu; yani, yanında başka bir duyguyu da taşıdığını fark etmek gerekir.

En hassas durumumuzu kullanarak kafamızı çamura buluyor. Sahte bir haklılık duygusuna yol açıyor ve kısa bir süreliğine her şeyden soyutlanıyoruz. Öfke, belki de gençlik çağlarında en çok hissettiğimiz duygu. Sinirlenmek istemediğimizde bile ortaya çıkıyor. Hadi gelin, onu nasıl etkisiz hale getirebileceğimize bakalım.



Öfkeyle nasıl başa çıkılır? Daha önce baş etmeyi denemiş fakat başarısızlık yaşamış olabilirsiniz. Sinsiliğini kullanarak tekrar kafamızın içinde yer etmeyi biliyor sonuçta. Karşı çıkmak için şu üç basit aşamayı kullanabilirsiniz: uzaklaşma, düzenleme ve ifade etme.

Uzaklaşma, duygularımızı kontrol edemeyeceğimiz zamanları fark edip, pişman olacağımız bir harekette bulunmadan önce oradan ayrılmaktır. Tamamen haklı olduğunuzu düşünüyorsanız, bağırarak istiyorsanız, kafanızın içi kırmızıya bürünmüşse, işte tam o sırada olduğunuz durumun içinden çıkmalısınız.



İfade etme, öfkenizden tamamen arındığınızı hissedince sakin bir şekilde olayı çözümlenektir. Sizi sinirlendiren şeyle ya da kişiyle olan sorunlarınızı sakince çözüme kavuşturun. İfade etme aşamasını atlamayın, çünkü baskılanan öfkeniz birikirse eninde sonunda patlayacaktır.

Düzenleme, kafanızın içindeki baskın ve anlamsız sesleri susturmaktır. Anlık bir kırmızılığın etkisinde kalmayıp, rasyonel bir şekilde olanları değerlendirmeye çalışın. Gerçekten haklı olup olmadığınıza karar verin. Düşüncelerinizi sıraya koyun. Böylelikle, o anlarda ne yapmak istediğinizi mantık çerçevesinde belirleyebilirsiniz.



Öfkeyi tanıyoruz artık. Ona veda edip sıradaki konuğumuza geçebiliriz.

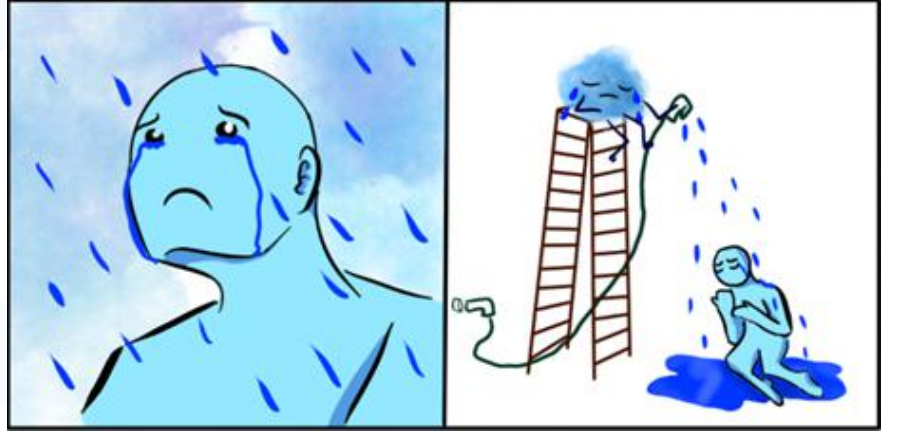
Üzüntü



Bazen çok mavi hissederiz. Sanki kendi gözyaşlarımız içerisinde boğulacakmış gibi, görünürde bir tane bile gemi olmaz. Bu tarz hislerin kaynağı olan üzüntü ikinci konuğumuz.

Olumsuz duyguların başını çeken üzüntü her insanın bir parçasıdır. Adını duyunca genellikle yağmurlu havalar, piyano melodileri ve romantik filmlerin sonlarını hatırlarız. Üzüntünün daha detaylandırılmış halleri keder, yalnızlık, pişmanlık gibi duygulardır.

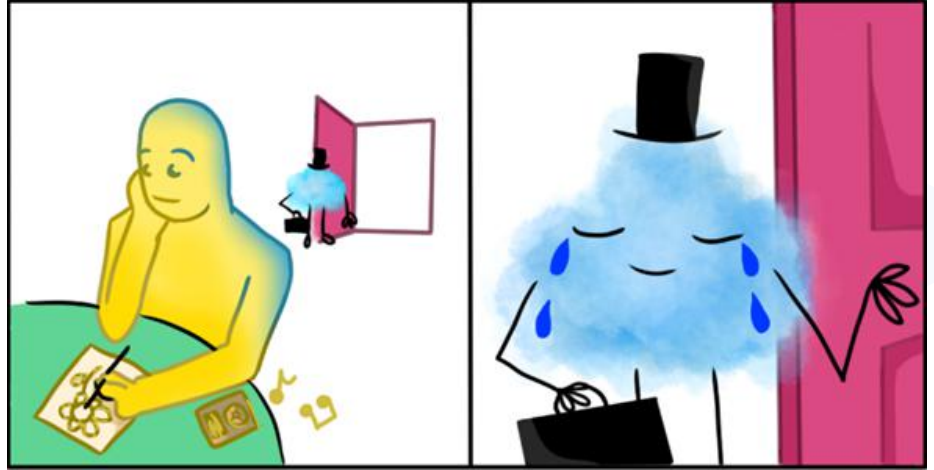
Üzüntü genellikle bir eksiklikten kaynaklanır. Özlediğimiz bir kişi, kaybettiğimiz bir şey böyle hissetmemize neden olabilir. Bazen de hiç olmamış olaylar hakkında hüznü duyarız. Kısaca, temel duygularımızdan biri olduğundan dolayı ortaya çıkması için kişiden kişiye değişen birçok neden olabilir. Üzgün hissettiğimizde davranışlarımızda da değişiklikler meydana gelir. Dışarıdan daha sakin gözükürüz fakat içimizde kendimizin bile fark edemediği bir anlam ve neden arayışı sürmektedir. Art arda gelen düşünceler aklımızın derin sularına karışarak bizi boğmaya başlar.





Üzüntünün bir özelliği de en uzun süren duygu olmasıdır. Genellikle bir günü aşmayan duygulara kıyasla üzüntü günlerce sürebilir. Ancak, bunu kendi başına yapmaz, öncelikle bizden onay alması gerekir. Aklımızı üzgün düşüncelerle doldurmaya başladığımızda, kendini gösterir ve uzunca bir süre kaybolmaz.

Üzüntüyle başa çıkmak çok önemlidir. Çünkü eğer üzüntümüz uzun süre devam ederse, ruhsal ve fiziksel sağlığımız üzerinde olumsuz



etkileri olabilir. Üzüntü ile başa çıkmanın ilk adımı üzüntünün birikmesini önlemektir. İçimizin hüznle dolup taşmasını önlemek için güvendiğimiz biriyle konuşabilir veya sağlıklı bir dışa vurum yöntemi uygulayabiliriz. Bu dışa vurum yöntemlerinden bazıları, yürüyüşe çıkmak, yazı yazmak, resim çizmek gibi üretken aktivitelerde bulunmak veya sevdiğimiz bir şey yapmak olabilir. Bu yollar mutluluk seviyesini arttırarak üzüntünün yavaşça kaybolmasını sağlayacaktır

Bu bağlamda, kendinizi bir sünger olarak düşünebilirsiniz. Ne kadar su emerseniz o kadar ağırlaşılırsınız, ama suyunuzu akıtınca kullanışlı ve hafif halinize geri dönersiniz.

Korku



Hey! Orada biri mi var?

Evet, üçüncü konuğumuz korku. Hepimizi korkutan şeyler vardır. Karanlık, yükseklik, uçaklar... Korku, bilincimizin en derinlerine inip bizi rahatsız eden şeyleri gün yüzüne çıkaran bir his olarak anlaşılır. Aslında korku, hayatta kalma mekanizmamızdır.



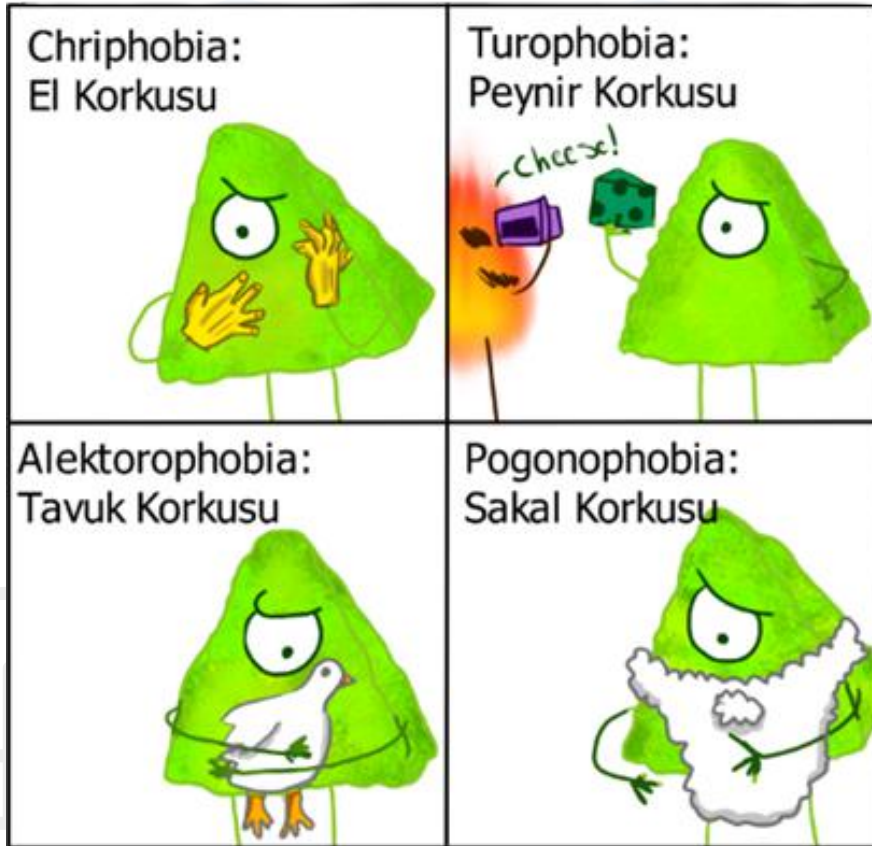
Herhangi bir tehlike karşısında hızlıca karar vermemizi sağlayan korkudur. Bunu “savaş” ve “kaç” seçeneklerini önümüze sürerek yapar. Her ne kadar kurtuluşumuz için gerekli olsa da, anlık tepkiler, bazen sonuçlarını düşünmeden hareket etmemize neden olur.



Ancak korkuyu diğer duygulardan ayıran başlıca özelliği, geçici olmasıdır. Tehlikenin kaybolduğu fark edilince yok olur. Korku genellikle iki ana başlık altında bilinir: fobi ve kaygı.

Fobi, uzun bir süre boyunca varlığını koruyan duygulara verilen addır. Tekrar eden tehlike hissi, travmatik deneyimler ya da bilinçaltında birikmiş panik hissiyatı sonucunda oluşabilirler. Örnek olarak bir köpek size havlayınca kaçarsanız bu korkudur, köpeklerden sürekli olarak uzakta durma eğilimi ise fobidir. Klostrofobi (kapalı alan fobisi), kinofobi (köpek fobisi), akrofobi (yükseklik fobisi) ve araknofobi (örümcek fobisi) en yaygın fobiler arasında yer almaktadır.

Kaygı ise, kaynağı kesin olmayan tehlikelere yönelik korku duymaktır. Hayal edilen nedenlere duyulan korku da diyebiliriz. Düşüncelerimiz isyan eder ve bizi pozitif fikirlerden alıkoyar. Nedeni, fazla stres ile oluşan durumlar da olabilir. Sonucunda telaş, uykusuzluk ve kaçış eğilimine sebep olur. Sıklıkla hissettiğimiz sınav korkusu aslında bir kaygı türüdür.





Korkunun nasıl üstesinden geliriz?

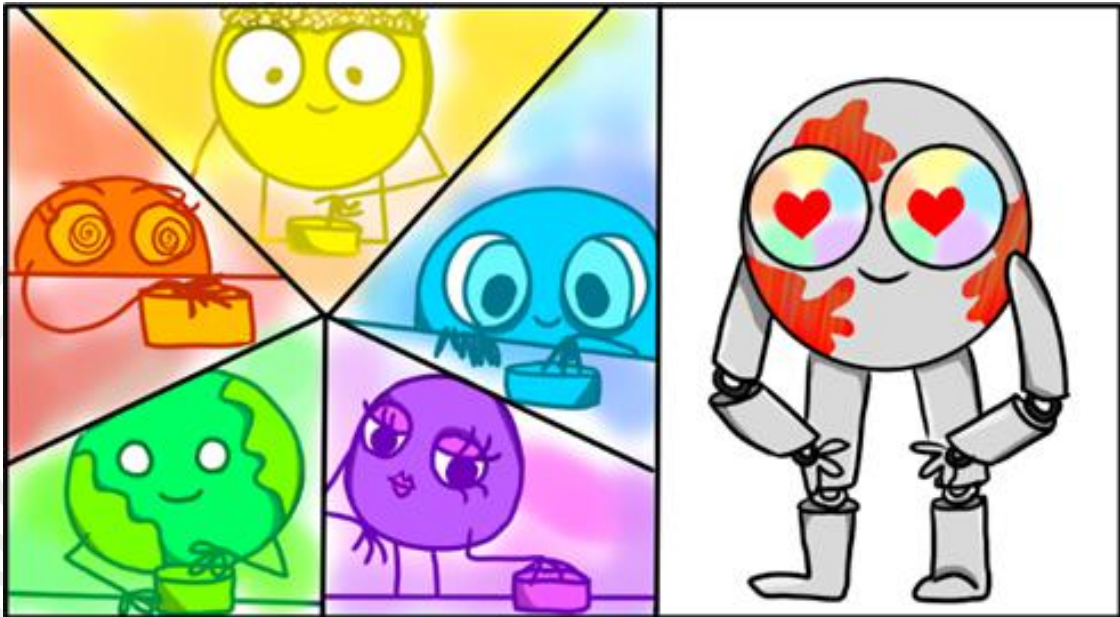
Alabileceğimiz önlemler arasında, korkularımızın farkına varmak ve onlarla yüzleşmek yer alıyor. Güvendiğimiz kişilerle konuşarak düşüncelerimizi toparlayabiliriz; korktuğumuz şeye dair bize farklı bir bakış açısı sunabilirler. Korkmuş hissettiğimiz anlarda ise yapılabilecek ilk şey, karşı çıkmak. Kendimizce gerçekçi sebepler yaratarak korkumuzun asılsız olduğunu kanıtlarsak, bu korkumuzun derecesi azalabilir. İkinci yöntem ise, güvenli bölgemize gitmektir. Güvenli bölge, aklımız içerisinde bulunan, bizi rahatlatan bir anı ya da mutlu eden bir durum olabilir. Kendimizi korkmuş hissettiğimizde arkadaşlarımızla gezdiğimiz bir zamanı, sevdiğimiz bir şarkıyı ya da çiçek bahçeleri arasında dolandığımızı hayal ederek rahatlayabiliriz. Ancak korkuyla başa çıkmanın birincil yolunun korkularımızı anlamak ve onlarla yüzleşmek olduğunu unutmamak gerekir.

Sevgi



Tüm olumlu duygular sevgiyle başlar. Mutluluk, güven, heyecan; hepsinin özünde sevgi vardır. İnsanların duygusal ihtiyaçlarının başında gelen de sevgidir. Diğer insanların sevgisi, sevdiklerimizin sevgisi, kendimize olan sevgimiz... Bunların hepsi hayatımızda yer almalıdır.

Sevgi tam olarak nedir? İlk olarak, sevginin farklı türleri vardır. İsimleri Latince'dir. Eros (aşk), storge (aile sevisi), philautia (kendine olan sevgi), pragma (güçlü, dayanıklı sevgi) ve agape (insanlık sevgisi) en bilinen örneklerindendir. Bu sevgi türlerinden birisi tek başına olduğunda tam olarak sevildiğimizi hissedemeyebiliriz. Ancak, kendimize olan sevgimizin, en temel ihtiyaç olduğunu söyleyebiliriz. Bunun nedeni, doğuştan gelen sevgi ihtiyacımızı karşılayanın ilk adımının bize en yakın olanı sevmekle başlamasıdır.



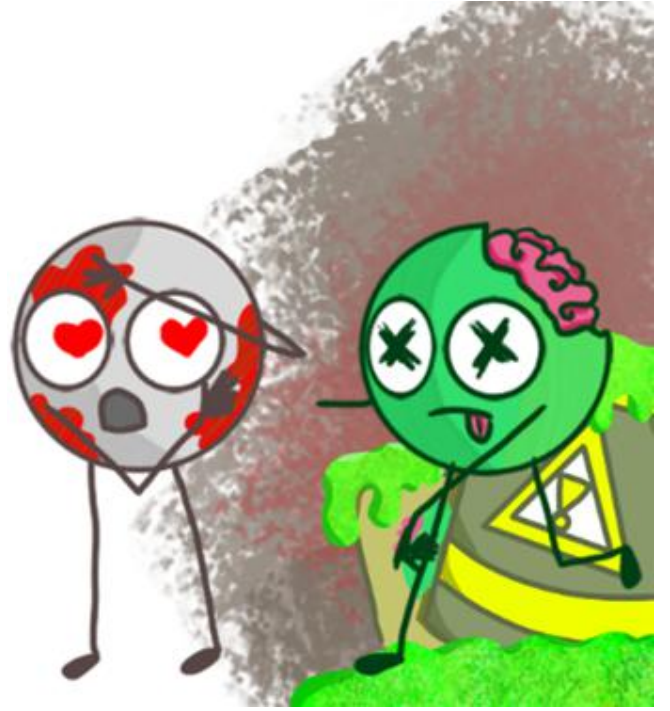
Sevginin bir diğ er özelliği iki taraflı olmasındır. Sevgi olduğu sürece küçük detaylar rahatsız edici olmayacaktır. Sevginin olduğu yerde onaylanma, mutluluk, takdir edilme, aidiyet ve benzeri duygular kişiye bulacaklardır. Daha olumsuz,   z  c   duygular kaybolacaklardır. Sevginin en iyi yanı budur. Seven ve sevilen kişi birbirleri için kötülükleri kapatacaktır.



Sevgiyle nasıl baŗa  ı ılır?

Sevgi, baŗa  ı ılması gereken bir duygu değildir. Sevilmiŗ hissetmek herkesin hakkıdır. Bu yüzden “toksik” denen sevgi ile baŗa  ı maktan bahsetsem daha faydalı olur. Toksik sevgi, sizin de tahmin edebileceğiniz gibi, sağlıksızdır. Kişilerin temel sevgi türlerinden yoksun kalması sonucunda kendisine gösterilen en küçük sevgiyi, bedeli ne olursa olsun, kabul etmesiyle meydana gelebilir. Ya da, ilk baŗta sağlıklı bir sevginin zamanla toksikleşmesi durumunda fark edilmeden var olmaya devam eder.

Toksik sevgiyle başa çıkmak için yapılması gereken ilk şey geriye doğru bir adım atıp durumu bütünüyle anlamaya çalışmaktır. Gözden kaçırdığımız detayları, yapılan hataları her zaman tam olarak fark edemeyebiliriz. Böyle durumlarda güvendiğiniz bir yakınımızla konuşabilir, onlardan yardım isteyebiliriz. Eğer hayatımızda böyle birisi yoksa, bir profesyonele danışabiliriz. Bunun için okulumuzun PDR biriminden her zaman yardım isteyebiliriz.



Duygularımız bizi biz yapan şeylerdir. Kendimizle ilişkimizi bozan, koruyan, iyileştiren hep duygularımızdır. Artık temel duygulardan birkaçını tanıyorsunuz. Eğer dilerseniz daha fazlasıyla da rahatça tanışabilirsiniz. Ama unutulmaması gereken bir şey var: sizinle konuşmaya çalıştıkları bir dahaki seferde duygularınızı mutlaka dinleyin...





SOSYAL MEDYANIN KIRILGAN İNSANLARI

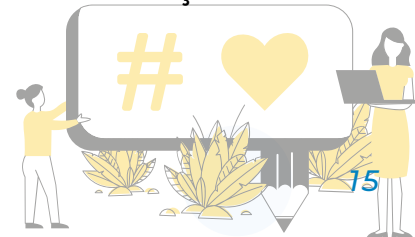
Deren OĞUZ 9-O

Kimseyin yüzünün görülmediği kalabalık bir ortamda bulunsaydınız kendinizi nasıl hissederdiniz?



Sanal dünya aslında böyle bir ortamdır. Bireyleri sanal dünyaya yönlendiren pek çok faktör olabilir. Sanal ortamın hayatımızda büyük rol oynadığı tartışılmazdır, ancak gençleri sanal dünyaya eğlence, araştırma, haberleşmeden öte çeken bir etken de o ortamda hissedilen cesarettir. Özgüven eksikliği, sosyal ilişkilerde zorluk çekme ya da yalnızlık gibi durumlar bireyleri kimseyin yüzlerinin görülmediği ve sınırsızca davranabilme özgürlüğü olduğuna inanılan sanal dünyaya çekebilir.

Kendinize neden sosyal medyayı kullandığınızı hiç sordunuz mu? Dünyada olan bitenlerden haberdar olmak, hızlı haberleşmek, bilgiye hızlı ulaşmak ve eğlenmek gibi nedenlerle sosyal medya kullanıyor olabilirsiniz. Sosyal medya hesapları bazen de kendini başkalarına kanıtlamak, beğeni almak, onay görmek ve arkadaş edinmek için başvurulacak araçlar olabilir. Ancak sanal dünyada yaratılan birey, gerçek benliğinizden farklılaşabilir ve bu, özgüveninizi kartlardan yapılmış bir kule olarak inşa etmek gibidir.



İnsan, yapabileceklerinden şüphe ettiğinde başkasının düşüncelerine daha çok önem vermeye başlar. Fakat bu durum hayatındaki gücü başkasının eline vermek gibidir; bireyin kendi gücüne göre değil başkalarının düşüncelerine göre yaşamasına sebep olur. Böyle bireyler beğenilerle ve olumlu yorumlarla mutlu olurken olumsuz yorumlar karşısında kırılganlık gösterebilir. Mutlu olmak için sosyal medyaya, beğenilere ve yorumlara bağlı olmak, kendini olduğundan farklı gösteren ve başkalarının beğenisi için yaşantı üreten insanlar ortaya çıkarır. Peki, kartlardan inşa ettiğiniz bu kule ne kadar sağlam temellere sahip olabilir ve sizi ne kadar ayakta tutabilir?

Aile ve okul ortamlarında edinilen tecrübeler bireylerin sosyal ilişkilerinde problemlere yol açabilir. Sosyal davranışlar aile ortamında öğrenildiği gibi okul ortamında arkadaşlık ilişkileriyle beraber gelişim gösterir. Sosyal ilişkilerinde olumsuz deneyimleri olan insanlar iletişim problemleri yaşayabilir. Bu problemler bireyin arkadaşsız kalmasına, yalnız hissetmesine sebep olabilir. Birçok insan yalnız kaldığında içlerini büyük bir boşluk duygusu kaplar, harekete geçmeye motivasyonu olmaz ve kendi düşünceleri içinde kaybolmuş hisseder. Bundan kurtulmak ve bu boşluğu doldurmak için kendini başkalarına sevdirmeye çalışabilir. Bu durumda en cazip gelen seçeneklerden birisi sosyal medyadır.



Sosyal medyaya hızlı ulaşım, anonim olabilmek ve istendiğinde bağlantıyı kolayca koparabilmek, onu sosyalleşmek için tercih edilen araçlardan birisi haline getirmektedir. Peki sosyal medya bizi nasıl etkiler?

Sosyal medyada yalnızca en mutlu olunan, en güzel görünen ve en başarılı olunan anların paylaşılması bireylerde başkalarının hayatlarında her şeyin yolunda gittiğine dair bir yanılgı oluşturabilir. Bu yanılgı sebebiyle bireyler daha mutlu, daha güzel ve daha başarılı olmak için sosyal bir baskı hissedebilir ve stres yaşayabilirler. Bununla beraber sosyal medyada çok fazla zaman geçirmek ve bu yanılgılara kapılmak sosyal ilişkilerimizi zedeleyebilir.

Sosyal medyanın olumsuz etkilerinden korunmak sizlerin elinde. Bu etkilere karşı duyarlı olmak ve kendinizi bu konuda zaman zaman sorgulamak sizlere yardımcı olacaktır.



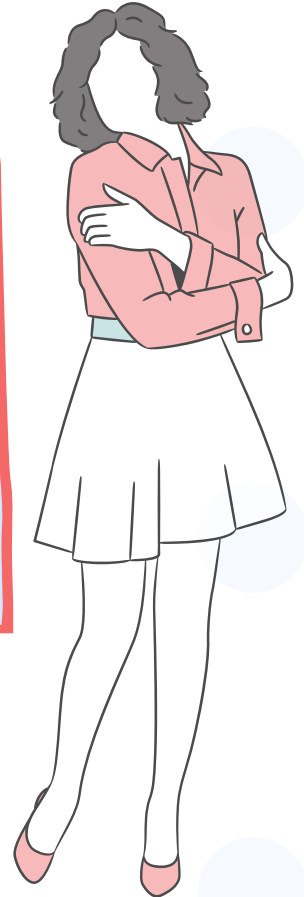
İLİŞKİLERDE SINIRLAR

Ayşe Duru KASIMCAN 11-O

İnsanın sınırlarını belirleyebilmesi, kendi kimliğini anlamak, aktarmak, açıklamak için bir ön adımdır. Kişinin sınırlarının belli olması, kişiyi hayata doğru açıdan ve istediği pencereden bakmaya yönlendirir. İnsanın önce kendi yanlış ve doğrularını bilmesi ve etrafındaki kişileri, olayları, durumları buna göre şekillendirmesi insanı daha mutlu kılar; çünkü insan olmak istediği yerde, istediği kişilerle bulunduğu mutlu ve özgür insandır. Zorunluluklar, kısıtlamalar, insanı kanatları kırılmış bir kuş yapar. Ancak, insan istediğinde bir martı, bazen bir serçe; bazense bir kartal olabilmelidir. Özgürlüğü kişinin belirlediği sınırlar içinde olmalıdır; ancak, insan kendi sınırlarını belirlerken karşısındaki kişinin de sınırlarına dikkat etmelidir çünkü bir kişinin özgürlüğü, bir başkasının özgürlüğünü engelleyene kadardır.

Peki, sağlıklı sınır nedir? Neden sınırlara ihtiyacımız var? Sınırlar nasıl belirlenmelidir?

Sınır, kişinin ilişkilerinde kendi doğru ve yanlış tanımlamalarına göre karşı taraftan gelen hangi davranışları, sözleri, hisleri kabul edip edemeyeceğini belirler. Sınırlar, içine kapanmak, sessizleşmek, soyutlanmak anlamına gelmemektedir. Aksine sınırlar, kişinin kendini daha iyi tanımlamasını sağlar.





Sınırlar, kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağığı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Kişi, sınırları sayesinde psikolojik olarak yıpranmaktan, manipüle edilmekten kurtulur. Aksine, özerkliğini (başka bir kişi ya da durumdan bağımsız karar verme, kendi kendini yönetebilme yetisi) geliştirir. İnsan, kendi özelliklerini, güçlü ve zayıf yanlarını tanıyarak; kimliğini sağlamlaştırır.

Aynı zamanda sınırlar, kişiye kendi alanında özgürlük tanır ve bu özgürlük kişiye kapasitesinin ötesinde düşünebilme olanağı verir. Geniş bir pencereden bakan kişi, böylece hem kendine hem de topluma daha yararlı bir birey haline gelir. Sınırlar, kişiyi iyi ve sağılıklı yaşama götürürken aynı zamanda insanlarla ilişkilerinde de gelişme kat etmesine; kendisini tanımaya başlarken aynı zamanda karşı tarafı da anlamasına yardımcı olur.

Bunların aksine, sınırların net olmaması kişinin;

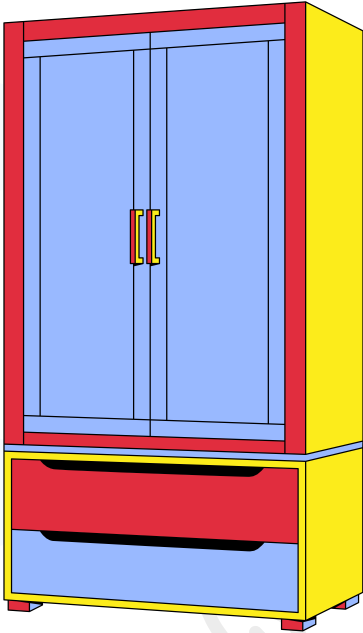
- başkalarının mutluluklarından sorumluluk duymasına
- yargılanmaktan korktuğı için “Hayır” diyememesine
- kendi hayatı üzerindeki gücünü kaybetmesine,
- öz saygısını yitirmesine neden olur.

Bu nedenle sınırlar, yaşam da önemli bir rol oynamaktadır.

Günlük yaşamda olduğı kadar iş yaşamında da sağılıklı sınırlar kurabilmek önemlidir. Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada bazı öğretmenler, sınır koymanın tükenmişlikten kaçınmalarına ve meslekte daha uzun süre kalmalarına yardımcı olduğunu söylemektedir (Bernstein- Yamashiro ve Noam, 2013). Bu araştırmadan da görüldüğü gibi sınırlar önemlidir; çünkü iş hayatında da daha profesyonel ve daha az stresle çalışmayı sağlar.

Üç farklı sınır türü vardır: geçirgen sınır, katı sınır, yarı geçirgen/esnek sınır.

İlk olarak, **“Geçirgen Sınırlar”** herhangi bir anahtarı ya da kilidi olmayan bir dolaba benzer. Kişi, sınırlarını belirlediğini zanneder ancak bu sınırları uygulamaya geçince başaramaz. Kişi, insanlara kolayca güvenmeye; başkaları tarafından yönlendirilmeye devam eder. Bu durum, kendi benliğini kaybetmesine yol açar. Yani, bu dolabı herkes istediği zaman açıp karıştırabilir, dağıtabilir veya içinden bir şeyler alabilir.

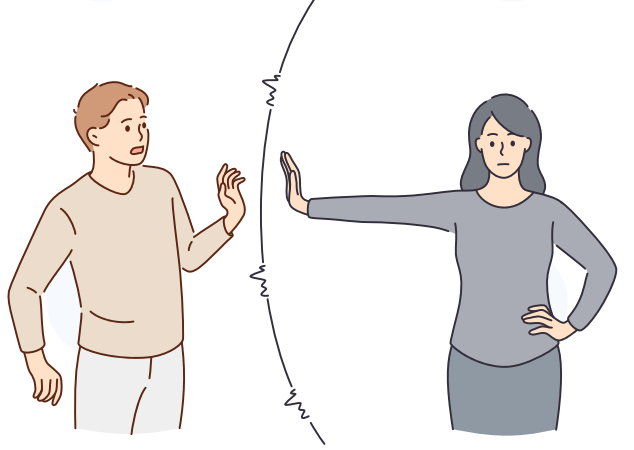


“Katı Sınırlar” ise kilitli bir dolap gibidir, hiçbir zaman açılmaz. Kişi, sadece kendi egemen gücünü benimseyerek yaşar. Bu da diğer kişilerle ilişkilerinde zedelenmelere sebep olabilir; çünkü kişi, duygusal bağ kurmaktan kaçınır ve bu durum da onu yalnızlığa ve “ben-cil” bakış açısına yönlendirir. Yani bu dolabı sahibinden başka hiç kimse asla açamaz.

“Yarı Geçirgen/Esnek Sınırlar” ise anahtarı kişide olan kilidini hangi durumlarda açıp açmayacağını kişinin belirlediği bir dolaptır. Bu sınır türü, “sağlam ve belirgin” sınırların göstergesidir. Kişi, daha açık görüşlü; kimi zaman sınırlarını esnetebilecek, kimi zaman ise bu sınırları daraltabilecek “güce” sahiptir; çünkü kendi sınırlarını kendi belirlemekte ve bunu yaparken mesafeyi istediği gibi ayarlamaktadır. Bu nedenle, “Yarı Geçirgen/Esnek Sınırlar” sağlıklı sınırlardır. Peki, nasıl sağlıklı sınır koyabiliriz?

Sınırları, yasak koyarak, cezalandırarak, küserek iletmek yerine, kişi sınırlarını belli tutmalı ve bunu düzgün bir şekilde iletişime geçerek aktarmaya çalışmalıdır. İletişime geçilmediğinde, kişinin sınırları bilinmediği için sınırlar ihlal edilmeye devam edilecektir.

Sınırları belirlerken ilk adım, var olan ve eksik sınırları belirlemektir. Kişi, limitlerinin farkında olmalıdır; ardından, kendi sınırlarını daha net bir şekilde belirleyebilir. Sonraki adım ise, direkt ve kararlı olmaktır. Böylece, kişi istemediği durumların önüne geçecek; sınırlarını da karşı tarafa yansıtabilecektir. En önemli adım ise; “Hayır” diyebilmektir.



“Hayır” kelimesi her ne kadar söylenmesi zor bir kelime de olsa, kişinin yaşamını çok kolaylaştırır çünkü “Hayır” kişinin net görüşünü bildirmektedir. Karşı tarafı kırmaktan korkmak, diğerlerinin hislerine öncelik vermek sınırları geçirgen yapmaktadır. Kişi, kendi düşünce ve duygularını öncelikli olarak dikkate almalıdır. Kendine olanak yaratmalıdır. İstemediği bir şeyi karşı tarafın istekleri doğrultusunda yapması kişiyi fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle, kişi sınırlarını belirlemeli ve “Hayır” demekten korkmamalıdır. Ayrıca, birey “Hayır” dediği zaman bir açıklama yapma zorunluluğu hissetmemelidir; çünkü her birey istediğini düşünme, dile getirme, yansıtma özgürlüğüne sahiptir. Bu durum kişiye öz saygısını güçlendirme şansı da tanıyacaktır.

Başka bir önemli nokta ise, “Sonuçları belirlemeden sınır koymanın imkânsız” olduğudur (IPFW/Parkview Student Assistance Program). Kişi, sınırlarının neden önemli olduğunu belirtmeli ve açıklamalıdır. Sınırlarını neden koyduğunu ve sonucunda nasıl bir etki yarattığını bilmek kişiye sınırlarını tekrar gözden geçirmesi ve değerlendirmesi konusunda yardımcı olacaktır. Böylece, aynı zamanda kişi yeni düşüncelere ve farklılıklara da açık olabilecektir.



Son olarak, kişi aynı zamanda başkalarının da sınırlarına saygılı olmalı ve hassasiyetle yaklaşmalıdır. Sınırlarını bilmediği veya tanımadığı kişilerle iletişim kurarken daha dikkatli olmalıdır çünkü kişi, -kendisine yapılmasını istemeyeceği gibi- farkında olmadan karşısındaki kişinin sınırlarını ihlal edebilir. Bu durum da iletişim sorunlarına ve güvensizliğe neden olacaktır. Bunun yanı sıra, sınırlara duyarlı davranmak ilişkilerde iletişimin güçlenmesini sağlayacak ve kişilerin, birbirine duyduğu sevgi ve saygı artacaktır.

Sınırlar, insanı zor yaşam koşullarından daha rahat ve anlaşılabilir bir hayat tarzına götürür. Birey, özgürlüğünü bilerek, bunu aktararak ve diğer kişinin özgürlüğüne engel olmadan sınırlarını belirlemelidir. Sınırlarını, yalnızca topluma değil kendine karşı da belirlemelidir.

“Sınırlar, katı kurallar ve prensipler değildir. Başkalarına ördüğünüz duvarlar da olamaz... Sizi ulaşılmaz değil, sağlıklı ve mutlu kılmak üzere işlevsel olmalıdır sınırlarınız.”



Tasarım: Samiye Ayda KAYNAR 9-G

PSİKOLOJİK ŞİDDET

Ela Ayda TARTAN 11-R

Psikolojik şiddet, duygusal, sözel veya ilişkisel şiddet olarak da isimlendirilmektedir. Fiziksel şiddete kıyasla duygusal şiddetin sınırlarını belirlemek çok daha zordur. Psikolojik şiddet, bireylerin ruh sağlığını en az fiziksel şiddet kadar olumsuz etkilemektedir. Birçok kişi fark etmese bile, psikolojik şiddete maruz kalmakta ve manipüle edilmektedir. Psikolojik şiddete maruz kalan bireyler; anksiyete, depresyon ve stres gibi sorunlarla karşılaşmakta ve çaresizlik, mutsuzluk, korku gibi duyguları sıklıkla deneyimlemektedir. Psikolojik şiddet fiziksel şiddete göre çok daha zor fark edilir fakat özellikle flört ilişkilerinde psikolojik şiddetin zamanla fiziksel şiddete dönüştüğü görülmektedir (Murphy ve O'Leary, 1989).

Psikolojik şiddet davranışları:

- Hakaret etmek
- Kısıtlamalar koymak
- Tehdit etmek
- İstedğini yaptırmak için yalan söylemek
- Alay etmek
- Aşağılamak
- Yapıcı olmayan eleştirilerde bulunmak
- Suçlamak
- Maddi anlamda kazanç beklemek (sürekli hediye beklemek, bütün yemekleri ısmarlatmak...)
- Koruma altına alma bahanesiyle yönlendirmek

Toksik İlişkiler

İlişkiler, hayatımızda bizi birbirimize bağlayan bağlardır. Bu ilişkilerden bazıları bize faydalı olduğu gibi bazıları da bize zarar verebilir. Bize zarar veren ilişkilere “toksik ilişki” adını veririz. Toksik ilişkiler; hayatımızda bizi mutsuz hissettiren, kendimizden şüphe ettiren ve kendimizi suçlamamıza sebep olan ilişkilere dir. Ayrıca, bu ilişkilerdeki tek şiddet türü psikolojik şiddet olmayabilir. Bu ilişkileri fark etmek ve hayatımızdan çıkarmak bazen zorlayıcı olabilir.

Bir ilişkinin Toksik Olup Olmadığı Nasıl Anlaşılır?

Bir ilişkinin toksik olup olmadığını anlamak için kendinize bazı sorular sormanız ve bunlara dürüstlük le cevap vermeniz gerekir. Bu sayede içinde bulunduğunuz ilişkinin size zarar verip vermediğini anlayabilirsiniz.

Kendinizi aşağılanmış hissediyor musunuz?

Karşınızdaki kişi ile konuşurken sık sık küçümsendiğınızı hissediyor musunuz? Sizin hakkınızda şaka yaparken aşırıya kaçıyor mu? Arada bir şakaya gülebili rsiniz, ama daha derin hakaretlere dayanmak incitici olabilir. Alay konusu olduğunuzu hissediyor musunuz? Kendinizi o kişinin yanında değersiz ve aşağılanmış hissediyorsanız, bir süre sonra fikirlerinizi söylememeye ve daha pasif bir insan olmaya başlayabilirsiniz.

Kendinizi önemsiz hissediyor musunuz?

Sizin hayatınız hep geri planda, onunki ise hep ön planda mı? Sizin durum hakkındaki görüşleriniz dinlenmiyor mu? Yaşamınızda neler olup bittiğine değ er verilmiyor mu? Eğer karşınızdaki kişi sadece kendi hayatını ve kendi fikirlerini düşünüyorsa ve sizin istekleriniz dikkate alınmıyorsa ilişkinizde değ er gördüğünüzü hissedemezsiniz.

Kendinizi suçlanmış hissediyor musunuz?

Bir problem olduğunda bunun sebebi hep siz misiniz? Sürekli hatalı olduğunuzu hissedebilir; düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı gözden geçirmeye ve kendinizi sorgulamaya başlayabilirsiniz.

Kendinizi çaresiz hissediyor musunuz?

Karşınızdaki kişiyle olan ilişkinize ne kadar emek verseniz de kendinizi hep diken üzerinde mi hissediyorsunuz? Yanınızdaki kişiyle beraberken tam olarak kendiniz olamıyor musunuz? Artık kendiniz gibi hissedemiyor musunuz? Bu durum kendinizle arınıza mesafe koymanıza ve sürekli gergin olmanıza sebep olabilir.



Bu soruların cevabı çoğunlukla evetse, büyük bir ihtimalle toksik bir ilişki içerisindesiniz. Bunu fark etmek ve kabullenmek kolay değildir, ancak bu ilişkiler hayatımızda mutlu olmamızı ve sağlıklı ilişkiler içinde olmamızı engeller.



Tasarım: Zeynep ALVAN 11-Z

ZORBALIK, Zorbalık, ZORBALIK...

Peri ERTUĞ 10-S

'Zorbalık' günümüzde çok karşılaştığımız bir kavram. Zorbalığı çevremizde görebilir, arkadaşlarımızdan duyabilir, hakkında bilgilendirici videolara, yazılara, gönderilere rastlayabiliriz. Bunun nedeni ise, zorbalığın bireyler üzerinde psikolojik ve fiziksel pek çok zarara yol açığının fark edilmesidir.

Zorbalıkla ilgili bilgilendirme çalışmalarını ve dolayısıyla zorbalığın özelliklerini hepimizin az çok bildiğini varsayarak, daha az bilinen noktalara değinebileceğimi düşünüyorum. Bu yazıda, belki de daha önce hiç duymadığınız bilgilerle karşılaşabileceğiniz, zorbalığa farklı bir bakış açısıyla bakabileceğiniz fikrindeyim. Sizin için kısa bir ön gösterim:

- *Zorbalık, incitici bir tecrübedir, peki zorbalık kelimesi nereden gelmektedir?*
- *Hangi davranışlar zorbalıktır? Örneğin, birinin kasıtlı bir şekilde sürekli yok sayılmasının zorbalık olduğunu biliyor muydunuz?*
- *Bir kişinin zorbaya dönüşmesi nasıl engellenebilir?*

Bu ve bunun gibi merak edilen ve önemli soruların cevapları yazının devamında sizi bekliyor :)



Tasarım: Samiye Ayda KAYNAR 9-G



Zorbalık Terimi Nasıl Ortaya Çıkmıştır, Türkçe'ye Nereden Geçmiştir?

Hollandaca 'sevgili, kardeş' anlamlarını taşıyan 'boel' sözcüğünden türemiş olan "zorbalık" terimi ilk defa 1530'lu yıllarda kullanılmaya başlanmıştır. Ancak, sözcüğün ilk hali, karşı cinse hitap etmek için kullanılan "sevgili" manasındayken, 17. Yüzyıla doğru "iyi arkadaş", daha sonra "yaygaracı" ve ardından "zayıfı taciz eden" olarak kelimenin anlam değişikliğine uğraması şaşırtıcıdır. Bu bağlamdaki zorba kelimesinin kökeninin ise, Farsça'da "kuvvet gösterisi yapan kişi" anlamına gelen zorbaz kelimesiyle benzeştiği görülmektedir. Zorba kelimesindeki "zor-" kökü Farsça'da "güç, kuvvet, zahmet, sıkıntı ve sancı" kelimeleriyle açıklanırken, "-baz" eki, "oynayan, oynatan" demektir. Bu parçaların birleşmesi ile günümüzde kullanılan, gücüne güvenerek ve güç kullanarak başkalarının hakkını ele geçiren anlamındaki "zorba" kelimesi meydana gelmiştir.



Zorbalık Kavramı ve 2N 1H (ne, nasıl, hangi?)

Zorbalığı, genellikle taraflar arası güç dengesinin eşit olmadığı, güçlü tarafın zayıf olana kasıtlı olarak zarar verme amacıyla yaklaştığı, saldırgan davranışların sıkça tekrarlandığı ve sistematik bir hale büründüğü girişimler olarak tanımlayabiliriz ([Olweus, 1993](#)). Zorbalık; okul, işyeri sanal dünya, oturduğunuz apartman, politik karşılaşmalar gibi hayatın pek çok alanında gözlemlenebilir. Zorbalık günümüzde fiziksel, sözel, psikolojik, cinsel ve siber olmak üzere beş başlık altında ele alınmaktadır.

Zorbalık türleri ve neleri kapsadıkları aslında oldukça tahmin edilebilir; ancak, herkesin karşılaşabileceği ve hangi kategoriye gireceğinden emin olamayacağı bazı davranışları özellikle belirtmek gerekmektedir.



Fiziksel zorbalıklar:

- Omuz atma,
- Zorla alıkoyma,
- Tükürme,
- Kişinin eşyalarına zarar verme, el koyma.

Sözel zorbalık:

- Tehdit etme,
- Dedikodu yayma,
- Sosyoekonomik seviye veya zekâ seviyesi bağlamında dalga geçme,
- Mağdurun ailesine hakaret etme,
- Hoş karşılanmayan lakaplar takma.



Psikolojik zorbalık:

- Acımasız bakışlar atma,
- Dışlayarak yalnız bırakma, görmezden gelme, etkinliklere katmama, arkadaş ilişkilerini etkileme,
- Duygusal baskı yapma,
- Söz almasını engelleme,
- Konuşurken dinlememe.

Cinsel zorbalık:

- Cinsel bölgelere dokunma,
- Sarkıntılık yapma,
- Sözel olarak cinsel içerikli benzetmelerde bulunma.



Siber zorbalık:

- Sosyal medya üzerinden iftira atma,
- Sosyal medya aracılığıyla dedikodu yayma,
- Kişiyi özel bilgileri, konuşma metinlerini ve resimleri paylaşma,
- Sanal ortamlarda cinsel içerikli paylaşımlar yapma.

Zorbanın da, zorbalığa uğrayan kişinin de bu davranışların farkına vararak, hangi kişisel sınırların ihlaline girdiğini bilmesi, daha sonradan atılacak adımlar konusunda iki tarafın da bilinçli olmasını sağlar.

Ne Kazandık Ne Kazanabiliriz?

Tamam; zorbalık kelimesinin kökeni, tanımı, davranışları ve hangi kategoriye girdikleri hakkında bilgi sahibiyiz; genel kültürümüz artık daha zengin ve okulda, sokakta, vb. yerlerde zorbalıkla karşılaşırsak farkına varabiliriz. Peki zorbalığı engelleyebilir miyiz? Zorbalığa daha zorbalık olmadan müdahale etmek mümkün müdür? Şaşırtıcı bir şekilde mümkündür; kişisel, toplumsal, sosyal birçok yolu olsa da gelin birlikte aile boyutunu ele alalım:

Bir Tohumdan Nasıl Zorba Elde Edilmez?

Tohumlar birbirine çok benzerdir ve birbirlerinden ayırt edilmeleri çok zordur, tabii eğer üstlerinde etiketleri yoksa. Bebekler de ilk doğduklarında birbirlerine çok benzerdir ve ayırt edilmeleri aynı şekilde pek basit olmayabilir, tabii isimlikleri yoksa. Bebekler öyle tohumlardır ki, onların nasıl sulandığı, nasıl ışık sağlandığı yani nasıl yetiştirildiği, gelecekte dönüşecekleri çiçeğin canlılığını belirler. Eğer çocuğa yeterli miktarda güneş verilirse, kendi potansiyelini tamamlayarak, hayattan verim alan faydalı bir bireye dönüşecektir. Tıpkı, yeterli miktarda ihtiyaçları karşılanan bir tohumun yeşermesi gibi...

Eğer bu tohum, karanlık bir odada tutulup, ihtiyaçları karşılanmazsa yeşermesi pek mümkün değildir, yani bireyin potansiyeline ulaşması, hayattan keyif alması zorlaşacaktır.

Kısacası, tohumun iyi yetiştirilmesine odaklanılıp, hazır olduğunda açması beklenirse, bir bakmışız diğerlerinin yanından sivrilip, kışın açan kardelen olmuş. Ancak eğer saksısı, verilen suyu, sağlanan ışığı, yeterli değilse o zaman küçük tohum büyüyünce zorba olabilir.



İlgiyi çok seven Zorba Çiçeği, belirli bir çiçek grubunun arasında yer almak için diğer çiçeklere karşı hoş olmayan davranışlarda bulunabilir. Çiçeklerin renkleriyle, şekilleriyle, kendilerine has özellikleriyle dalga geçerek zorbalık davranışları sergileyen Zorba Çiçeği, diğer çiçeklerin özgüvenini düşürebilir; onları mutsuzlukla, öfkeyle doldurabilir ve diğer çiçeklere zarar verebilir.



Zorbaca davranışların anne, baba, arkadaşlar veya öğretmenler tarafından fark edilememesi; güç kullanımının problem çözme yöntemi olarak kullanıldığı ortamlara maruz kalınması; saldırganlık dışında bir yolla isteklerini ifade edemeyen bireylerin sıklıkla gözlemlenmesi ile zorbaca davranışlar pekişir.



Bir Zorbanın Doğuşu... ya da Değil?

Siz de zorbalık davranışıyla, aile içinde, okul ortamında ya da sosyal çevrenizde karşılaştığınızda:

- Zorbalık davranışını sorgulayarak,
- Zorbalıkla aynı fikirde olmadığınızı göstermek ve potansiyel zorbalık etkileşimlerini engellemek için mağdur kişiyle birlikte hareket ederek,
- Zorbalığa dahil olmayarak, gülmeyerek, desteklemeyerek,
- Artık baş edemediğinizde yardım isteyerek yeni bir zorbanın doğmasını engelleyebilirsiniz.

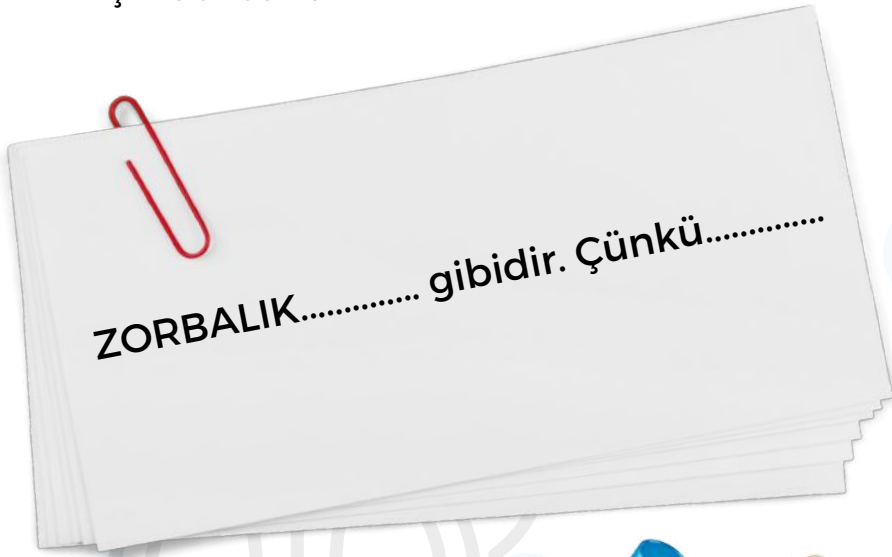


"ZORBALIK" KAVRAMI İLE İLGİLİ METAFOR ÇALIŞMASI

Zorbalık yapmak ya da zorbalığa uğramak bireylerin hayatlarında kalıcı izler bırakabilmektedir. Bu kişiler, zorbalığın olumsuz fiziksel, sosyal, psikolojik etkilerini yaşamları boyunca hissedebilmektedir. Aslında, düşünce, duygu ve davranışları arasında güçlü bir etkileşim olan insanın zorbalığı nasıl algıladığı, zorbalık ile başa çıkarken bizlere önemli ipuçları sunmaktadır.

Bu bağlamda, ortak bir dil oluşturabilmek adına metaforlara başvurulabilir. Kavramları başka kavramlarla açıklamak ve daha anlaşılır hale getirmek için metaforlardan yararlanılmaktadır. Metaforlar, belli bir duruma ilişkin bireyin deneyimlerini ve algısını, bizlere derin bir şekilde sunar.

PDR Birimi olarak, öğrencilerimizin "zorbalık" kavramına ilişkin algılarını ortaya koyan bir metafor çalışması yaptık ve bunlardan bazılarını sizler için derledik:



Zorbalık KAĞIT gibidir. Çünkü, kestiğinde görüldüğünden daha fazla acıtır.



Zorbalık KELEPÇE gibidir. Çünkü, insanın kendisini çaresiz ve tutsak hissetmesine sebep olur.

Zorbalık SAVAŞ gibidir. Çünkü, hiçbir neden olmadan yapılan bir çatışmadır.



Zorbalık IRKÇILIK gibidir. Çünkü, ikisinde de insanlar özelliklerine göre ayrılır, toplumda dışlanır.

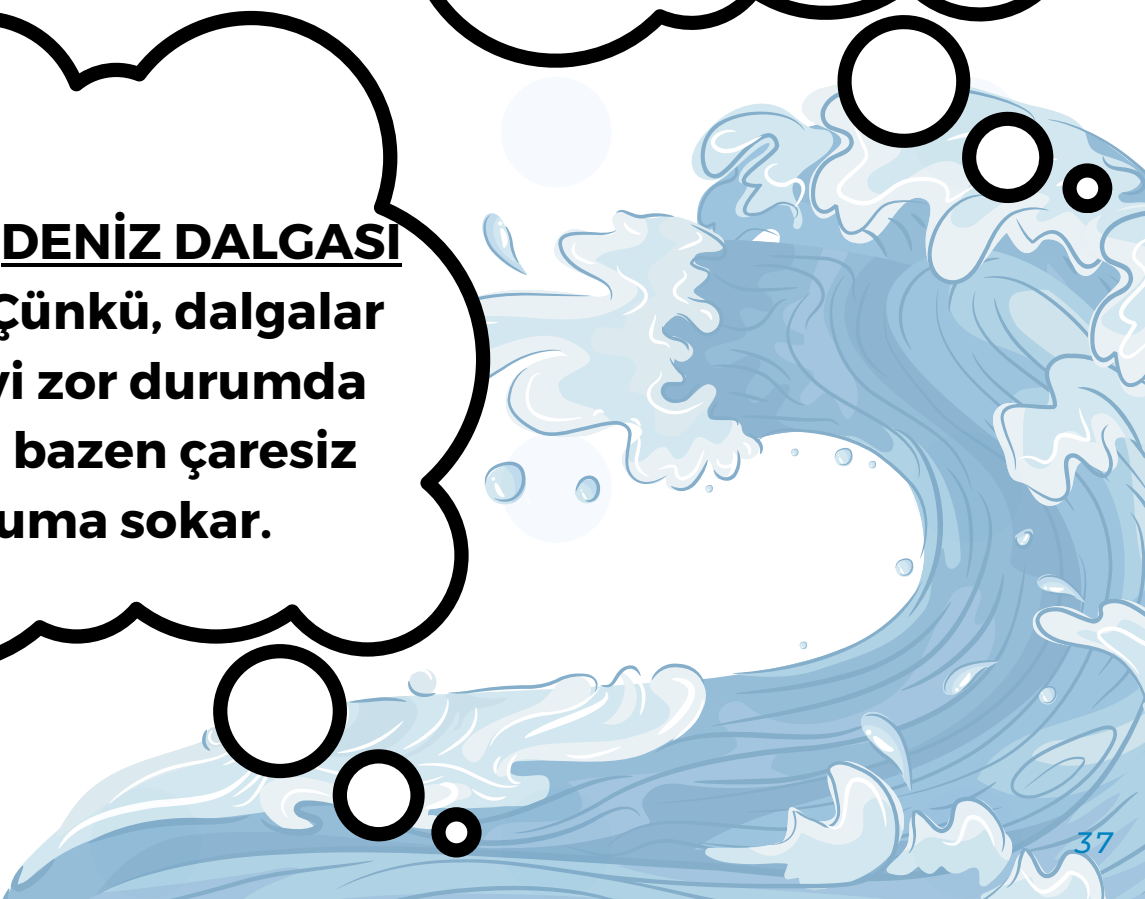


Zorbalık BORÇ gibidir. Çünkü, hiç kimse başkasının kendisine yapmasını istemez.

Zorbalık İĞNE gibidir. Çünkü, iğne can yakar, zorbalık da öyle, can yakar.

Zorbalık HASTALIK gibidir. Çünkü, geçmesi için bir çaba göstermezsen ilerlemeye devam eder.

Zorbalık DENİZ DALGASI gibidir. Çünkü, dalgalar bir kişiyi zor durumda bırakır, bazen çaresiz duruma sokar.



WONDER "MUCİZE" (2017) FİLM İNCELEMESİ

Melis ACAR 11-R

Zorbalık, daha üstün ve güçlü bir kişinin ya da grubun daha alt konumdaki veya daha güçsüz birine baskı uygulaması, onu ezmesi ve gözünü korkutmaya çalışmasıdır. Zorbalık, farklı ortamlarda karşımıza çıkabilir ve bunlardan en yaygın olanı, okul ortamında öğrenciler arasındadır. Zorbalığın oluşmasında pek çok faktör etkilidir. Öğrencinin kişilik özellikleri, yetiştirilme yöntemi, şiddet eğilimi ve içinde bulunduğu ortamın dinamikleri zorbalık davranışının tetikleyicilerine örnek olabilir. Okulda zorbalığa uğramak, öğrencilerin hayatını birçok yönden etkilemektedir. Akademik başarı, fiziksel ve psikolojik sağlık, insanlarla olan ilişkiler ciddi seviyede olumsuz etkilenirken, zorbalığın içinde yer alan bireyler, hayatları boyunca travma ile yaşayabilirler.



2017 yapımı Wonder "Mucize" filminde de zorbalık konusu Auggie Pullman karakteri üzerinden ele alınmıştır. Auggie, veya diğer ismiyle August, yüzünde bir deformasyon ile dünyaya gelmiş ve dış görünüşü yüzünden hayatı boyunca kaba davranışlara maruz kalmıştır. Özellikle sosyal ilişkilerinde problem yaşamış ve yaşlıları tarafından dışlanmıştır.

Film, Auggie'nin beşinci sınıfa geçtiği yılı, yani ortaokulun ilk senesini konu almaktadır. Bu zamana kadar annesi tarafından evde eğitim gören ana kahramanımız ilk kez yaşlılarıyla beraber gerçek bir okula gidecektir.

Filmin giriş sahnesinde, karakter izleyiciye tanıtılırken "sıradan" kelimesi sıklıkla kullanılmıştır: "Sıradan bir 10 yaşında çocuk olmadığımı biliyorum. Yani sıradan şeyler yaparım tabii. Dondurma yerim, bisiklete binerim. (...) Minecraft'ı, bilimi ve Cadılar Bayramı için kostüm giymeyi severim. (...) Ve her sıradan çocuk gibi uzaya gitmeyi hayal etmeyi. Bunları yaparken sıradan görünmüyorum ama. (...) 27 ameliyat geçirdim. (...) Ama hiçbirisi sıradan görünmemi sağlayamadı." Auggie'nin dış görünüşü diğer çocuklardan çok farklı olmasına rağmen o da diğerleri gibi sıradan bir 5. sınıf öğrencisidir ve kendisini onlardan farklı olarak görmemektedir. Fakat insanlar onu tanımayı denemeden ondan uzak durmaya çalışmakta, ona zorbalık yapmakta ve farklılıklara karşı anlayışla yaklaşmakta güçlük çekmektedir.



Auggie'nin yaşadığı akran zorbalığının nedeni, onun diğer çocuklara göre daha güçsüz oluşu ve farklı görüntüsü gibi düşünülse de bu zorbalığın altında daha derin sebepler yatmaktadır. Örneğin, zorbanın ailesi tarafından nasıl yetiştirildiği ve ev hayatı büyük bir faktördür. Auggie'nin zorbalarından biri olan Julian'ın ailesinin tutumu buna bir örnektir. Annesinin Auggie'ye karşı kaba yorumlarda bulunması, kendi oğlunun zorba olduğunu bilmesine rağmen onu haklı bulması, Julian'ın ailesinin tutumlarının zorbalığı desteklediğine dair izleyiciye ipuçları vermektedir. Zorbalığın örtük veya açık olarak kabul görmesi davranışın sürdürülmesine neden olmaktadır.

Julian'ın kendisine karşı yaptığı yorumlar ve saldırılar karşısında Auggie, insanların yüzünü görmemesi için kendi evinde bile bir astronot kaskı arkasında saklanmaya başlamış; ayrıca, çok sevdiği saçını Julian'ın herkes içinde onunla dalga geçmesi üzerine değiştirmiştir. Auggie'nin bu davranışında da görüldüğü üzere, zorbalığa uğrayan çocuk kendini dış dünyaya kapatmıştır. Auggie, hiçbir suçu olmamasına rağmen suçluluk ve utanç duygusu ile baş etmeye çalışmıştır. Filmde zorbalık ile beraber arkadaşlık ilişkilerine de yer verilmiştir. Bu konu Jack Will ve Auggie üzerinden oldukça yoğun bir şekilde işlenmiştir.

Auggie'nin okula gitmeye karşı duyduğu isteksizlik ve her gün yaşadığı yalnızlık duygusu Jack Will ile kurduğu arkadaşlık sayesinde azalmıştır.



Arkadaşlıkların varlığının ve arkadaşların zor durumlarda birbirine destek olmasının önemi bu iki karakter ile izleyicinin gözleri önüne serilmiştir. Zorbalığın etkilerinin azalmasında, mağdur olan kişinin arkadaşlarından gördüğü destek önemli bir rol oynamaktadır.



Auggie, tüm yaşadıklarına rağmen asla pes etmeyen ve cesur davranışları sayesinde diğer çocukların kendisine verdiği zararı fark etmelerini sağlamıştır. Bunun sayesinde, öğrenciler farklılıklara saygı duymanın önemini ve zorbalığın kişinin hayatını ne kadar etkileyebileceğini öğrenmişlerdir. Günlük hayatımızda da farklılıklara saygı duymak ve kimseyi belli bir özelliğine göre yargılamamak özen göstermemiz gereken bir davranıştır. Empati duygusu ile kendimizi karşıımızdakiinin yerine koyarak onun neler hissedebileceğini anlamaya çalışmak, etkileşimde bulunduğumuz kişiler ile iyi ilişkiler kurmamıza yardımcı olacak ve olası zorbalıkları engelleyecektir.

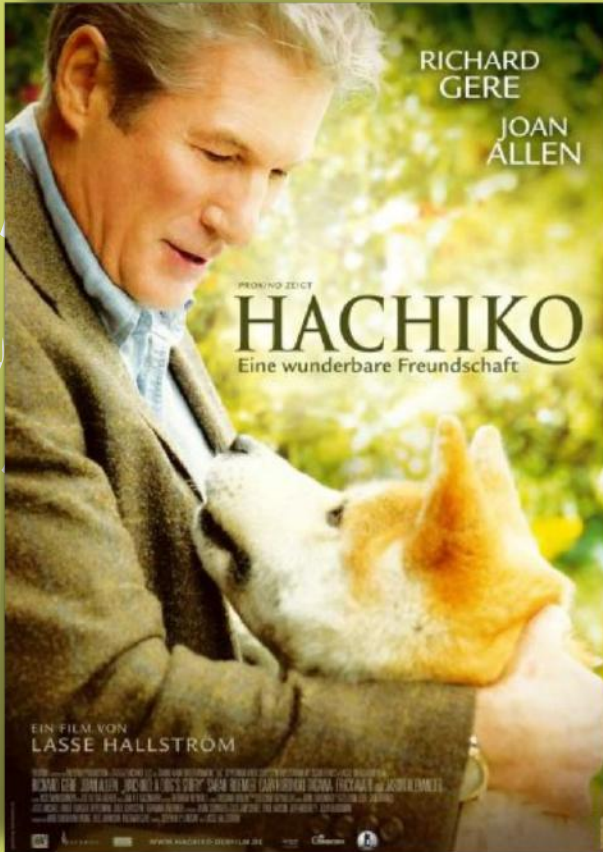


PDR'DEN FİLM ÖNERİLERİ



Koe No Katachi yani Türkiye sinemalarındaki vizyon ismiyle "Sesin Şekli" 2016 yapımı bir anime filmi. Film temelde **zorbalık ve kefaret** temaları üzerinden ilerlemektedir. Ishida ilkokulda zalimce davrandığı işitme engelli Nishimiya'dan özür dilemek ve olanları telafi etmek için yıllar sonra harekete geçer. Film bu özürün temelinde zorbalığın tüm boyutlarını ele almaktadır; Aktörleri, nedenleri, bütün aktörler için sonuçları. Film bu denli can acıtıcı bir temayı kalplerimize dokunarak ele almakta başarılı bir iş çıkarıyor.

Seyir boyunca insanların bağ kurma ihtiyacını ve bağısızlığın yarattığı depresyonu iki karakter üzerinden de farklı şekillerde gözlemlerken filmin sonunda kendimizi derin bir empatinin içinde buluyoruz. Bu empatiyi tatmak isteyen herkese bu seyrin zevki yüksek anımsamayı tavsiye ederiz.



Hachiko: A Dog's Story (Bir Köpeğin Hikayesi) isimli, 2009 yılında vizyona giren bu filmde, Hachiko adlı bir köpeğin sahibiyle arasındaki dostluk ele alınmakta. Kahramanımız Hachiko ile Profesör Parker Wilson'un yolları, Hachiko henüz küçük bir yavru iken kesişir. Aralarındaki dostluk, gün geçtikçe artar, farklı bir boyuta taşınır.

Gerçek hayattan uyarlanmış olan filmde, sevgi, dostluk, sadakat ve vefa temaları, zaman zaman güldüren, zaman zaman ise hüznölendiren bir şekilde izleyicilere aktarılmakta.

Bu anlamlı filmde, izleyiciler, profesörün evinde, metro istasyonunda belki de profesörün çalıştığı yerde kendilerini düşüncelere itecek unsurlar bulurken, ilişkilere dair sonuçlar da çıkaracaktır.

İLİŞKİ SÖZLÜĞÜ

Akran Baskısı: Bireyin, istemediği bir şeyi yapmaya zorlanması ya da istediği bir şeyi yapmaktan alıkoyulması (Clasen ve Brawl, 1985).

Arkadaşlık: Karşılıklı samimiyet, yakınlıkla ve güvenle karakterize edilen bir ilişki türü (Bagwell and Schmidt, 2011).

Ayrımcılık: Bir gruba ya da grup üyelerine yönelik önyargılardan beslenen her türlü olumsuz tutum ve davranışlar (Göregenli, 2012).

Cinsel Yönelim: Belli bir cinsiyetteki (gender) bireye karşı süregelen duygusal, romantik ve cinsel çekim (Kaos GI Derneği, 2006).

Çatışma: İki veya daha fazla kişi arasında düşünceler, değerler ve duygulardaki farklılıklardan kaynaklanan uyumsuzluk durumu (Kelly, 2006).

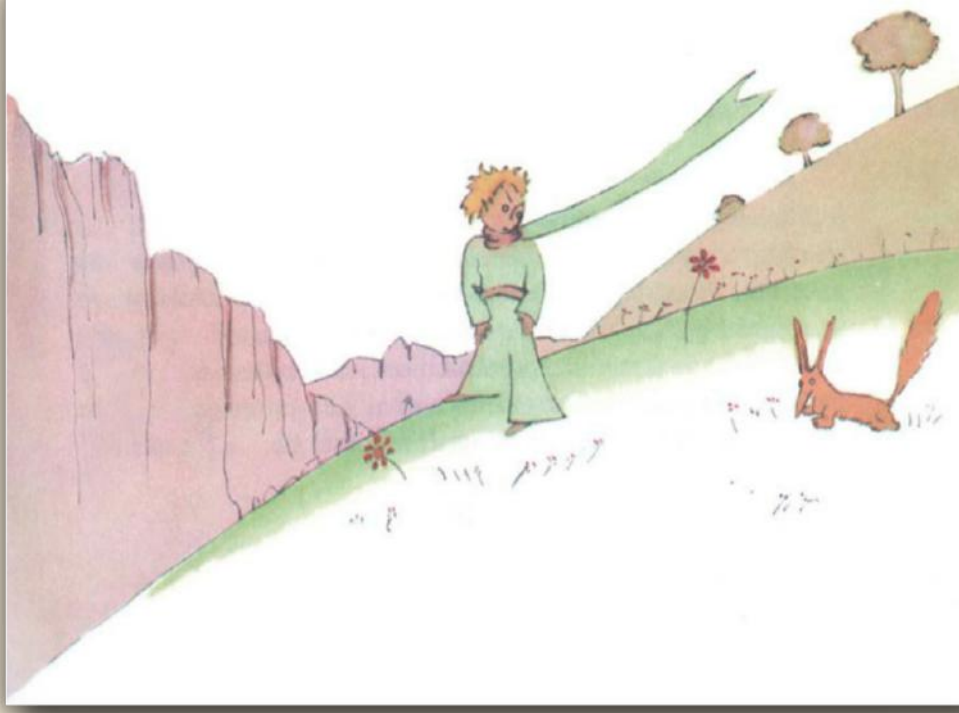
Flört/Çıkma/Sevgililik: Evlilik veya nişanlılık gibi bir bağlılığın olmadığı duygusal ve romantik yakınlık içeren arkadaşlıktan öte ilişkiler. Çiftlerin birlikte zaman geçirerek paylaşımlarda bulunduğu ve birbirini tanıdığı bir dönem (Straus, 2004).

Flört Şiddeti: Romantik ilişki içinde kontrol kazanmak için partnere fiziksel ve/veya ruhsal açıdan zarar verebilecek fiziksel, psikolojik, siber veya cinsel şiddet davranışlarına başvurma (Theriot, 2008).

Güvenli Bağlanma: Bireylerin bebeklik döneminde bakım veren kişiyle kurduğu ilişkiye göre yetişkinlikteki ilişkileri şekillenebilir. Kendini sevmeye değer bulan ve başkalarının genel olarak destekleyici ve kabullenici olduğunu düşünen bireyler güvenli bağlanan bireylerdir. Güvenli bağlanan bireyler başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendilerini değerli bulurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Ön Yargı: Bir olay, insan, durum vb. konularda yeterli bir bilgi olmaksızın, kişinin diğerleri hakkında oluşturduğu kanı ve tutum (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014).

Zorbalık: Bir veya daha fazla kişinin, gücü kötüye kullanarak, kasıtlı olarak sürekli ve tekrarlayan olumsuz eylemlerle, gücü kendine eşit olmayan başkalarına zarar verme, incitme davranışı (Olweus, 1993).



"Evcil ne demek?"

"Artık kimselerin umursamadığı bir geleneğin gereği. Bağlar kurmak demektir."

"Bağlar kurmak mı?"

"Evet. Sözelimi sen benim için şimdi yüz binlerce oğlan çocuğundan birisin. Ne senin bana bir gereksinmen var ne de benim sana. Ben de senin için yüz binlerce tilkiden biriyim. Ama beni evcilleştirirsen birbirimize ihtiyaç duyarız. Sen benim için dünyada bir tane olursun, ben de senin için."

Antoine de Saint-Exupéry-Küçük Prens

KAYNAKÇA

Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2011). *Friendships in childhood and adolescence*. Guilford Press.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.

Bernstein-Yamashiro, B. ve Noam, G. G. (2013). Teacher student relationships: A growing field of study. *New Directions for Youth Development*, 137, 15–26.

Clasen, D. R., & Brown, B. B. (1985). The multidimensionality of peer pressure in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(6), 451–468.

Diessner, R., & Burke, K. (2011). The beauty of the psyche and Eros myth: Integrating aesthetics into introduction to psychology. *Journal of Aesthetic Education*, 45(4), 97-108.

Göregenli, M. (2012). Temel kavramlar: önyargı, kalıpyargı ve ayrımcılık. *Ayrımcılık çok boyutlu yaklaşımlar*, 175-187.

How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples. Erişim adresi: <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>

IPFW/Parkview Student Assistance Program. (n.d.). Setting boundaries with difficult people. Erişim adresi: <http://new.ipfw.edu/affiliates/assistance/selfhelp/relationship-settingboundaries.html>

Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları

Kaos GL Derneği. (Haziran, 2006). LGBTi+ Hakları Alanında Çeviri Sözlüğü. <https://kaosgl.org/haber/lgbt-sozluk>.

Kelly, J. (2006). An Overview of Conflict. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 25(1), 22–28.

Murphy, C. M., & O'Leary, K. D. (1989). Psychological Aggression Predicts Physical Aggression in Early Marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 579-582.

Olweus, D. (1993). *Bullying at School*. Cambridge: Blackwell Publishers.

Straus, M. A. (2004). Prevalence of Violence Against Dating Partners by Male and Female University Students Worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790–811.

Theriot, M. T. (2008). Conceptual and Methodological Considerations for Assessment and Prevention of Adolescent Dating Violence and Stalking at School. *Children & Schools*, 30(4), 223–233.

<https://www.etimolojiturkce.com/kelime/+baz>



#CumhuriyetRuhuylaDaima