



# Akran Baskısı

## İÇERİK

Akran Baskısı Nedir?

Akran Baskısı Neden ve Nasıl Ortaya Çıkar?

Akran Baskısı Hangi Davranışlara Neden Olur?

Okul Temelli Önleme Çalışmaları

Sözel Olarak Kendini Ortaya Koyma Becerileri

Sözel Olmayan Kendini Ortaya Koyma Becerileri



## Akran Baskısı Nedir?

Akran Baskısı, bireyin içinde bulunduğu yaş gruplarının etkinliklerinde bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından zorlanması veya cesaretlendirilmesidir.

Akran baskısı, genellikle bireyler istekli ya da isteksiz olarak ikna edildiklerinde, benzer değer ve hedefleri kabul ettiklerinde, benzer yaşantıları paylaştıklarında ortaya çıkar.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde, ergenlik döneminde

gençler akranlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başlar ve akranlarının kendilerini ailelerinden daha iyi anladığına düşünür ve inanır. Gençler, kendilerini daha fazla vakit geçirdikleri akran gruplarının doğal bir parçası olarak görür ve gruptaki diğer üyelere benzemeye çalışır. Ergenlik döneminde ait olma, kabul görme, sosyal onay, bağlanma gibi sosyal gereksinimler genç tarafından daha yoğun bir şekilde yaşanmaya başlanır ve ait olma, kabul görme

ihtiyacı gencin akran grubunun kontrolüne girmesine yol açar. Akran grubunun kontrolüne girmek peşinden akran baskısını da beraberinde getirmektedir.



Akran gruplarına dahil olabilmek ve kabul edilmek için bireyler istenmedik davranışlar sergileyebilirler.

## Akran Baskısı Neden ve Nasıl Ortaya Çıkar?

Bazen akran gruplarının etkileri okul yaşantısı için belirleyici bir faktör olabilmektedir. Gençler çoğu zaman akran grubunun içinde bir kimlik ve statü kazanabilmek için akran grubuna boyun eğdiğinde akran baskısına

direnç göstermesi zor olabilir. Bu durumda okullarda gençler öğretmen otoritesine baş kaldırmak, grup kurallarına uymak, okulu asmak gibi davranışlarda bulunabilir. Ergenlik döneminde akran baskısına boyun eğme ile beraber

genç uzun ve kısa dönemde psikolojik sağlığını ve sosyal yaşamını etkileyecek farklı riskli davranışlarda bulunabilmektedir ve bu davranışlar ilk ergenlik döneminde son ergenlik dönemine göre daha sık yaşanmaktadır.



## Akran Baskısı Hangi Davranışlara Neden Olur?

Akran baskısı, çoğu zaman dolaylı olarak yaşanır. Akran gruplarında yaşanan özellikle dolaylı baskı sonucunda bazı ergenler risk alma davranışı ve suç kabul edilen davranışlar gösterebilir. Bu davranışlar;

- sigara içme,
- alkol ve madde kullanımı,
- okuldan kaçma, okula devamsızlık,
- akademik performans düşüklüğü,
- hırsızlık, mağazadan mal çalma,
- çetelere katılma

şeklinde ortaya çıkabilir.

## Sözel Olarak Kendini Ortaya Koyma Becerileri

**1.Reddetme becerileri:** Reddetme becerilerinde amaç bireyin yapmak istemediği bir durum ile ilgili olarak bir isteği ve bir ricayı nasıl kabul etmeyeceğini öğretmektir.

### HAYIR DEMEK:

- **Hayır:** “Hayır, hayır olmaz.”
- **Mazeret bildirme:** “Hayır benim başka bir yerde işim var.”
- **Atlatma:** “Hayır belki daha sonra.”
- **Yürüyüp gitmek:** “Hayır” de ve yürüyüp git.
- **Ortamdan sakınmak:** “Hayır” de ve ortamı terk et.

### RİCADA BULUNMAK VE HAKKINI ARAMAK:

**1. basamak:** Öğrencinin değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncesini belirtmesidir.

**2. basamak:** Öğrencilerin sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunmasını belirtmesidir.



## Okul Temelli Önleme Çalışmaları

Okullarda akran baskısı ile baş etmede öğretmenlere, yöneticilere ve psikolojik danışmanlara önemli roller düşmektedir. Akran baskısı, zorbalık, şiddet ile ilgili olarak ile okullarda üç düzeyi olan temel önleyici rehberlik hizmetlerinin yürütülmesi gerekmektedir. Temel önleme çalışması anlamında etkili davranmayı öğretecek becerilere odaklanılabilir. Etkili davranmayı içeren beceriler arasında

öğrencilerin kendini ortaya koyma becerileri yer alabilir.



Öğrencilerin sözel olan ve sözel olmayan kendini ortaya koyma becerilerini öğrenmeleri akran baskısıyla baş edebilmelerine yardımcı olacaktır.

## Sözel Olmayan Kendini Ortaya Koyma Becerileri

Öğrencilere sözel iletişimin yanı sıra uygun davranış biçimlerinin de önemli olduğu ve çeşitli davranış kalıplarıyla bireyin kendisini daha güçlü bir şekilde ortaya koyabilmesini anlatmak önemlidir.

### Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri;

- **Ses tonu:** Kişinin sesi ne alçak ne de yüksek bir ses tonuyla olmalıdır. Orta şiddet bir ses tonu ile kibar ve otoriter bir şekilde konuşun.
- **Konuşmanın hızı ve akışı:** Düzgün, açık ve diğer kişilerin rahat olarak anlayacağı bir şekilde konuşun.
- **Göz kontağı:** Konuştuğunuz kişinin doğrudan gözlerinin içine bakarak konuşun.
- **Yüz ifadesi:** Konuştuğunuz konuya önem veren ciddi bir yüz ifadesi yanında diğer kişilere güven veren kibarlığınızı ve sakinliğinizi koruyun.
- **Vücut pozisyonu:** Konuştuğunuz kişiye doğru yüz yüze bakacak şekilde dönün ve vücudunuzun dik olmasına özen gösterin.
- **Uzaklık:** Kişilerle konuşurken uygun bir uzaklıkta durunuz. 1 metrelik uzaklık uygun bir uzaklık sayılabilir.