



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**KADINLARDA ŞİDDETE MARUZ KALMA DURUMU
İLE BENLİK ALGISI, ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK
VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

DÖNEM PROJESİ

SENA AYGÜN

İSTANBUL, 2023



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**KADINLARDA ŞİDDETE MARUZ KALMA DURUMU
İLE BENLİK ALGISI, ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK
VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

DÖNEM PROJESİ

**SENA AYGÜN
(220134008)**

**Danışman
(Prof. Dr. Haşim Ercan Özmen)**

İSTANBUL, 2023

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sena Aygün

TEŐEKKÜR

Öncelikle saygıdeğer danıőmanım Prof. Dr. Haşim Ercan ÖZMEN'e bu çalışmada bana sağladığı destek ve yönlendirmeleri için teőekkür ederim

Yaőamım boyunca her zaman yanımda olan, beni her zaman destekleyen, bana güvenen ve beni en güzel Şekilde yetiőtirmeye çalışan canım annem Mesude ÖZKAYNAK'a; canım babam Hikmet ÖZKAYNAK'a ve bana ablalık duygusunu yaőatan her zaman yanımda olan kardeőim Selim ÖZKAYNAK'a teőekkür ederim.

Hayatımdaki varlığı için ve projeyi yazma sürecindeki her türlü maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen, bana sonsuz güvenen canım eőim Tuğrul AYGÜN'e teőekkür ederim.

Sena Ayęün

KADINLARDA ŞİDDETE MARUZ KALMA DURUMU İLE BENLİK ALGISI, ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sena Aygün

ÖZET

Bu yazıda şiddete maruz kalmış olan kadınların yaşamış oldukları travma ile öğrenilmiş çaresizlik olgusunu, çalışma hayatında olan kadınların zorbalık yüzünden yaşadıkları tükenmişlik sendromunun düzeylerini ve şiddetten etkilenen kadınların benlik saygılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Güncel literatürde yer alan araştırma sonuçları ve genel bilgiler derlenmiştir. Bu bağlamda öncelikle kadına şiddet türlerine değinilmiştir. Bu projede şiddet görmüş kadınların öğrenilmiş çaresizliklerine, şiddet türlerinden etkilenen kadınların kendilik değerlerine ve son olarak da çalışma hayatında bulunan kadınların yaşadıkları zorluklara ve bu zorlukların sonucunda girdikleri tükenmişlik sendromuna değinilmiştir. Güncel literatür incelendiğinde kadına yönelik şiddet her coğrafyada meydana gelen ve gün geçtikçe artış gösteren sosyal bir sorundur. Kadına şiddetin artış göstermesinin nedenleri arasındaki en önemli unsur; ataerkil bir toplumda yaşanılması sebebiyle kadının eşine ekonomik olarak bağımlı hale gelmesidir. Şiddeti meydana getiren ve şiddet olgusunu meşrulaştıran, kadını değersizleştiren tek neden toplumun oluşturduğu yapı değildir. İzlenen filmler, diziler, hukuksal açıdan zayıflıklar, toplumun eğitim durumu, geleneksel anlayış kalıpları, kültürel inanışlar ve ekonomik yetersizlik gibi unsurlar da katkı sağlar. Şiddetin her türlü ile karşı karşıya kalmak kadınlarda depresyondan intihara, benlik saygısının düşüklüğüne, alkol ve uyuşturucu kullanımına ve hatta ölüme kadar uzanan fiziksel ve psikolojik etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle kadına yönelik şiddet, bir bütün olarak toplum için önemli ve uzun vadeli bir sorundur. Türkiye'deki kadınların dayanışma gayretleri sonucunda, kadına yönelik şiddetle mücadele son yirmi yılda önemli bir ulusal politika haline gelmiştir.

Bu çalışmada, geleneksel derleme yöntemi uygulanmıştır. Belli anahtar kelimeler kullanılarak ve dahil etme ve hariç tutma kriterleri oluşturularak, “PubMed”, “Google Scholar”, “YÖK Ulusal Tez Merkezi” YK Açık Bilim”, “ProQuest” ve “DergiPark (ULAKBİM)” gibi veri tabanlarından literatür taraması yapılmıştır.

Anahtar Sözlükler: Kadına şiddet, Benlik Saygısı, ğrenilmiş aresizlik, Tükenmişlik Sendromu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu

EXAMINATION OF EXPOSURE TO VIOLENCE AND SELF- PERCEPTION, LEARNED HELPLESSNESS AND BURNOUT LEVELS IN WOMEN

Sena Aygün

ABSTRACT

In this article, it is aimed to examine the Post-Traumatic Stress disorder and learned helplessness phenomenon experienced by women who had been exposed to violence, Along with the levels of burnout syndrome experienced by women in work life due to bullying. The self-esteem of women affected by violence. In this context, first of all, the types of violence against women were mentioned. Afterwards, the learned helplessness level of women who have been subjected to violence and the self-values of women affected by these types of violence, and finally the difficulties experienced by women in work life and resulting burnout syndrome are mentioned. When the existing literature on violence against women is reviewed, it is evident that violence a widespread social problem which is increasing in every culture and country. The structure created by the society is not the only reason that causes and legitimizes the phenomenon of violence other the concepts such as the movies , TV serials, legal loopholes, education level of the society, traditional patterns, cultural beliefs and economic inadequacy also contribute to the problem. Exposure to all kinds of violence can cause physical and psychological effects in women ranging from depression to suicide, low self-esteem, alcohol and drug use, and even death. Therefore, violence against women is an important and long-term problem for society as a whole. Thanks to the efforts of women's solidarity in Turkey, combating violence against women has also become an important national policy in the last two decades.

In this study, the traditional completion method was applied.. A literature search was conducted from databases such as “PubMed”, “Google Scholar”, “YÖK

Ulusal Tez Merkezi”, “YÖK Açık Bilim”, “ProQuest” and “DergiPark(ULAKBİM)” using certain keywords and creating inclusion and exclusion criteria.

Keywords: Violence against Women, Self-Esteem, Learned Helplessness, Burnout Syndrome, Post Traumatic Stress Disorder

ÖNSÖZ

Bu projenin amacı, şiddet gören kadınların yaşamış oldukları şiddet türlerini ortaya koymak ve bu şiddet türlerine uğramanın sonucu olarak yaşadıkları psikolojik ve fiziksel sorunlara değinmektir. Kadına şiddet konusunda ve mağdur kadınların ne hissettikleri açısından insanlara farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Bu konudaki yapılmış çalışmalar derlenerek kadına şiddet olgusu, şiddet türleri ve çalışma hayatında psikolojik şiddete maruz kalan kadınların girdikleri tükenmişlik sendromu ile ilgili genel bilgiler yazılmıştır. Projede ayrıca şiddet gören kadınların etkilenen benlik saygıları, oluşan bu zorlu süreç ile nasıl mücadele ettikleri, kendilik algılarının ve öz yeterlilik seviyelerinin stres ile mücadelede ne derece etkili olduğu gibi konular ile ilgili de detaylı bilgiler verilerek birtakım öneriler yazılmıştır.

Çalışmanın, daha önce bu değişkenlerin hepsini içeren bir çalışma yapılmamış olması, kadına şiddet konusunda araştırma ve tez yazacak kişilerin yararlanacağı bilgiler bulunması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Şiddet konusunda hem devletin nasıl mücadele edeceği hem de insanların bu konuda neler yapması gerektiğine dair bilgiler içermesi sebebiyle kadına şiddet ile mücadele noktasında literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Haziran, 2023

Sena Aygün

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	i
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN TASARIMI	3
1.1. Araştırmanın Problemi	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	22
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	23
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM VE GEREÇ	27
2.1. Geleneksel Derleme	27
2.2. Araştırma soruları	8
2.3. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri	35
2.3.1. Araştırmanın Dahil Etme Kriterleri	8
2.3.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri	38
2.4. Tarama Yılları	39
2.5. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları	9
2.6. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmaların Özellikleri	43
2.7. Araştırmadaki Katılımcıların Özellikleri	11
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ	13
LİTERATÜR	13
3.1. Şiddet	1 Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
3.1.1 Kadına Yönelik Şiddet	116

3.1.1.2 Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelenin Tarihsel Süreci.....	20
3.2. Şiddet Türleri	22
3.2.1. Fiziksel Şiddet	22
3.2.2. Psikolojik Şiddet	23
3.2.3. Cinsel Şiddet.....	24
3.2.4. Sözel Şiddet.....	25
3.2.5. Ekonomik Şiddet.....	26
3.2.6. Dijital Şiddet:	27
3.2.7. Aile İçi Şiddet	27
3.3. Şiddete Uğramış Kadınlarda Şiddet Sonrası Yaşanan Travma Sonrası Stres.....	
.Bozukluğu (TSSB):.....	29
3.4. Çalışan Kadınlarda Mobbinge Uğrama ve Tükenmişlik Sendromu:	31
3.5. Şiddete Uğramış Kadınların Benlik Algısı, Benlik Saygısı, Bilişsel Duygu.....	
Düzenleme Becerileri ve Stres ile Mücadelede Düşünce Sisteminin Önemi:	35
3.5.1 Stres ile Mücadele de Düşünce Sisteminin Önemi:	35
3.5.2 Şiddete Uğramış Kadınların Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ..	337
3.5.3 Şiddete Uğramış Kadınların Benlik Algısı ve Benlik Saygısı.....	
Kavram.	38
3.5.4 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Benlik Saygısı.....	39
3.5.5 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Stresle Baş Etme	41
3.6. Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Öğrenilmiş Çaresizlik.....	43
3.7. Şiddetin Kadın Üzerine Etkileri	45
3.7.1. 2.7.1. Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri.....	45
3.7.2. 2.7.2. Psikolojik Sağlık Üzerine Etkileri	45
3.8. Şiddete Maruz Kalan Kadınların Kendilik Değeri.....	46
3.9. Benliğin Gelişimi	47
3.10. Benlik Saygısının Özellikleri	48
3.11. Benlik Saygısına Etki Eden Unsurlar.....	48
3.12.Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı.....	49
3.13.Özyeterlik Kavramı.....	50
3.14. Şiddet Gören Kadınlarda Şiddetle Başa Çıkma Özyeterliği	51

3.15. Kendilik Algısı ile Özyeterlik Arasındaki İlişki	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA.....	54
4.1. Geleneksel Çalışmada Bulguların Tartışılması.....	54
4.2. Geleneksel Çalışmanın Güçlü ve Zayıf Yönleri.....	57
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA.....	1

GİRİŞ

Kadına yönelik şiddet günümüzde hala devam eden bir problem olmakla birlikte hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde zaman içerisinde daha da artış göstererek büyük bir sorun haline gelmiştir. Kadınların hayatında var olan şiddet olgusu, acı bir gerçek olarak tüm dünyada varlığını sürdürmesi sebebiyle tüm ülkelerin savaşıması ve hafife almaması gereken ciddi bir problemdir. Dünyanın dört bir yanında kadınlar, coğrafi bölgeleri ne olursa olsun sürekli olarak şiddete maruz kalmaktadır (Akhun,2012). Kadınlar yaşamları boyunca farklı şiddet türlerine maruz kalmakta ve bu şiddet sonucunda çok sayıda fiziksel ve psikolojik zararlar almaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan araştırmaya göre kadına şiddet kavramı; kadını yaralayan, ona fiziksel, ekonomik, sosyal, cinsel ve zihinsel olarak kadına hasar veren hem yaşadığı aile içinde, yaşadığı çevrede, çalıştığı ortamlarda hem de özel hayatında ona engel olan ve karşı tarafın kendi isteğine ve çıkarlarına göre kadının bağımsızlığını kısıtlamasına sebep olan davranışlar bütünü olarak açıklamıştır. Şiddete uğrayan kadınlar, sadece tanıdıkları erkekler tarafından değil tanımadıkları erkekler ya da iş verenleri tarafından ya da ailede bulunan bir başka kadın tarafından da şiddet görebilmektedir. “Şiddet gören ve bu şiddete göz yuman birçok kadın vardır. Kendilerine ve çocuklarına bakamama korkusundan kaynaklanan güçlükler, kadınların suç duyurusunda bulunmasını engellemektedir. (Akhun,2012)”. Toplumun ve kurumlarında şiddete göz yumması ve şiddet karşısında tepkisiz kalması kadını daha da çaresiz hissetmesine neden olmaktadır. Şiddete maruz kalan kadının ardında yeterli desteğin olmayışı ve kendi aileleri tarafından şiddeti algılayış biçimlerinin farklı olması sebebiyle şiddete uğrayan kadın bu zorbalığa göz yummaktadır. Ek olarak da hakkını arama konusunda bilinçsiz olmaları ve ailede çocuğun varlığı kadını eşine karşı zayıf düşürmektedir. Bu nedenle şiddet gören kadın sırf çocukları için her türlü zorluğa dayanmaktadır. Eşi tarafından aşağılanma gibi ağır psikolojik şiddete, aynı zamanda dövme, yaralama gibi bedenine zarar veren fiziksel şiddete göğüs germektedir. Bu şiddet görme durumu kadının eğitimsizliğine, sürekli evde

bulunmasına ve eşine ekonomik olarak bağılı olmasına kısmen bağılıdır. Çünkü literatüre bakıldığında ekonomik olarak bağımsızlığını eline alan kadınların da zorbalığa ve psikolojik şiddete maruz kaldığı görülmektedir. Bir diğeryandan şiddeti şikâyet etmek durumunda kalan kadınlar ise şikâyette bulduklarında aile sırlarının açığa çıkması, kolluk kuvvetlerinin ve kanunların onları korumayacağına dair ön yargılar, boşanma durumunda sokakta kalma korkusu ve maddi sıkıntılarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Akpınar,2011). Eşini şikâyette bulunan kadınların da bu şikâyet sonrası eşleri tarafından cinayete kurban gittiklerine tanık olan diğery şiddet mağduru kadınlar daha içlerine kapanmaya ve susmaya eğilimli hale gelirler.

Şiddetin oluşumunda büyük bir role sahip olan unsurlar arasında; bireylerin yetiştirilme tarzları, ataerkil anlayışa sahip toplumun hüküm sürmesi, kadını değersizleştiren ve şiddeti meşrulaştıran dizi ya da filmlerin varlığı gibi vb. özellikler örnek olarak verilebilmektedir. Özellikle de medyanın şiddeti öğretme noktasında büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Teknolojik bir çağda yaşanılıyor olması sonucu her imkana hızlı erişilmesi sebebiyle her yaş aralığından insanın şiddet içeren filmleri izlemesiyle daha küçük yaştan başlayarak gelişimlerini olumsuz yönde etkiledikleri ve kadına bakış açılarının da kötü bir şekilde erkenden şekillendiği görülmektedir.

Medyada görülen aile içi şiddetin neden olduğu ölümlere bakılacak olunursa aile içi şiddetin büyük ölçüde mühim ve kritik bir problem olduğu göz önüne serilmelidir. (Belen, 2019)

Şiddet; aile içinde görülerek ya da çevre de tanık olunarak öğrenilen bir olgudur. Aile içinde şiddete maruz kalan çocuk şiddeti öğrenir ve büyüyünce çevresine, arkadaşlarına ve ileride eşine uygulamaya başlar. Şiddetin sadece kurbanı değil uygulandığı çevreyi ve orada bulunan insanları da büyük bir ölçüde etkilediği görülmektedir.

Bu çalışmada şiddet gören kadınların travma sonrası stres bozukluğu, benlik saygısını, öğrenilmiş çaresizlik ve çalışma hayatında bulunan kadınların uğradıkları zorbalık nedeniyle girmiş oldukları tükenmişlik sendromu incelenecek olup, bu bilgilere ek olarak toplumsal cinsiyet kavramından, şiddete uğramış kadınların kendilik algıları ile özyeterlilik arasındaki ilişkiden, Dünya ve Türkiye kapsamında kadına yönelik şiddet çalışmalarından da bahsedilecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI

1.1. Araştırmanın Problemi

Kadına yönelik şiddet, cinsiyetçiliğe dayalı bir insan hakları ihlali biçimidir. Kadına yönelik şiddet önemli bir halk sağlığı sorunudur. Türkiye; kadına yönelik şiddetin her türlüünü önleme konusunda büyük adımlar atmıştır (Açıkgöz,2015).

Bir kişinin idealleri ile başarabilecekleri arasındaki uyuma benlik saygısı denilmektedir. İnsanlar amaç ve ideallerini başarıyla gerçekleştiren insanlara karşı saygı duyarlar ve saygı duyulan kişilerde kendi başarılarından tatmin oldukları görülmüştür (Ulupınar,1997). Şiddete uğrayan kadınlar hiçbir yönden takdir edilmediği için benlik saygılarının düşmesi gayet normal olduğu görülmektedir (Okutan,2007).

Öğrenilmiş olan tecrübe ile olumsuz durumdan kaçınmak için yapılan girişimlerin sonuçsuz kalması durumunda tekrar aynı durumla karşılaşıldığında kurtulmak için imkân olmasına karşın bu davranışı geliştirecek bir çarenin olmadığı öğrenilmesi hali, Seligman tarafından “öğrenilmiş çaresizlik” olarak tanımlanmıştır (Akpınar,2011).

Öğrenilmiş çaresizlik: mağdur, içinde bulunduğu durumu kontrol edemediği inancını geliştirir. Bu inanç, kadınları şiddete açık hale getirmektedir. Böylece kendini suçlamaya, özgüvenini düşürmeye ve yapabileceği hiçbir şey olmadığını, bir sorunu olduğunu, değişmesi gerektiğini düşünerek bunalıma girmeye başlar (Cananoğlu, 2011).

Kadınlar hem iş alanında hem de aile hayatları arasında sıkışıp kaldıkları ve her iki alanda da şiddete uğradıkları görülmüştür. İki yerde de kayırmaya uğrayan kadın ondan istenilen istekler sebebiyle ezilmektedir. Kadınların daha hassas bir yapıya sahip olmaları, çalışma hayatına girmeleri için partnerlerinden izin almaları ve evlatlarının ihtiyaçlarını da ihmal etmeyecek işlerde bulunmaları kadınlardan istenilen

durumlardır. Bu nedenle kadınlar iş seçerken özel hayatlarını çok ihmal etmeyecek meslekleri seçmektedirler. İş gören kadın aile hayatında ve iş hayatında sorumluluklarını en iyi biçimde yerine getirmeleri ve her iki alanda da başarılı olmaları istenmektedir. Kadına verilen ve kapasitesinden daha fazla sorumluluk verilmesi her işe yetişmesi istenilmesi kadınların iş alanında da maaş olarak karşı cinsten daha az alması nedeniyle hissettikleri adaletsizlik duygusu tükenmiş sendromuna girmesinde büyük rol oynadığı görülmüştür (Kılıç, 2017). Kadın nereyi tutsa elinde kaldığını düşünerek kendini savunmasız bir şekilde hissetmeye başlar. Kadının her işi kendi başına yapmasının zorunlu olması nedeniyle tükenmişlik sendromuna girdikleri görülmektedir. Bu bilgilere ek olarak kadının ev sorumluluğu haricinde de iş hayatının da iş yükü fazla olması sebebiyle kendini tükenmiş hissetmesine neden olmaktadır. Eşinden fazla maaş alması, kazandığı paraya el konulması ya da evi geçindirmek sadece onun omzunda olup zorla çalıştırılması bu tükenmişlik sendromunun düzeylerinin artmasına sebep olmaktadır.

Tükenmiş kadın hem fiziksel hem de bedenen kendisinin fazla yıpranmış ve kullanılmış duygusu içinde yaşamını devam ettirdiği görülmüştür. Çok yıpranan kadın, kendine yetecek enerjiyi ve motivasyonu gösteremez hale gelmektedir. Aşırı yorgun olan kadın hem kendine hem çevresine hem de diğer işlere yetişemeyecek duruma geldiği görülmektedir (Dalkılıç, 2014).

Tüm bu bilgiler bir araya getirildiğinde şiddete maruz kalan kadınların her açıdan olumsuz etkilendiklerini, benlik saygılarının azaldığını ve uygulanan bu şiddet sonucunda kendilerini çaresiz hissetmelerine neden olduğu görülmektedir. Çalışma hayatında ise uğramı oldukları zorbalık sonucunda da tükenmiş sendromuna girdikleri gözlemlenmiştir.

Bu araştırmanın problemi; şiddetin kadınlar üzerinde olumsuz etkisinin çok fazla olması nedeniyle kadına şiddeti çok boyutlu bir şekilde incelemek gerekmektedir. Literatüre bakıldığında tüm bu değişenleri içeren (benlik saygısı, öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmişlik sendromu) ampirik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu sebeple bu konuda daha çok çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır. Şiddetin daha görünür kılınması ve şiddetin kanıksanmaması için mağdur olan kadınlara ses olabilmeleri adına daha çok çalışma yapılması büyük önem arz eder. Bu nedenle, alan yazında; şiddet türleri ve çalışma hayatında kadınlara gösterilen zorbalık türlerinin

kadınlarda benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisini inceleyen literatür taranmış ve bir araya getirilerek bir geleneksel derleme oluşturulmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu projenin amacı, şiddet gören kadınların yaşamış oldukları şiddet türlerini ortaya koymak ve bu şiddet türlerine uğramanın sonucu olarak yaşadıkları psikolojik ve fiziksel sorunlara değinmektir. Kadına şiddet konusunda ve mağdur kadınların ne hissettikleri açısından insanlara farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Bu konudaki yapılmış çalışmalar derlenerek kadına şiddet olgusu, şiddet türleri ve çalışma hayatında psikolojik şiddete maruz kalan kadınların girdikleri tükenmişlik sendromu ile ilgili genel bilgiler yazılmıştır. Projede ayrıca şiddet gören kadınların etkilenen benlik saygıları, oluşan bu zorlu süreç ile nasıl mücadele ettikleri, kendilik algılarının ve öz yeterlilik seviyelerinin stres ile mücadelede ne derece etkili olduğu gibi konular ile ilgili de detaylı bilgiler verilerek birtakım öneriler yazılmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Çalışmanın, daha önce bu değişkenlerin hepsini içeren bir çalışma yapılmamış olması, kadına şiddet konusunda araştırma ve tez yazacak kişilerin yararlanacağı bilgiler bulunması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Şiddet konusunda hem devletin nasıl mücadele edeceği hem de insanların bu konuda neler yapması gerektiğine dair bilgiler içermesi sebebiyle kadına şiddet ile mücadele noktasında literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu geleneksel derleme araştırması sonucunda elde edilecek bulguların; mevcut literatüre, sivil toplum çalışmalarına ve gelecek bilimsel araştırmalara rehber olması beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Çalışmaya dahil edilen araştırmalar şiddet mağduru kadın hastalarda benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmişlik sendromu üzerindeki etkisiyle ilgili yapılan ampirik çalışmalara ve ayrıca şiddete maruz kalmış kadınların stres ile nasıl mücadele ettikleri ile ilgili yapılan çalışmalarla sınırlıdır.

2. 2012-2023 yılları arası PubMed, Science Direct, Google Scholar, Tübitak Ulakbim, YÖK Tez Merkezi, YÖK Açık Bilim ve DergiPark (ULAKBİM) veri tabanları aracılığıyla tam metin haline ulaşılabilen çalışmalarla sınırlıdır.

3. Yayın dili Türkçe ve İngilizce olan çalışmalarla sınırlıdır.

4. Çalışmaya dahil edilen araştırmaların bulguları ile sınırlıdır.

Çalışmamızın, belirtilen sınırlılıklara rağmen şiddet mağduru kadınlarda benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmişlik sendromu üzerinde etki eden faktörlerin belirlenmesi noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM VE GEREÇ

2.1. Geleneksel Derleme

Geleneksel derlemeler çoğunlukla karar verilen konunun çeşitli boyutlarındaki farklılaşmaları değerlendiren ve konuyu detaylı bir boyutta araştıran derlemelerdir. Geleneksel derlemenin kendilerine has olan resmi kuralları bulunmamaktadır. Bir derleme araştırmasının en mühim noktaları önceden karar verilmiş ve metinde yalın bir şekilde detaylı bir biçimde anlatılmış bir yönteminin bulunması ve yapılandırılmış bir biçimde yazılmasıdır. Araştırma çalışmalarında olduğu gibi derlemelerde de olan düzen “giriş, yöntem, sonuçlar ve tartışma” düzenidir. Bu düzene ek olarak özet, anahtar sözcükler ve kaynaklar da vardır (Erol, 2022).

Başlık, derleme metninin ilk reklamını yapan, en dikkat çekici cümlesidir. Başlık cümlesinin hem kısa hem de öz olması çokça önem arz eder. Giriş, bölümünün temel amacı derlemenin nedenini anlatmak ve okurları derlemenin önemine inandırmaktır. Derlemenin üzerinde çalıştığı konu ile ilgili en güncel bilgiler ve en çarpıcı noktalar okurlara anlatılmalıdır. Girişte ele aldığı konunun daha önceki yapılan araştırmalar ile kıyaslanarak ne gibi farklı yönlerinin olduğu açıklanarak ortaya konulmalıdır (Erol, 2022).

Yöntem bölümü derlemenin geçerliliğini ve yetkinliğini kanıtlayacak bir biçimde ve gelecekteki yeni çalışmalara yol gösterecek bir şekilde detaylı yazılmalıdır. Yöntem bölümünde ek olarak aramada bakılan anahtar sözcükleri, kullanılan veri tabanları, zaman aralığı ve dahil etme- hariç tutma kriterleri de açıklanarak verilmesi gerekmektedir (Erol, 2022).

Tartışma bölümünde ise elde edilen sonuçların genel bir toplama yaparak yorumlanarak özetlenir. Nesnel bir şekilde yorum yapmak için fazla kanıt mevcut olmadığında kanıtların yetersiz olduğu açıklanmalıdır. Elde edilen bilgilerden kazanımları geçekte yapılacak olan araştırmalara katkılarının neler olacağı açıklanmalıdır. Son olarak geleneksel derlemeler seçilen konu üzerindeki mevcut bilgilerin güncel durumunu ve meydana gelen etkilerini incelemek için yapılan nesnel çalışmalardır (Erol, 2022).

Bu çalışmada şiddet gören kadınların travma sonrası stres bozukluğu, benlik saygısını, öğrenilmiş çaresizlik ve çalışma hayatında bulunan kadınların uğradıkları zorbalık nedeniyle girmiş oldukları tükenmişlik sendromu incelemek amacıyla geleneksel derleme yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Araştırma Soruları

Bu konudaki yapılmış çalışmalar geleneksel derleme yöntemi kullanılarak kadına şiddet olgusu, şiddet türleri ve çalışma hayatında psikolojik şiddete maruz kalan kadınların girdikleri tükenmişlik sendromu ile ilgili genel bilgiler araştırılarak yazılmıştır. Bu çerçevede temel soru “Şiddete maruz kalma durumunun kadınların üzerinde etkisi nedir?” olarak belirlenmiştir. Temel soru dışında, aşağıda yer verilen sorular da çalışma sonunda cevaplandırılmaya çalışılmıştır:

- Şiddete maruz kalma durumu kadınlarda ne şekilde öğrenilmiş çaresizliğe girmelerine neden olduğu literatürde nasıl ele alınmıştır?
- Şiddete maruz kalma durumu kadınların benlik saygısına etkileri nelerdir?
- Kadınlarda tükenmişlik sendromuna girmelerinin nedenleri arasında şiddete maruz kalma durumunun etkisi ne kadardır?
- Kadınların şiddetle mücadele etme noktasında benlik saygısı düzeyleri ne kadar etkidir?
- Tükenmiş sendromuna giren kadınların özellikleri nelerdir?
- Şiddet sonucunda meydana çıkan stres ile kadınlar nasıl mücadele etmelidir?

2.3. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

Dahil etme ve hariç tutma kriterleri konuya uygun olarak belirlenmiştir. Veri tabanı, şiddete maruz kalma durumunun kadınlarda benlik saygısı, öğrenilmiş çaresizlik ve tükenmiş sendromu üzerindeki etkisini içeren çalışmalar için elektronik ortamda taranmıştır.

2.3.1. Araştırmanın Dahil Etme Kriterleri

- Her türlü şiddete maruz kalmış 20 ile 50 yaş aralığında kadınların yer aldığı çalışmalar,
- Nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar,
- Türkçe ve İngilizce dilinde yayınlanmış olan çalışmalar,
- 2009-2023 yılları arasında yapılmış araştırmalar,
- Çocukluk çağında herhangi bir şiddete tanık olan kadınların yer aldığı çalışmalar dahil etme ölçütleri olarak belirlenmiştir.

2.3.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri

- Şiddeti uygulayan erkekler ile ilgili yapılan çalışmalar,
- 20 yaş ve altı kadınların yer aldığı çalışmalar,
- Erken yaşam öyküsünde şiddete tanık olmayan kadınların bulunduğu çalışmalar hariç tutma kriterleri olarak belirlenmiştir.

2.4. Tarama Yılları

Bu çalışma 2009-2023 yılları arasında yapılan çalışmaları içermektedir. Literatür tarama 25 Mayıs 2023 tarihinde sonlandırılmıştır.

2.5. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları

“Kadına Şiddet”, “Benlik Saygısı”, “Öğrenilmiş Çaresizlik”, “Tükenmişlik Sendromu”, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”, “Öz- yeterlilik”, “Kendilik Algısı”, “Kadına Şiddet ve Benlik Saygısı”, “Kadına Şiddet ve Öğrenilmiş Çaresizlik”, “Kadına Şiddet ve Tükenmişlik Sendromu”, “Kadına Şiddet Türleri”, “Kadına Şiddet ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu”, “Kadına Şiddet ve Kendilik Algısı”, “Kadına Şiddet ve Öz-yeterlilik” olarak belirlenen anahtar kelimelerle “PubMed”, “Google Scholar”, “YÖK Ulusal Tez Merkezi” YÖK Açık Bilim”, “ProQuest” ve “DergiPark (ULAKBİM)” gibi veri tabanlarından literatür taraması yapılmıştır.

2.6. Araştırmaya ahil Edilen Çalışmaların Özellikleri

Bu sistematik derleme çalışmasına 122 çalışma dahil edilmiş olup dahil edilen çalışmaların 89’u Türkçe kaynaklardan oluşurken 33’ü İngilizce kaynaklardan oluşmaktadır. Çalışmada 32 Türkçe 11 İngilizce olmak üzere toplamda araştırma

makalesi bulunurken; 50 Türkçe ve 15 İngilizce tez çalışması bulunmaktadır. Son olarak; 6 Türkçe kitap alıntısı ve 8 internet haberinden alıntı yapılmıştır.

İncelenen çalışmalar 2009-2023 tarihleri arasında yayınlanmıştır. 2009 yılında yayımlanan çalışma sayısının (n=3) olduğu görülürken, 2010 yılında yayımlanan çalışma sayısı (n=4) olduğunu, 2011 yılında yayımlanan çalışma sayısı (n=7) olduğunu, 2012 yılında yayımlanan çalışma sayısı (n=4) olduğunu, 2013 yılında yayımlanan çalışma sayısı (n=5) olduğunu, 2014 yılında çalışma sayısı (n=7) olduğunu, 2015 yılında (n=6) olduğunu, 2016 yılında (n=5) olduğunu, 2017 yılında (n=4) olduğunu, 2018 yılında (n=12) olduğunu, 2019 yılında (n=10) olduğunu, 2020 yılında (n=11) olduğunu, 2021 yılında (n=8) olduğunu, 2022 yılında (n=13) olduğunu ve 2023 yılında yayımlanan çalışma sayısı (n=23) olduğu görülerek çalışmaların son yıllarda arttığı saptanmıştır.

Bunun dışında Türkiye’de yapılan çalışma sayısı 89 iken Türkiye dışında yapılan çalışma sayısının 33 olduğu görülmektedir. Türkiye dışında yapılan çalışmalarda ise Nijerya, İran, Irak, Almanya, Amerika ve Tunus gibi ülkeler karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmada kullanılan ölçeklere baktığımızda ise; “Aile İçi Şiddetle Başa Çıkma Özyeterliği Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği”, “Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Gaslighting Anketi”, “Belirti Tarama Listesi (SCL90-R)”, “Medya Takip Alışkanlıkları Formu” ve “Devam Eden Şiddet Tehdidi Formu”, “Korku ve Kontrol Duygusu Ölçeği”, “Spielberger’in Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)”, “Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)”, “Illinois Tecavüz Mitlerini Kabul Ölçeği”, “Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik Ölçeği”, “Genel Sistemin Meşrulaştırılması Ölçeği”, “Cinsiyet İle İlgili Sistemin Meşrulaştırılması Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)”, “Travmatik Stres Belirti Ölçeği (TSBÖ)”, “Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)”, “Kısa Form-36 (SF-36)”, “Olay Etkisi Ölçeği-R”, “Travmaya Bağlı Suçluluk Ölçeği”, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, “Şiddet Mağduru Kadınlar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu”, “Travmatik Stres Belirti Ölçeği”, “Depresyon Değerlendirme Ölçeği”, “Travma Sonrası Korku ve Kontrol Duygusu Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)”, “Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSTÖ)”, “DSM-IV Eksen I Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme Formu Depresyon Modülü (SCID-

I)", "Travma Sonrası Bilişler Ölçeği (Tsbö)", "Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (Brief Cope)", "Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MYO)", "Algılanan Cinsiyet Ayrımcılığı Ölçeği (ACAO)", "Duygusal Taciz Örneği", "Psikolojik Yıldırma Anketi", "Kadına Yönelik Şiddeti Derecelendirme Ölçeği", "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", "Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)", "Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (OİÖÖ)", "Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)" Şiddet Yoğunluğu Formu" ve "Ekonomik Şiddet Ölçeği" kullanılmıştır.

2.7. Araştırmalardaki Katılımcıların Özellikleri

Bu geleneksel derlemede ele alınan 122 araştırmada 58.976 katılımcıya ilişkin veri bulunmaktadır. Çalışmalarda örneklem sayısı en az 88 (Durmuş A., 2009) olarak incelenmişken, en fazla 428 (Dişli, 2022) olarak incelenmiştir. Çalışmaların içinde sadece kadınlar örneklem olarak seçilmiştir. Katılımcıların 20-60 yaşları arasında değişkenlik gösterdiği çalışmalar incelenmiştir.

Yazılmış olunan proje konusu ile ilgili bundan sonra yapılacak araştırmacılara öneri olması açısından şu şekilde bir çalışma dizayn edilebilir. Öncelikle örneklemin yaş sınırı 20-60 yaş arası evli, boşanmış ya da flört döneminde eşinden veya partnerinden şiddet görmüş kadınlardan oluşturulmalıdır. Evreni tam anlamıyla temsil etmesi için sosyodemografik özellikler açısından her kesimden yeterli düzeyde örneklem sayısına ulaşılması hedeflenmelidir. Bunun içinde hem online olarak form hazırlanmalı hem de ulaşabilecekleri kesime de elden verilerek veri toplanılması sağlanmalıdır. Olasılığa dayalı örnekleme biçiminden olan Basit seçkisiz örnekleme yöntemini kullanarak her kesimde insanın çalışmaya katılım gösterilmesi sağlanmalıdır. Öncelikle dolduracakları bu formların gizlilik esasları kapsamında değerlendirileceği, gönül rahatlığıyla cevaplamalarını tedirgin olacak bir durumun olmadığını bu bilgilerin sizde gizli kalacağını kimsenin etiketlenmeyeceğini içeren ön bir bilgi verilmesi gerekmektedir. Araştırma yapacak kişilerin kendileri belirleyeceği demografik değişkenler arasında eğitim durumu, yaş, sosyoekonomik düzeyleri, geçmiş aile öyküsünde şiddetin varlığı, aile yapılarını anlamanızı sağlayacak sorular, algıladıkları ebeveynler tutumu, eşlerinden ve ya partnerlerinden hangi şiddet türünü gördüklerini, herhangi psikolojik rahatsızlığının varlığı, daha önce psikoloji destek alıp almadıklarını, alkol ve madde kullanımının varlığı içeren ön bir değerlendirme

formu hazırlanması gerekmektedir. Desen olarak da Kesitsel desen seçilmelidir çünkü çalışma için evrenden eş zamanlı olarak örneklem seçileceği için bu deseni kullanmak daha uygun olacağı düşünülmektedir. Çalışma için kullanacak ölçekler ise; Öğrenilmiş çaresizlik olgusunu tespit etmek ve düzeyini derecelendirmek için Yıldırma Eylemleri Anketi (YEA), çalışma ortamında şiddete maruz kalan kadınların tükenmişlik sendromuna girme düzeylerini belirlemek için Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE), bireyin zor durumlar karşısında bu durumla mücadele etme motivasyonunu incelemek için Genel Öz Yeterlik Ölçeği(GÖYÖ), Travma Sonrası Stres Bozukluğunun oluşmasında ve devam etmesinde neden olduğu farz edilen tramvaya ilişkin düşünceleri değerlendirme için Travma Sonrası Bilişler Ölçeği (TSBÖ), TSSB belirtilerini bulmak için Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSTÖ), şiddet türlerini ölçmek için Şiddet Yoğunluğu Formu, Kadına Yönelik Şiddeti Derecelendirme Ölçeği, olumsuz durumlar karşısında kişinin hangi becerileri kullandığını ölçmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Ekonomik Şiddet Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini kullanmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Sonra çalışma ilgili bulmak istenilen merak edilen konular ile ilgili hipotezler oluşturulmalı en son da bulunan verilerin analizini SPSS 21 programı ile yapılmalı çıkan sonuçlar ile kurulan hipotezleri değerlendirilen bir çalışma yapılması uygun olacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ LİTERATÜR

3.1. Şiddet

Şiddet; bir bireyin diğer bireye zihinsel ya da temas yoluyla güç göstererek zarar vermesi ve bireye kendi istemediği durumları yapması ya da onu yapmaya zorunlu kılması olarak açıklanabilir.

Tarih, şiddetin kişisel ve toplumsal yıkıma yol açabileceğini göstermektedir. Şiddeti sadece “fiziksel zarar” olarak tanımlamak yeterli değildir. Fiziksel, duygusal,

psikolojik, sözel, cinsel ve ekonomik gibi şiddet türleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Cananoğlu,2011).

Şiddet, odaklandığı alanlara göre gruplandığında; kişinin kendi kendine zarar verdiği davranışları içeren şiddet, kişilerarası olan aile içi şiddet ve organize şiddet (savaş vb.) adı altında 3 grupta karşımıza çıkmaktadır. (WHO 1996, Altun 2006).

Şiddetin, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik güç, etnik köken, farklı cinsel yönelim ve farklı dine inanış gibi farkları gözetmeksizin toplumun her diliminde görüldüğü bilinmektedir. Fakat, daha çok eşinden ayrılmış ya da evini bırakmak zorunda kalan kadınlarda, gelir düzeyi, kültür anlayışı ve eğitim seviyesi düşük kadınlarda veya kocasının eşinden daha düşük eğitim seviyesine sahip olan evliliklerde şiddet görülme oranı daha fazladır. Ek olarak; erken dönem yaşantı evrelerinde şiddeti deneyimlemiş kadın ve erkeklerde, aile bireylerinin çok olduğu geniş ailelerde, madde bağımlılığına sahip kötü alışkanlıkları olan ve kıskanç erkeklerin eşlerinde, yalnız yaşamak zorunda olan, hiçbir sosyal desteği olmayan işsiz kadınların da daha fazla şiddet gördükleri yapılan araştırmalarda bulunmuştur (Sevil ve Yanıkkerem, 2006).

Kadına yönelik şiddet yaşamın her alanına yayılım göstermektedir. Bu alanlar arasında iş hayatında ya da ev ortamında küçümsenme, kendini yetersiz hissedecek her türlü davranış, küfür, benlik saygısını azaltacak her türlü söylem sonucu psikolojik şiddet gören kadınları örnek olarak verebiliriz. Ayrıca eve kapatılıp meslek hayatına girmesine karşı çıkılması ya da kazandığı parayı kullanamama gibi ekonomik şiddet gören kadınları, eğitim hakkı elinden alınan ve istemediği halde evlendirilen kızları, sosyal şiddet sonucu ebeveynleriyle ve dostlarıyla iletişim kurmalarını engellemeye yönelik yapılan davranışların tümü kadına şiddetin çok boyutlu olduğunu gözler önüne sermektedir (Pektaş, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü (2014) yılında yaptığı araştırma sonuçlarına göre “Dünya çapında kadınların %30’unun yaşamlarının bir sürecinde bedensel ya da cinsel şiddete maruz kaldığını belirtmiştir. Eş şiddetinin en çok olduğu yerler %37,7 ile Güneydoğu Asya’dır. İkinci olarak en yoğun olan yer %37 ile Doğu Akdeniz’dir. Sırasıyla, Afrika’da %36,6, Amerika’da %29,8, Avrupa’da %25,4, Batı Pasifikte %24,6 ve ortalama geliri yüksek olarak belirlenen ülkelerde ise bu oranın %23,2 olduğu görülmektedir (WHO, 2014)”.

Türkiye’de ise kadına şiddet oranlarına ilişkin çalışmalarda; Türkiye’de 2019 senesinde 474 kadının hayatına son verildiğini ve bu sayının gün geçtikçe daha fazla oranda arttığı belirlenmiştir (Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu, 2019). Bu verilerden de kadına şiddet olgusunun Türkiye için önemli bir problem olduğu gayet açık bir şekilde gözler önüne serilmiştir (Karal ve Aydemir, 2012).

Kadına yönelik her türlü şiddeti önlemek için geliştirilen ve uygulanan ulusal ve uluslararası kılavuzların ve eylem planlarının zenginliği şaşırtıcıdır. Tarih boyunca kadına yönelik şiddet kalıplarını ve hareketlerini ortaya çıkarmak için yeni araştırma yöntemleri geliştirilmiştir (Dursun,2018).

Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki- Moon (2008), dünyanın her yerinde yaşayan ve şiddete maruz kalan kadınlara ve kızlara bu şiddeti ortadan kaldırmayı hedefleyen “Kadına Yönelik Şiddete Son Vermek İçin Birleşin” kampanyasının ilk adımlarını 2008’de atmıştır. Bu kampanyayı başlatırken, şiddetle mücadelede her ülkenin ortak bir şekilde uygulayabileceği bir kanun tasarısı olamayacağını, her ülkenin kendine has yaklaşımlarının ve stratejilerinin olduğunu, buna göre her ülkenin kendine göre bir yaklaşım oluşturmasının gerekli olduğunu söylemiştir. Genel Sekreter Ban Ki- Moon (2008); “Tüm ülkeler kültürler ve toplumlar için geçerli olan evrensel bir gerçek vardır: ‘Kadına yönelik şiddet hiçbir zaman kabul edilemez, mazur görülemez ve hoş görülemez bir gerçektir.’” Şeklinde bir söylemde bulunarak şiddetin önlenmesinin ne derecede önemli olduğunu vurgusunu yaptığı gösterilmiştir (Hilal, 2007).

Ülkelerin sosyal, ekonomik ve kültürel yapısındaki bazı sorunlar, kadına yönelik şiddete nasıl yansıdığını göstermektedir. Kadına yönelik şiddetin farklı sosyal, ekonomik ve kültürel yapılara sahip ülkelerde benzer temel özellikleri paylaştığı gösterilmiştir (Gürdil,2007).

Bir olgu olarak şiddetin hem insanları hem de toplumsal yaşamı etkileyen birçok boyutu vardır. Dolayısıyla hem sebep-neden hem de sebep-sonuç perspektifinden farklı şekilde ele alınabilmektedir. Şiddeti açıklayan birinci kuram; Psikoanalitik kuram, şiddet içeren davranışları açıklamada insan içgüdülerinin önemli bir rol oynadığını varsaymaktadır (Kılınç Salman,2015). Bu kuramın öncüsü olan Freud’a göre insanda bulunan 2 ana güdü vardır: Bunlarda biri sevgi (eros) diğeri de yıkıcılık (thanatos) ‘tır. Şiddet olgusu, bu ikinci güdü olan yıkıcılık güdüsünden

meydana gelmektedir. Bireyin hayatına rehber olan bu güdüler, eyleme dönüşmek ister. Saldırganlığı, davranışa dönüştüremeyen insan, bu güdüyü bilinçaltına atmak zorunda kalır ama tamamen ortadan kaldıramaz. Bu kurama göre şiddet olgusu bireyin olmasından kaynaklanır ve erkekler kadınlara göre şiddeti göstermede daha ön plandadır (Tuzgöl, 2018).

Şiddet olgusunu açıklayan bir diğer görüş Sosyal Öğrenme Kuramıdır. Bu kurama göre şiddeti oluşturan ve şiddeti uygulamaya yönelik eylemler insanda doğuştan var olan bir özellik değil, bireyin doğduğu ve yaşam sürdüğü ortamda öğrenilen bir olgudur. İnsanın yaşadığı ortamda şiddet uygulanıyorsa ve birey bu duruma tanık oluyorsa sosyal öğrenme ile birey şiddeti öğrenmeye başlar. Şiddeti uygulayan kişi, yaptığı eylemin sonucu olarak eğer hukuki ve toplumsal olarak cezalara maruz kalıyorsa, öğrendiği bu şiddet davranışını başka bir kimseye göstermez ama uyguladığı şiddet sosyal açıdan meşrulaştırılıyor ve erkekliğin bir göstergesi olarak görülüyorsa ve hukuksal olarak caydırıcı bir ceza uygulanmıyorsa öğrenilmiş şiddet olgusu her an her ortamda ve olayda meydana çıkabilir (Durmuş ve Özgün, 2009). “Şiddet şiddeti doğurur.” Çocukların şiddetten olumsuz etkilenmeleri doğum öncesi dönemde anne karnında görülür. Babaları annelerine her fiziksel şiddet uyguladığında anne karnındaki çocuk bundan zarar görebilir bunun sonucunda da doğum sonrasında da çocuk da geri dönülemez fiziksel rahatsızlıklar meydana gelebilir (Al-Ghuanima, 2014).

Devamlı şiddete maruz kalan annenin zamanla evlatlarına bakma gücü azalır ve herhangi bir durumda çocuklarını dövme ihtimali de artar. Bu duruma tanık olan çocukların da ileride eşlerine şiddet göstermesi olasıdır (Al-Ghuanima, 2014).

Şiddetin nedenleriyle ilgili bir başka teori de Ekolojik Teoridir (Koydemir,2015). Bu teoriye göre, bireysel davranışlar sistemlerle ilişkilidir. Bireyler birbirine bağlı dört sistemin parçasıdır. Bireylerde şiddet davranışı üreten ilk sistem, aile üyelerini, akrabaları ve arkadaşları içeren ‘Mikro Sistem’dir (Maraşlı,2005). İkinci sistem, aile ve arkadaşların yaşadığı ‘Mezo Sistem’dir. Bireyi doğrudan etkilemeyen ancak davranışı etkileyen çevresel faktörleri içeren üçüncü bir sistem ‘Dış Sistem’dir. Diğer sistemleri içeren son sistem, kişisel inançları ve kültürel değerleri içeren ‘Makro Sistem’dir (Okutan,2007).

Çağımızda insanlar teknolojik olarak üst seviyede bulunmaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle şiddetin büyüklüğü ve insanlarda meydana getirdiği yıkıcı etkisinin de birlikte artış gösterdiği görülmüştür (Ocak, 2017; Kavak, 2020). Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte güncel şiddet türleri de ortaya çıkmıştır. Bunlara dijital şiddet ve siber şiddet örnekleri verilebilmektedir. Şiddeti bu bağlamda tamamıyla ortadan kaldırmak ne yazık ki mümkün olmadığı acı bir gerçektir ancak önleyici faaliyetlerde bulunmak, hukuksal olarak keskin cezalar ile şiddeti önlemek ve insanların eğitim seviyesini artırarak şiddet davranışını en aza indirmek için daha devamlı politikalar üretilebilir (Yaşar, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı verilere göre, bireysel şiddete en çok uğrayan kısmı kadınların oluşturduğunu açıklanmıştır (Akt. Ediz ve Altan, 2017: 399).

3.1.1.Kadına Yönelik Şiddet

Kadına yönelik şiddetin tanımı,” kadınlara, sadece kadın olmalarından dolayı uygulanan ya da kadınların cinsiyetine dayalı negatif bir ayırma ile kadının yaşama hakkının ihlaline sebep olan ve kanunda şiddet adı altında toplanan her türlü hareket ve söylemi” şeklinde ifade edilmektedir (Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun, 2012).

“Dünyada her 3 kadından 1'i eşleri ya da başka insanlar tarafından bedensel veya cinsel şiddete uğramıştır. Kadınlara şiddet gösterenlerin %38'nin eşleri oldukları bilinmektedir. %7'lik kısım ise başka bir insan zoruyla cinsel şiddete uğramaktadır” (WHO, 2016). Kadına yönelik şiddet, kadının hayatını zora sokan ve sosyal yaşama girmesini olumsuz yönde etkileyen toplumsal problemlerden biri olarak açıklanmaktadır. Hem ülke içinde hem de ülke dışında politikalar uygulanmasına karşın dünya çevresinde hala sürekliliğini koruyan bir problem olan kadına yönelik şiddet; ülkemizde de tazeliğini koruyarak artış göstermektedir. “Ülkemizde kadınların %44'ü duygusal, %36'sı bedensel, %30' ekonomik, %12'si cinsel şiddete uğramaktadır” (Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, 2014).

Dünyadaki tüm kadınlar yalnızca cinsiyetleri nedeniyle şiddete maruz kalma tehlikesi altındadır. Göçmenler, doğuştan zekâ geriliği ya da özel eğitime ihtiyaç duyan özel gereksinimli kadınlar, seks işçileri ve yaşlılar daha yüksek tehlike içindedirler (Uyar ve Diğ., 2018). Toplumun kadına atfettiği roller içinde kadının ev

içinde bulunulması, eşine karşı gelmemesi, eşini kendine bağlamak için her türlü fedakarlıkta bulunması, kendi fikir ve kararlarını verememesi, son sözü kocasının söylemesinin gerektiği, hayatını eşi ve çocuklarına adanması gibi roller verildiği bulunmuştur. Bu verilen roller nesilden nesille aktararak devamlılığı sağlanmaktadır. Bu roller ile kadınlar geri plana atılmış ve kadının üstlendiği bu roller, kadının şiddete maruz kalmasına neden olmuş ve erkeği bu şiddeti uygulamanın yerinde bir davranış olduğu düşüncesine girmesine sebep olduğu bulunmuştur (Demirel ve Buko, 2016).

Kadına yönelik şiddetin ana kaynağı toplumsal cinsiyet eşitsizliği, sosyal açıdan oluşan kadın ve erkek arasındaki dengesiz kuvvet ilişkisidir. Diğer toplumlar gibi kendi toplumumuzda da erkeklerin, güçlü ve rehber; kadınların da kullanılan bir eşya olarak görülmesi ve değersiz algılanması erkeklerin daha kuvvetli ve saygı değer olarak kanıksanmasına neden olmaktadır (Dölen, 2008).

Ataerkil düzende kadınlar erkeklerin gücüne boyun eğmektedir. Kadına yönelik şiddet, ataerkil erkekler tarafından karşı cins üzerinde güç kazanmak için kullanılmaktadır. Babalar, eşler, erkek kardeşler ve hatta oğulları bu güç kullanma döngüsüne sistematik olarak katılmaktadır (Aktalay,2009). Bu durum, bireyler arasında güç dengesizliğine yol açmakta, kadın erkeğe bağımlı hale gelmekte ve bu güç dengesizliği şiddete yol açmaktadır (Akhun,2012). Kadına yönelik şiddete odaklanacak olursak, her türlü şiddet eylemi kadına hem özel yaşamda hem de toplumsal alanda fiziksel, ekonomik, psikolojik ve cinsel yönden zarar verebilmektedir (Akpınar,2011).

Kadına şiddetin toplumsal cinsiyetle bağlantılı olduğu tezi 1990 senesinde açıklanan İsveç Hükümeti Kararnamesinde yayınlanmıştır (Demir, 2019). Toplumsal cinsiyet kavramı biyolojik cinsiyet farklılıklarını vurgulasa da toplumsal cinsiyet kavramı, kültür ve çevre inşası gibi sosyokültürel yönlerde kadın ve erkeklerin rollerini tanımlamayı amaçlamaktadır (Akhun,2012). Diğer bir deyişle kadınlık ve erkekliğin toplumsal değişimdeki rolleri tartışılmaktadır. Toplumsal cinsiyet, toplumsal yapının bize biçtiği rolleri üstlenerek toplumla bütünleşmemizi sağlayan kültürel bir kurgudur (Akbağ,2000). Çevrenin zorla benimsettiği rolleri kadının da benimsemesi yaşadığı şiddete boyun eğmesine ve göz yummasına neden olmaktadır. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2013 bulgularına göre; kadınlar, erkeklerin eşlerine bedensel şiddet göstermelerinin doğru bulup bulmadığına karşın bazı durumları “yemeği

yapmadığında”, “eşine bir konuda muhalefet ettiğinde”, “çocuklara bakmadığında”, “cinsel münasebeti istemediğinde” ve “eşinden izinsiz bir yere gittiğinde” şiddet göstermeleri gerektiğini doğrular durumunda olduklarını dile getirdikleri görülmüştür (TNSA, 2013).

Kadına yönelik şiddetin meşrulaştırılmasını sağlayan bir diğer unsur da medyadır. Medyada çıkan diziler ve filmlerin içeriklerine bakıldığında, kadınları iyi ve kötü olarak ayırdıklarını, adaletsizlik karşısında sessiz kalan, evinde sadece ev işi yapan ve sadece evlatlarının annesi bağlamında yaşayan, başka bir dünyası olmayan, sırf evliliği bozulmasın diye eşi onu bırakmasın diye her türlü zorbalığa göz yuman, eşi aldatırsa bile suçu kendinde arayan ve eşinin peşinde koşarak kendini değersizleştiren, çocukları için mesleğinden vazgeçen kadınları iyi kadın olarak toplumun gözünde yükseltmeye çalışırken; ekonomik olarak bağımsız, kendi ayaklarının üstünde duran, kendi görüşlerini özgürce söyleyen kadınları da kötü olarak göstermektedir. Bu bağlamda yine aynı şekilde kadınların ideal vücut hatlarına sahip olmasının gerektiği ve toplumsal cinsiyet rollerini kabul etmeleri zorla benimsetilmeye çalışılmaktadır. Sürekli kadınları cinsel obje olarak gösteren, alışveriş bağımlısı olan, tüketici olup zengin koca bulma arayışında olan, çok konuşan ve sürekli şikâyet eden eş olarak medyada temsil edilmekte olup bunları izleyen insanların başka alternatifleri düşünmesine olanak sağlamamaktadır. Özetle kadının ana tema olduğu metinlerde ya şiddete maruz kalmış kadın ya da vücuduyla ön plana çıkmakta olup kendini obje olarak gösterilen kadın olarak temsil edilmektedir. İki durumda da kadın değersizleştirildiği görülmektedir (Durur, 2022).

Kadına yönelik şiddetin evrelerine de değinmenin kadına yönelik şiddeti daha iyi anlamak ve şiddet görmelerine rağmen neden hala o şiddetin içinde bulduklarını kavranmasına yardımcı olacağı açıkça bilinmektedir. 1.Evre: Gerginlik Dönemi'dir. Bu evrede çiftlerin birbirleriyle olan ilişkisinde huzursuzluk yükselmiştir ve kadının zihinsel veya duygusal şiddete maruz kalma durumları artış göstermiştir. 2.Evre Şiddet Dönemi: huzursuzluk sonrası bedenlen şiddet yerini almış ve erkek eşine şiddet göstermeye başlamıştır. Kadında şiddet ile meydana gelen ciddi yaralanmalar oluşmuştur. Kadın bu fiziksel darbın etkisi ile şok ve gerçeği kabul etmeme eğilimindedir. 3. Evre ise Balayı Dönemidir. Bu evrede şiddetin her türlüsüne maruz kalan kadın bu süreçte sevgiye ve ilgi görme gereksinimi duyar. Eşi de bu gereksinimi

giderir yaralanmaları sarar ve sanki yukarıda anlatılan şiddeti eşine uygulamamış gibi ona hediyeler alır kendisini affettirir ve kadının ilişkiyi bitirme fikri gitmiş yerine eşinin bir daha yapmayacağı ve çok pişman olduğunu düşünmeye başlayarak tüm olumsuz suçlamaları kendisine atfetme yoluna girdiği görülmektedir (Köse ve Beşer, 2007: 116).

Kadına yönelik şiddeti konu alan literatüre bakıldığında genel olarak içeriklerini özetlemek gerekirse; kadına şiddet uygulayan partnerlerin erken yaşam yaşantılarının ve gençlik sürecinde güç, iktidar ve şiddet etrafında oluştuğunu, buna bağlı olarak kadına yönelik şiddetin meydana gelmesinde toplumsal yapıların, inanışların, medyanın büyük bir rol oynadığı görülmektedir. Toplumsallaşma süresinde zorla dayatılan toplumsal cinsiyet rolleri de bu şiddeti benimsemelerine büyük oranda rol oynar. Ataerkil bir yapıda yaşanıyor olması erkek egemenliği üstünde yaşanılması şiddeti arttıran faktörlerdir. Bu bilgiye ek olarak yapılan bir diğer literatür taraması sonucunda da günümüzde çağdaşlaşma süreciyle iş hayatına atılan kadınların sayısı fazlalaşmış olduğu bulunmuştur. Ancak ne yazık ki yine de kadın bu sefer eşinden çok para getirmesi sebebiyle eşlerinin erkeklik krizine girmelerine ve kendilerini yetersiz hissetmelerine sebep oldukları düşüncesiyle yine şiddet görmekten kurtulamadıkları yapılan araştırmalarda bulunmuştur (Ghabbarlou, 2020).

3.1.1.2. Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelenin Tarihsel Süreci

Türkiye’de kadına yönelik şiddetin artması ve bunun kritik düzeylere gelmesinin yanında, kadına yönelik şiddetle mücadele çok yeni bir süreç sayılmamaktadır. Türkiye’de kadın hareketi 1980’li yıllarda, küçük gruplar halinde yapılan toplantılar, sokak gösterileri ve yürüyüşleri şeklinde başlamıştır (Karaoğlan,2020).

Geniş katılımlı ilk kampanya ise Birleşmiş Milletler Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi’nin fiilen uygulanması için 1986’da başlatılan imza kampanyasıdır. Türkiye’deki kadın hareketinin ilk kitlesel eylemi ise 1987 yılında yürütölen “Dayağa Karşı” kampanyasıdır (Koç,2006).

Bir kadın, 1987’de şiddet gördüğü eşinen boşanmak için hâkim karşısına çıktığında, hâkim kadının talebini reddedip tutanağa şu cümleyi yazdırmıştır: “Kadının sırtından sopayı, karnından sıpayı eksik etmeyeceksin’ ’ demiştir (Karaoğlan,2020).

Hâkimin bu sözleri Türkiye’de Kadın Hareketi’nin fitilini ateşlemiştir. 1989-1990 yılları arasında “Cinsel Tacize Hayır” ve “Bedenimiz Bizimdir” kampanyaları kapsamında otobüslerde, vapurlarda, sokaklarda “Mor İğne” dağıtılmıştır (Koç,2006).

İğne; sembolik bir savunma aracına dönüştürölerek, cinsel tacize dikkat çekilmiştir. Kadın hareketi 1990’lı yıllarda kurumsallaşmaya başlamıştır. 1987 yılında bir grup kadın tarafından kurulan Kadın Dayanışma Vakfı, Ankara Altındağ Belediyesi ile iş birliği yaparak 1991 yılında Kadın Dayanışma Merkezi’ni, 1993 yılında da Türkiye’nin ilk bağımsız kadın sığınma evini açmıştır (Göl,2013).

Kadına yönelik şiddetle mücadelede ilk yasal düzenleme 4320 sayılı Ailenin Korunmasına Dair Kanunun 1998’de yürürlüğe girmesidir. Medeni Kanun’da 2001 yılında değişikliğe gidilmiş kocanın ailenin reisi olarak kabul edildiğini belirten madde değiştirilerek, eşlerin aile birliğinin eşit ortakları olduğu, evlilik süresince elde edilen mallar üzerinde eşit hak sahibi olduklarına hükmedilmiştir (Koç,2006).

Aile mahkemeleri 2003 yılında kurularak aile hukukundan doğan davaların pedagoğ, psikoloğ ve sosyal hizmet uzmanlarının iş birliği ile görölmesine karar verilmiştir (Göl,2013).

Kadına yönelik şiddetin önemli risk etmenlerinden biri olan toplumsal cinsiyet rolleri konusunda eşitliğin sağlanması amacıyla 2009 yılında TBMM bünyesinde “Kadın Erkek Fırsat Eşitliği Komisyonu” kurulmuştur (Koydemir,2015).

Yürürlükte olan 4320 sayılı kanunun, evli olmayan, boşanmış veya nişanlı kadınları da kapsayacak şekilde yeniden düzenlenmesi gerekliliği üzerinde durulmuştur. Türkiye, 2011 yılında Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi’nce onaylanarak imzaya açılan 'Kadına Yönelik Şiddet ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye İlişkin Avrupa Konseyi Sözleşmesi'ni imzalayan ilk ülke olmuştur (Gül,2013).

Bu sözleşmenin imzalanması 4320 sayılı yasanın, kadınları şiddetten koruma konusunda yetersiz kalan hükümlerinin tartışılmasına zemin hazırlamıştır. Mevcut yasa 8 Mart 2012 yılında yürürlükten kaldırılarak 6284 sayılı 'Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun' yürürlüğe girmiştir. 4320 sayılı yasada olmayan cinsel şiddet kavramı da yeni yasa ile ev içi şiddet bölümünde yer almaktadır. Bu yasa ile sadece evli kadınlar değil nişanlı, dini nikâhlı, boşanmış, ayrılmış kadınlar ve beraberindeki çocukların da korunması hedeflenmiştir (Koydemir,2015). Bu amaç baz alınarak ŞÖNİM’lerin kurulmasının gerekli olduğu düşüncesi meydana gelmiştir. Bu amaç esas alınarak ŞÖNİM’lerin kurulması gerekliliği ortaya çıkmıştır. ŞÖNİM’ler daha önceki yapılan faaliyetlerden değişik olarak şiddete maruz kalmış kadınların isteklerini kolaylaştırmayı amaçlamışlardır. Kadınların bu süreci daha az travmatik ve daha az yara alarak atlatmalarına yardımcı olmaktır. ŞÖNİM’ler şiddet mağduru olan kadınların öncelikli olarak getirdikleri ve daha sonraki sürecin oluşturulduğu neler yapılabileceğinin konuşulduğu yerlerdir. Bu aşamada meydana gelen krizin yönetilmesi ve şiddet görmüş kadına her alanda desteklerin sağlanmasında ŞÖNİM’ler önemli bir rol oynar (Atınparmak, 2015).

Türkiye’nin kadına yönelik şiddete karşı mücadelesi 1980’li yıllarda sadece kadınların mücadelesi ile başlamış, son 30 yıl içerisinde sivil toplum örgütleri, devlet ve pek çok kurumun iş birliği içerisinde geniş bir alana yayılmıştır. Son yıllarda ulusal ve uluslararası hukuki düzenlemelerle aile içi şiddeti önlemeye yönelik çabaların devam ettiği görülmektedir (Dursun,2018).

3.2. Şiddet Türleri

DSÖ, şiddeti küresel bir halk sağlığı sorunu olarak kabul etmekte ve şiddet türlerini aşağıdaki kategorilerde açıklamakta ve şiddet raporlarında sıralamaktadır (Aysan,1988).

Şiddet; bedensel, ruhsal, zihinsel, ahlaki, dilsel, ekonomik olarak kategorilere ayrılabilir. Hangi şiddet türü uygulanırsa uygulansın buradaki amaç; insanı aşağı çekmek ve yıldırma için yapılan davranış ve söylemlerin bütünüdür. Şiddet, fiziksel güç kullanarak vücuda yönelik ya da zihinsel olarak ızdırap yaşatma, saldırganlık ve kişinin izni olmadan ona cinsel saldırıda bulunma davranışı olarak uygulanabilmektedir (Gücenmez, 2007).

3.2.1. Fiziksel Şiddet

Fiziksel istismar, kadın bedenine yönelik şiddetin kullanılmasıdır. Amacında ızdırap verme, eşini korkutarak kontrol altına alma arzusu vardır (Baygal, 2012). Yaygın örnekler arasında tokatlar, yumruklar, sigara ile yakma, ezilmeler, ısırıklar, kırıklar, itmeler, duvara tekmeler, saç çekmeler, tekmeler, bıçak çekmeler, yaralar, aç bırakma yanıklar, sallamalar, boğulmalar, yaralamalar ve cinayete teşebbüs sayılabilmektedir (Cananoğlu,2011).

Şiddet türleri içerisinde etkileri en görünür şiddet fiziksel olanıdır ama tabii ki şiddete uğrayan kadınların bu şiddet sonrasında yaşadıkları çökkün duygu durum kadının Depresyona girmesine neden olduğu için şiddetin ruh sağlığını etkileyen bir boyutunun olduğu da iyi bilinmektedir. Kadınların uğradıkları şiddetin sonuçlarına bakıldığında kadınlarda farklı birçok açıdan hem psikolojik hem de bedensel olumsuz durumları meydana getirdiği bulunmuştur. Ancak bedensel şiddet kadınların vücutlarında ciddi sorunlara yol açtığı gayet açık bir şekilde görülmektedir. Yol açtığı sorunların içinde en ağır ve geri dönülemez sonuçları olan sorun uzuv kaybıdır. Bu uzuv kaybı sadece kadının bedeninde değil psikolojisinde de ağır yaralara sebep olduğu gayet açıkça görülmektedir. Kadının hem kendi yaşamındaki işlevselliğini kaybetmesine hem de bedeninde bir eksiklik olması sebebiyle kendisine olan sevgisine ve benlik saygısına da zarar verildiği bulunmuştur. Bu sebeple fiziksel şiddetin sonucu tek bir alanda değil kadının yaşamının pek çok alanında etkisini gösterdiği görülmektedir (Akt: Akın ve Paksoy, 2008).

Fiziksel şiddete uğramış kadınlar genellikle birçok şiddet türüne uğrayabilmektedir (Page Zara ve İnce, 2008). Bu duruma örnek vermek gerekirse; Türkiye de bulunan kadınların %36'sı bedensel şiddete, %12'si cinsel şiddete uğramaktadır. %38'nin de iki şiddet türünden birine uğradıklarını dile getirmişlerdir (Çalışkan ve Çevik, 2018). Ve cinsel istismar aynı zamanda fiziksel istismar tehdidini de beraberinde getirmektedir (Beyazıt,2015).

3.2.2. Psikolojik Şiddet

Kişinin özgüvenini yok etmeye ya da en azından sarsmaya yönelik her türlü saldırıların tümü psikolojik şiddettir. Bu durumda psikolojik şiddet, bir kişinin birkaç ay boyunca düzenli olarak bir veya daha fazla kişi tarafından günlük olarak saldırıya uğraması ve kişiyi yardıma muhtaç bırakması sürecidir (Cananoğlu,2011).

Psikolojik şiddet, göz dağı vermeyi amaçlamaktadır. Bazı araştırmacılar dilsel şiddet ile duygusal şiddeti beraber ele almaktadır. Kadın eşi tarafından reddedilmesi, duygusal ihtiyaçlarının giderilmemesi, aşağılanması, kendi fikirlerini özgürce söylemesine mâni olunması, eksik yönleriyle alay etmesi, sürekli eleştirel bir tarzda kendine olan özgüvenini zedelercesine ağır konuşması, kişinin dışarıda aktif olmasını engelleyerek kadını yalnızlaştırmaya ve sindirmeye çalışması psikolojik şiddete verilebilecek en büyük örneklerdir (KADAV, 2008). Psikolojik şiddet bedensel şiddet gibi gözle görünmediği için kadında oluşan etkileri fark edilmemektedir. Bu etkilere örnek verilecek olursa Depresyon, kendini tükenmiş hissetme, kendini beğenmeme, intihar girişimi, asosyal olma, kendine güvensizlik, kendini küçümseme, hor görme, kendini aşağılık hissetme, yeme bozuklukları, uyku uyumada zorluk gibi birçok problem sıralanabilir (Gücenmez, 2007).

Bir psikolojik şiddet türü olan gaslighting, insanın belleğinden ve zihin sağlığından tereddüt etmesini amaçlayan bir manipülasyon olarak açıklanmaktadır (Tormoen, 2019). Gaslighting, bir bireyin bir diğer bireyin doğruları ve düşünceleri hakkındaki fikirleri bastırmak ya da kişiyi ikileme bırakarak kişinin kendinden kuşkuya düşmesini sağlamak şeklinde meydana gelmektedir (Stark, 2019). Gaslighting uygulanan kişinin kendilik ve özgüven duygusunu tamamen yok etmeyi hedefleyen şiddet türüdür (Abramson, 2014).

Psikolojik şiddet alanında yapılan literatüre bakıldığında zihinsel şiddete uğramanın nedenleri arasında cinsiyet farklılıkları, ciddi hastalıklara sahip olmak ve LGBT’li bir birey olarak farklı yönelimlere sahip olmanın gösterildiği bulunmuştur (Orbay, 2021). LGBT’li insanlar yolda giderken, mağazalarda dolaşırken, ulaşım araçlarında her türlü olumsuz bakışa, zorbalığa uğramakta olup insanların onlara kötü gözle bakması bu bireylerin psikolojik olarak şiddet görmelerine neden olduğu ifade edilmektedir (Aslan, 2020).

Psikolojik şiddet öncelikle duygusal saldırganlığı içermektedir. Taciz, alay, aşağılama, iftira vb. örnekler verilebilmektedir. Her zaman bir kişiye yönelik sürekli bir saldırdır. Psikolojik şiddet terimi genellikle olumsuz davranışları tanımlamak için kullanılır, ancak aile ilişkilerinde de yaygındır. Kadınlar ve erkekler, çocuklar ve ebeveynler gibi farklı kuşakların birbirlerine psikolojik şiddet uyguladıkları da bilinmektedir (Çoşkun,2015).

3.2.3. Cinsel Şiddet

Cinsel şiddetle ilgili literatüre bakıldığında “cinsel şiddeti” içeren birçok değişik tanımlamalar vardır. Dünya Sağlık Örgütünü ’nün (2002) de açıklamış olduğu “Sağlık Dünya Raporu’nda cinsi şiddeti şu şekilde tanımlamaktadır. Cinsel bir davranışta bulunmak, arzu edilmeyen cinsel söylemler söylemek, kişinin rızası olmadan zorla cinsel yakınlaşma ve bir kişinin üstünden cinsel yolla para kazanılması için yapılan tüm davranışları içermekte olup şiddete maruz kalan ile onu uygulayan kişi arasındaki ilişkinin ne olduğu fark etmeksizin, şiddete uğramış kişinin sadece evinde ya da çalıştığı yerde olmayıp her türlü yerde ve durumda bir kadının cinselliği ile ilgili doğrudan ya da zorla yapılan cinsi bir davranışı içermektedir. Cinsel istismar; hüküm sürmenin ve kuvvet uygulamanın her boyutunu ve kademesini kapsamaktadır. Bahsedilen bu baskı, bedensel güç kullanmanın dışında zihinsel olarak çöküşte hissetmesine neden olacak tüm davranışları veya tehditleri de içermektedir (WHO, 2002). Bu sağlık raporu cinsel istismar çeşitlerini şu şekilde sıralamıştır. Bunlar; evlilik ve flört döneminde gerçekleşen zorla cinsel ilişki de bulunma, tanımadığı insanlar tarafından meydana gelen ırza geçme, savaş anında meydana gelen sistemli taciz, zorla kişinin rızası olmadan cinsel saldırıda bulunmak, bedensel ve zihinsel engelli kişilere cinsi şiddet, çocukların isteği olmadan güç kullanılarak baskı ile

evlendirilmesi, erken doğurması için zorlanması, kürtaçlar ve bireyin cinsel kimliğine yapılan saldırgan davranışlardır (WHO, 2002).

Cinsel istismar, bitkinlik ve birçok kadınsal hastalıklara neden olmaktadır. Bu rahatsızlıklara en yaygın görünen pelvik ağrılar ve bedensel sızılardan dolayı duyulan ruhsal bunalımdır. Kadınların erken çocukluk yaşantılarında cinsel istismara uğrayanlar, uğramayanlara kıyasla tam olarak %2 daha çok alkol tüketicisi olmuşlar ve %3 daha çok 18 yaşına gelmeden hamile oldukları saptanmıştır (Kadın Çalışmaları Dergisi, 2007).

Cinsel şiddet ile ilgili literatür tarandığında elde edilen bilgilerde cinsel şiddete maruz kalan kadınların oranlarını kesin bir şekilde açıklanması oldukça güçtür. Çünkü evli çiftlerin partnerleri tarafından maruz kaldıkları cinsel istismarı bir şiddet türü bağlamında değerlendirmedikleri görülmüştür. Evlilikte cinsel ilişkinin eşin bir sorumluluk olduğu görüşü, partner tarafından uygulanan bir cinsel eylemin ırza geçme olarak görülmenin yanlış olduğu düşünceleri bu düşünce kalıbıyla ilgilidir. Ve son olarak cinsel istismarın bedensel şiddet içermemesinden dolayı istek dışı cinsel eylemler problem kapsamında görülmemektedir (Tetik, 2017).

3.2.4. Sözel Şiddet

Sözlü taciz, korkutma, cezalandırma veya kontrol aracı olarak sözlerin veya eylemlerin düzenli olarak kullanılmasıdır. Örneğin, kadın için önemli olan konuların küçümsenmesi, sert bir dil ve aşağılayıcı lakaplar kullanılması veya kadınlarla dalga geçilmesi sözel şiddet kapsamında değerlendirildiği görülmüştür (Damka,2009).

Medyanın meydana getirdiği sözsel şiddet, yalnızca şiddetin tarifini yapmasında değil, “ama”landırılmasında da kullanılmaktadır. “İşsiz koca konsomatris karısının hayatına son verdi.”, “Sex işçisi evinde cansız bulundu.” gibi haberlerde tanık olunduğu üzere kadın kurbanının toplum tarafından güzel görünmeyen aşağılayıcı bir biçimde kötü tarafı öne çıkartılarak haber yaptıkları görülmektedir (Küçük Durur, 2017).

Dilden dile dolaşan özdeyişlerimiz de bile kadının aşağılık olduğu düşüncesi milletin kafasına işledikleri görülmüştür. Bu zihniyete sahip ortamda doğan bu toplumsal kalıp yargılarda büyüyen erkek kendisine benimsettikleri bu fikirleri eğer kendini geliştirmemiş ve eğitim alarak fikir yapısını değiştirmedeği sürece kadının

sahip olduğu hakları çiğnemekte kendini suçlu hissetmeyecektir. Kadını gerek sözle gerek elle gerek bedenen yıpratmaktan kaçınmayacak kullandığı güç ile kadının varlığını ortadan kaldırmaya çalışacaktır. Kadını bir birey olarak varlığını yok saymak sürecinde dilsel şiddet büyük ölçüde önemli rol oynar (Barutçu, 2015).

3.2.5. Ekonomik Şiddet

Ekonomik şiddet, kadını parasız bırakmak, kadının kendi kazandığı parasını zorla ondan almak, onu para yönünden zora sokmak, kadını istemediği halde çalışmaya zorlamak, kadının kocasının boyunduruğu altında kalmasını sağlamak, kişinin ekonomik açıdan kendisini yetersiz hissetmesine neden olmak, kadının kendi kazandığı gelirin üstünde söz sahibi olmaması, kadının kendi yargılarını istediği zaman belirtmesine ve kendi özgür iradesi ile hareket etmesine engel olan tüm davranışların bütünüdür (Baygal, 2012). Üst paragrafta sayılan maddeler kadının aile içinde yaşamış oldukları ekonomik şiddete örneklerdir. Bir diğer ekonomik şiddet kategorisi de Yapısal ekonomik şiddettir. Bu şiddet kadının çalıştığı iş alanında uğradığı davranışları kapsar. Bu kategoriye ait örnek vermek gerekirse; kadının sosyal sağlık güvencesi olmadan çalışılmaya zorlanması, işe alınacakken cinsiyeti sebebiyle imtiyaz sağlanmaması, karşı cins ile aynı miktarda maaş almaması ve iş ortamında istismara maruz kalarak iş yapmasının engellenmesi gibi genel olarak onaylanmış hükümler ile meydana gelen şiddet davranışlarının tümü örnek olarak verilebilir (Eşkinat 2012).

Ekonomik şiddeti uygulayanlar kadınların eşleri ya da flört ettikleri sevgilileri, ebeveynleri, iş arkadaşları veya iş vereni olabilmektedir. Üstüne üstlük kadın eşiyile olan ilişkisine son verme aşamasında da ekonomik şiddete uğradıkları belirtilmiştir Kadın boşanmayı dile getirdiğinde eşi tarafından hiçbir şekilde maddi olarak hakkının olmadığını ve para yardımında bulunmayacağını dile getirerek kadını boşanmaması için tehdit yoluna gittiği yapılan araştırmalarda görülmektedir (Adaçay ve Güney 2012).

TÜİK (2021) senesinde yapılan bir araştırmaya göre kadınların çalışması konusunda erkeklerin açıklamış olduğu yanıtları topluma sunmuştur. Açıklanan oranlara bakılınca erkeklerin %11 kadınların iş hayatında bulunmasını yanlış bulmuşken, %35'i de eğer kadın çalışmak zorunda değilse çalışmasının anlamsız

olduğunu düşünmektedir (TUİK, 2021). Bu oranlar hafife alınacak kadar ufak olmayıp kadını ekonomik olarak eşlerine bağımlı hale getirmeyi amaçlayan toplum zihniyetinin ne denli sığ olduğunu göstergesidir. Eşine bağımlı hale gelen kadın da bu sefer ev içinde ekonomik şiddete maruz kaldığı görülmektedir.

3.2.6. Dijital Şiddet:

Yaşadığımız zamanın getirmiş olduğu teknolojik yenilikler, yaşamımızda birçok pozitif ilerlemenin yanında negatif durumların ortaya çıkmasına da sebebiyet vermiştir. Bu teknolojik gelişmelere uyum sağlamaya çalışırken meydana başka bir şiddet türü çıkmıştır. Bu alışılmadık şiddetin ismi dijital şiddettir. Çoğunlukla kadınların uğramış olduğu bu şiddet türünün meydana getirdiği etkiler ciddi sorunlara yol açmakta olup şiddetin her türünün ortaya çıkmasında büyük rol oynadığı bilinmektedir. Dijital şiddet; kadına hem maddi hem de manevi yönden zarar vermeyi amaçlayan bir şiddet türüdür (KDV, 2017).

Cep telefonunu kurcalama, Instagram, facebook gibi hesaplara karışma, bu uygulamaları ortadan kaldırmaya zorlama, kiminle dost olup kimi takipten çıkaracağına müdahale etme gibi kişinin kendi şahsi yaşamına müdahale edilmesi karşılaşılan en çok dijital şiddet örnekleridir. Karşı tarafın aniden gelen kıskançlık ve kadının üstünde otoriterlik kurma gibi düşünceler teknoloji ile de birleştiğinde dijital şiddetin ortaya çıkması kaçınılmaz bir son olduğu görülmektedir. Bu bilgilere ek olarak daha ileri seviye olan kadının uygunsuz fotoğraflarını zorla ele geçirerek onu tehdit etmek de dijital şiddet kapsamına girdiği bulunmuştur (Barındık, 2018).

3.2.7. Aile İçi Şiddet

Kadın, çocuk ve yaşlılar başta olmak üzere eşe ve diğer aile bireylerine yönelik şiddet türleri genellikle kayıt altına alınmaktadır. Bu şiddet türü, projenin ana konusu olan kadına yönelik şiddeti de kapsadığı için proje de ayrı bir önem taşımaktadır (Dursun,2018).

Aile içi şiddet ailede bulunan zayıf kişilere, çoğunlukla kadınlara ve çocuklara uygulanmaktadır. Bu şiddete maruz kalan bireyler birçok bedensel yara almalarına, fikir özgürlüklerinin kısıtlanarak kurbanların bu haktan mahrum olmalarına sebep olan fiziksel ya da her türlü uygulanan eylemlerdir. Birleşmiş Milletlerin şiddet raporunda;

aile içi şiddet, ev içinde meydana gelen ve birbirleriyle kan bağı veya yargısal bağıllığı olan taraflarca meydana getirilen şiddetlerin tümü olarak açıklamaktadır (Kaplan, 1998). Avrupa’da da açıklanan verilere göre tüm zarar verici eylemlerin dörtte birini erkeklerin kadına göstermiş olduğu aile içi şiddet oluşturmaktadır (Livaneli, 2004).

Kadına yönelik şiddeti önlemek için Birleşmiş Milletler Kadına Yönelik Şiddet bildirgesinde; Şiddeti, “kamusal veya özel yaşamda özgürlüğünden tehdit, zorlama veya keyfi olarak yoksun bırakma yoluyla bir kadına uygulanan fiziksel, cinsel veya zihinsel acı veya ıstırap” olarak tanımlanmaktadır (Gül,2013).

Açıklamada ayrıca kadına yönelik şiddetin "kadın ve erkek arasındaki eşit olmayan güç ilişkilerinin erkekler tarafından baskı ve ayrımcılığa yol açtığını tarihsel olarak gösterdiği" ve "kadına yönelik şiddetin kadınların aşağılanması bir sonucu olduğu" belirtilmiştir (Dursun,2018).

Aile içi şiddet genellikle bir aile sorunu olarak görülse de aile içi şiddetin aile içinde kalması gerektiği konusunda fikir birliği vardır. Bu, şiddeti daha az görünür kılar ve gerçek ve normal görünmesini sağlamaktadır (Arslan,1998). Aile içi şiddete uğramalarına rağmen kadınlar yapılan şiddete göz yummakta ve o ortamda kalmaya devam etmektedir. Tabii ki bunun çok fazla sebepleri vardır. Evi terk ederse evlatlarını hiçbir zaman göremeyecek düşüncesinin varlığı, yaşadığı coğrafya da bulunan insanların boşanmış insanlara karşı tutumunun kötü olması, yalnız yaşayamama korkusu, tek başına evlatlarını yetiştirememesi endişesi, kadının çocuklarını kendi ebeveynlerinin istememesi, ekonomik olarak güçsüz durumda olup başka gideceği bir kapı olmaması, kadının eşinin elbet sonunda değişeceğine olan inancı, çocukları için evliliğini devam ettirme ve öğrenilmiş çaresizlik gibi daha birçok neden sayılabilmektedir (Öskan, 2019).

Aynı zamanda şiddetin ev içinde kalması ve kadınların evde yaşadıkları şiddetin yaşadıkları topluma yansıtılmaması onları her türlü istismara açık hale getirmektedir (Aktalay,2009).

Aile içinde şiddete uğramak kadın bedeninde birtakım olumsuzluklara da yol açmaktadır. Bunlara örnek olarak; bedensel ve ruhsal yaralanmalara, uzuv kaybı nedeniyle geri döndürülemez sakatlıklara, uykuya dalmada ya da kâbus görme nedeniyle uykuyu devam ettirmede zorluk, duygusal açlık nedeniyle çok fazla kilo

alma, asosyalleşme, depresyon, kendini değersiz görme, karamsarlık hali gibi daha birçok sayacağımız psikolojik problemlere neden olmaktadır (Morçatı, 2008).

Aile içi şiddetin Biyolojik sebeplerine baktığımızda; erkeklerin testosteron hormonunun varlığı, Şizofreni ve bunun bir diğer türü olan kıskançlık ya da kendini büyük görme ile bağlantılı olan Paranoid Şizofreni gibi psikopatolojilere sahip olması ek olarak Kişilik Bozukluğu olan Anti-Sosyal Kişilik örüntüsüne sahip olan erkeklerin ya eşlerine ya da aile içinde güçsüz olan her kimseye şiddet uygulama riski daha fazla olduğu bulunmuştur (Çiftçi, 2013). Erkeklerin kullandıkları ilkel savunma mekanizmaları da aile içinde de şiddete neden olabilmektedir. Kullanılan yer değiştirme savunma mekanizması ile iş yerinde patronu tarafından azarlanan ve sorun yaşayan erkek kendinden daha güçlü konumda olan patrona kızamadığı için içinde meydana gelen o öfkeyi evde bulunan ve kendinden güçsüz olan kimselere bağırarak, döverek ve kızarak çıkarmaktadır. Genellikle de erkek kendinde güçsüz konumda olan eşine şiddet gösterir. Şiddete maruz kalan kadın da içinde oluşan o agresiflik ve gerginlikle kendinden daha güçsüz olan çocuğuna bağırabilir. En son çocuk ta içinde oluşan o öfkeyi evdeki oyuncaklarına şiddet göstererek atmaya çalışır ve şiddet görülen bir ailede büyümesi sonucu da şiddeti öğrenir ve çocuk da artık şiddeti uygulamaya başlar. Çocuğun hayatındaki bu şiddet döngüsünün artarak devam ettiği yapılan çalışmalarda görülmüştür (Çiftçi, 2013).

3.3.Şiddete Uğramış Kadınlarda Şiddet Sonrası Yaşanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB):

Travma kelimesi, insanın zihinsel ve fiziksel oluşumunu farklı alanlarda sarsan, zarar veren, tehditte hissettiren, sıkıntıya sokan, her türlü durumları ifade etmek için söylenen bir kelimedir. Travmanın negatif etkileri yaşanan ağır olayın bitmesiyle yok olmayabilir ve bu travmanın etkileri ciddileşerek uzun süreli stres bozukluğuna neden olabilir (Flannery, 1999). Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri yaşanan olaydan bir ay sonra ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2002). Bu belirtiler; acı veren olayı sürekli düşünerek yeniden yaşama, bu olayla ilgili durumlardan kaçınma ve fazlaşmış uyarılmışlık bir diğer adı ile tetikte olma halidir (Davison ve Neale'e, 2004).

Travmatik yaşantılar ikiye ayrılır: Bunlardan bir tanesi doğal afetler sonucu meydana gelen Büyük T Travmalardır. Bir diğeri ise insan eliyle gerçekleşen Küçük T Travmalardır. Her ne kadar Büyük T travmalarında daha çok insan hayatını kaybetse de bu tramvaya maruz kalan kişilerin iyileşmesi Küçük T tramvaya yakalanan insanların iyileşmesinden daha kolaydır. İnsan eliyle gerçekleşen çeşitli yaşantılara şiddet, savaş, tecavüz, cinayet, her türlü istismarı örnek olarak sıralanabilir (McCullough, 2002).

Travmatik olan olaydan sonra en çok görülen tepki; sürekli tetikte sanki başına kötü bir şey gelecek olma korkusudur. Kendisini güvende hissetmez sürekli dehşet halindedir. Sık sık yaşadığı o olayı düşünerek kâbus yoluyla ya da gün içinde maruz kaldığı tetikleyiciyi her gördüğünde güvende olmadığı hissine kapılarak o acı veren anı her gün tekrardan yaşamaya başlar. Bunun sonucunda tramvayı yaşayan kişide bazı tepkiler meydana gelir (Ehlers, 1999). Bu tepkilere örnek olarak; kalp sıkışması, mide bulantısı, halsizlik, baş ağrısı, panik atak, değersiz hissetme, kendini suçlama, kızgın – sinirlilik hali, gerginlik, öfke, hoşlandığı aktivitelerden kendini geri çekme, sürekli acı veren olayı yaşantılama, uyku ve yemek bozuklukları ve sosyalleşmekten uzaklaşma gibi örnekler sıralanabilmektedir. Travmatik olaya maruz kalan kişilerin bakış açılarında da değişiklikler meydana gelir. Dünya artık güvenli bir yer değil şeması aktif olur. Bu olumsuz şemanın aktif olması kişinin kendisini güvensiz hissetmesine neden olduğu bulunmuştur (Şahin, 2004).

Şiddete uğramak da kadınlar için travmatik sorunlara neden olan ciddi bir durumdur (Şahin, 2004). Dünyada her sene şiddet sonucunda 1,6 milyon insanın hayatına son verilmekte ve birçok insan da fiziksel olarak yaralanmalara maruz kalmaktadır (DSÖ, 2002).

Cinsel şiddet TSSB'nin gelişmesinde en çok etkili olan şiddet türüdür. Hayat boyu en tavan TSSB oranı %57,1 olarak tecavüze uğramalarının ardından görülmüş olup TSSB oluşumunda diğer travmatik durumlara kıyasla cinsel şiddetin daha fazla bir sorun oluşturduğu bulunmuştur (Resnick, 1993).

Travmanın etkisi insanın yaşına, kişilik özelliklerine bağlı olarak farklılıklar meydana gelmektedir. Cinsel şiddete maruz kalan insanlarda TSSB, bedensel şikayetler, kötü bağımlılıklar kullanma, ruhsal şikayetler, davranış sorunları, dissosiyatif bozukluklar, kişilik bozuklukları, benlik algısında azalma, değersizlik

hisleri, cinsel bozukluklar, psikolojik rahatsızlıklar, intihar, kapalı alan fobisi gibi birçok fobi türleri, Depresyon ve madde bağımlılıkları görülebilmektedir (WHO, 2002; Goodman, Koss ve Russo, 1993).

Şiddet görmüş ve boşanmış kadınların TSSB geliştirmeleriyle şiddet görmüş ama boşanmamış kadınların TSSB geliştirme arasındaki farklılıkları inceleyen bir araştırmada medeni hal durumunun TSSB geliştirmesinde etkili olduğunu şiddet görmüş ve boşanmış kadınların diğer grup da bulunan kadınlara oranla daha az TSSB geliştirdikleri bulunmuştur. Bu bilgiye ek olarak boşanmış kadınların bedenlen daha sağlıklı hissettiklerini, yaşanan travma sonrası büyüme puanlarının boşanmamış kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır (Ceylan, 2020). Çünkü şiddete uğramış kadın ona şiddeti uygulayan erkekle aynı evde kalması sürekli eşini görmesi sonucunda travmatik olayı yeniden yaşama korkusu, en güvenli olması gereken evinde artık güvende hissetmemesi ve uğramış olduğu bu şiddetin azalmayıp döngüler halinde artarak devam etmesi kadında uzun süreli olarak TSSB geliştirme oranının daha da yükseltilmesine neden olan önemli bir faktördür.

3.4.Çalışan Kadınlarda Mobbinge Uğrama ve Tükenmişlik Sendromu:

Mobbing, çalışma hayatında olan insan ya da insanlar üstünde düzenli olarak baskı uygulayarak bıktırma, sindirme, tehdit etme yoluyla kişinin çalıştığı yeri bırakmasına ve insanların zoru yüzünden işi bırakmaya kadar ilerlemesine neden olan uzun bir süreci içeren şiddet türüdür (Leymann, 1996). Burada bahsedilen eylemlerin kaynağı bir hadiseye bağlı olmadığını, bir bireye veya bireylere yoğunlaştığı görülmektedir. Bir eylemin mobbing kategorisine girmesi için: bilerek uygulanması, sistemli olarak tekrar tekrar yapılması ve çok zamandır uygulanıyor olması gerektiği yapılan araştırmalarda bulunmuştur (Çobanoğlu, 2005)

Mobbing kelimesinin Türkçe anlamı daha kesinleşmemekle birlikte genellikle “duygusal istismar, psiko-terör, psikolojik şiddet ve çalışanı iş hayatından bıktırma” gibi zihinsel veya bedensel olarak yorulmasına neden olacak davranışlar kapsamında kullanılmaktadır (Ergenekon, 2007).

Mobbing kapsamına giren davranışlar incelendiğinde; İş görenin çalışma ortamında gerekli motivasyonu bulunmadığına dair suçlamak ve iş yapması konusunda istenilen özveride bulunmadığını dolaylı söylemlerle çalışana hissettirmek,

iş görenin, yaşının küçüklüğünü bahane ederek yaptığı işi azımsamak ve küçük görmek, iş görenin, çalıştığı ortamın verdiği imkanlardan yararlanmasına mani olmak, iş görene kapasitesini aşacak daha fazla iş yükü vererek kısa zamanda yapmasını istemek mobbing kapsamına giren davranışlara örnektir. Bu davranışlara ek olarak; iş görenin uzmanlaşmış olduğu alan dışında yeteneği olmayan işler vererek başarısız olmasını sağlamak, iş görenin kararlarına saygı duyulmaması, iş göreni, iş arkadaşlarının yanında eleştirmek, kızmak, küçük düşürmek, iş görenin çalışma ortamında sürekli suçlayıcı ifadeler söylenilmesi ve kişiyi işten atmakla itham etmesi, iş yerinin hazırlamış olduğu çalışanların bulunması gereken toplantılara ve yemeklere iş görenin çağırılmaması, iş gören ile ilgili iftiralara sebep olmak ve bedensel şiddete, cinsel tacizde bulunmak veya şiddet göstereceğine dair tehdit etmek gibi davranışlar da mobbinge örnek olarak sıralanabilmektedir (Solmuş, 2005).

Mobbinge uğrayan kişilerin genel özelliklerine bakıldığında, işini hakkıyla yapan, başarılı, etrafındaki insanlar tarafından takdir edilen, özgün fikirli, gayretli, azimli özellikler taşıdığı görülmüştür. Maruz kaldığı bu negatif davranışlar sonucu kendine güveni hasar gören bireyler, elinde olan tüm kazanımları kaybettiği korkusuyla çalıştığı yerden başka bir yere gitmeyi ya da işi bırakmak mecburiyetinde kaldığı gözlenmiştir (Davenport, Schwartz ve Elliott, 2003). Mobbingi uygulayan insanların genel özellikleri arasında çalışanın aşırı hırslı, bencil, aç gözlü, yükselmek isteyen, kıskanç, narsist kişiler olduğu bilinmektedir (Us, 2015).

Çalışanlar, iş verenleri tarafından zaman zaman kendi benliklerini ağır derecede incitecek sözlere uğramaktadırlar. Bu ağır eleştirilere maruz kalan çalışanlar kendilerini açıklamak adına doğru sözcükleri söyleyemeyip suçlu pozisyona gelerek yalnız kaldıkları görülmüştür. Kişiler işsiz kalmamak, yaptığı meslekte bir üst kademeye çıkma ihtimaline zarar verme korkularından, ileriki zamanda ne olacağını düşünüp belirsizlik yüzünden stres duymalarından dolayı bu mobbinge göz yumdukları görülmektedir. Ayrıca bu bilgilere ek olarak psiko-şiddete uğrayan kişilerin işten çıkacak o gücü kendinde bulamamasından ve incindiği için içinde harekete geçecek motivasyonu olmamasından dolayı bu mobbinge uğradıkları gerçeğini göz ardı etmeye ve sessiz kalmaya çalıştıkları görülmektedir. Kişinin sürekli bu yıldırma davranışlarına uğramaları sonucu ilerleyen süreçlerde kişinin nefes alış-verişi bile güçleşmektedir. Kişinin çalışma ortamında uğramış olduğu problemler

belirli bir zaman sonrasında kişinin diğer ortamlarında da ev hayatı arkadaş ortamı gibi farklı yerlerde de bu olumsuz duyguların yansıdığı görülmektedir. Kişinin doğal yaşamını ve günlük rutinini devam ettiremez duruma geldiği görülmektedir. Kişinin mobbinge sürekli uğraması sonucunda bedensel şikayetler, ruhsal bunalımlar ile ortaya çıkan psikosomatik bozukluklara bağlı olarak kişide birçok zihinsel problemler ortaya çıkmakta ve kişinin tükenmişlik sendromuna girmesine neden olduğu görülmektedir (Leymann, 1990).

Tükenmişlik sendromu yalnızca bu sendromu hisseden insanları etkileyen bir problem değildir. Kişinin çevresini, ebeveynlerini, iş hayatında gösterdiği beceriyi, iş arkadaşlarını ve işverenlerini de içeren kişinin yaşamında bulunan tüm insanları derinden sarsan bir sorundur (Babaoğlu, 2006). Birdenbire gelen sinir bunalımları, sürekli huzursuzluk, hayattan zevk almama ve çaresizlik bu sendromu yaşayan insanların en çok gösterdikleri belirtiler olarak sıralanabilir (Batlaş ve Batlaş, 1997). Tükenmişlik sendromu yaşayan insanların sosyodemografik özelliklerine göz gezdirildiğinde kadınların erkeklerden, yaşı küçük çalışanların yaşlı çalışanlardan ve evli olmayan çalışanların evli çalışanlara göre daha çok tükenmişlik sendromuna girdikleri bilinmektedir (Gibson, Ivancevich, Donnelly ve Konopaske, 2003).

Tükenmişliğin direkt bireylerle iç içe olan onlar için özveride bulunan mesleklerde daha fazla mühim sonuçları olduğu saptanmıştır. Çok fazla tükenmişlik hissedilmesi, insanın işini bırakmasına, iş doyumsuzluğuna, kendilik saygısında azalmasına, odaklanma problemleri yaşamasına, asosyalleşmesine neden olmaktadır. Tükenmişlik sendromuna giren bireyin hayatında ek olarak halsizlik yaşamasına, yaşam zevkinde azalmasına, cinsel isteksizlik yaşamasına, bağışıklık sisteminin düşmesine, sindirim problemlerine, uykuya dalmada ve sürdürmede zorluk yaşamasına, kötü alışkanlıklar kazanmasına ve bunlara bağımlı hale gelmesi gibi birçok probleme yol açmaktadır (Beemsterboer ve Baum, 1984; Barry, 1984; Dignam ve diğ., 1986; Duxbury ve diğ., 1984; Fredeunberger, 1974; Demir, 2004).

Kadınlar hem iş alanında hem de aile hayatları arasında sıkışıp kaldıkları ve her iki alanda da şiddete uğradıkları görülmüştür. İki yerde de kayırmaya uğrayan kadın ondan istenilen istekler sebebiyle ezilmektedir. Kadınların daha hassas bir yapıya sahip olmaları, çalışma hayatına girmeleri için partnerlerinden izin almaları ve evlatlarının ihtiyaçlarını da ihmal etmeyecek işlerde bulunmaları kadınlardan istenilen

durumlardır. Bu nedenle kadınlar iş seçerken özel hayatlarını çok ihmal etmeyecek meslekleri seçmektedirler. İş gören kadın aile hayatında ve iş hayatında sorumluluklarını en iyi biçimde yerine getirmeleri ve her iki alanda da başarılı olmaları istenmektedir. Kadına verilen ve kapasitesinden daha fazla sorumluluk verilmesi her işe yetişmesi istenilmesi kadınların iş alanında da maaş olarak karşı cinsten daha az alması nedeniyle hissettikleri adaletsizlik duygusu tükenmiş sendromuna girmesinde büyük rol oynadığı görülmüştür (Kılıç, 2017). Kadın nereyi tutsa elinde kaldığını düşünerek kendini savunmasız bir şekilde hissetmeye başlar. Kadının her işi kendi başına yapmasının zorunlu olması nedeniyle tükenmişlik sendromuna girdikleri görülmektedir. Bu bilgilere ek olarak kadının ev sorumluluğu haricinde de iş hayatının da iş yükü fazla olması sebebiyle kendini tükenmiş hissetmesine neden olmaktadır. Eşinden fazla maaş alması, kazandığı paraya el konulması ya da evi geçindirmek sadece onun omzunda olup zorla çalıştırılması bu tükenmişlik sendromunun düzeylerinin artmasına sebep olmaktadır.

Tükenmiş kadın hem fiziksel hem de bedenen kendisinin fazla yıpranmış ve kullanılmış duygusu içinde yaşamını devam ettirdiği görülmüştür. Çok yıpranan kadın, kendine yetecek enerjiyi ve motivasyonu gösteremez hale gelmektedir. Aşırı yorgun olan kadın hem kendine hem çevresine hem de diğer işlere yetişemeyecek duruma geldiği görülmektedir (Dalkılıç, 2014).

Kişinin kişilik özellikleri de tükenme seviyesini etkiler. Benzer yerde ve şartlarda çalışan kadınlardan bir bölümü tükenmişlik sendromuna girerken bazı kadınlarda bu sendrom gözükmebilir. Bu durum tamamen karakter yapısı ile ilgili bir durumdur (Toksöz, 2019)

Çalışan kadının tükenmişlik yaşayabilmesi onun kişilik ve mizaç özellikleriyle de ilgili olabilmektedir. Mizaç yapısı; mükemmeliyetçi, kendine yüksek hedef koyan, kendine gaye koyan ve ciddi kesin adımlar atan, hırslı olan, sabırlı olmayan, empati yeteneğinden yoksun özelliklere sahip olan kadınlar tükenmişlik sendromuna girme riskleri daha fazladır. Ayrıca aza kanaat etmeyen hep fazlasını isteyen, disiplinli, iş kolik, kaybetmeye tahammülü olmayan, sürekli yarış içinde olan, lider ruhlu özelliklere sahip kadınların da tükenmişlik sendromuna girme olasılıkları oldukça daha fazla olduğu bilinmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009).

Kadınların iş hayatında tükenmişlik sendromuna girmemesi için ilk olarak stres ile baş etmeyi bilmeleri gerekmektedir. Kadının ikinci olarak kendine çok yönlü bir hayat kurması iş odaklı yaşama düşüncesinden çıkmalıdır. Sevdiği kendisine iyi gelen hobiler bulup kendi ile ilgilenmelidir. Empati yeteneğini geliştirmeli kendine yapabileceği hedefler koyarak kapasitesini zorlamamalıdır. Sevdiği insanlar ile zaman geçirip keyifli anlar biriktirmeye çalışmalı, kendi yaşamında esnek olup alternatifler geliştirmeli tek bir bakış açısından dünyaya bakmamalıdır eğer bunları yapacak gücü kendinde bulamıyorsa bir psikologdan destek alması gerektiği yapılan araştırmalar sonucunda bulunmuştur (Taştan,2015).

3.5.Şiddete Uğramış Kadınların Benlik Algısı, Benlik Saygısı, Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ve Stres ile Mücadelede Düşünce Sisteminin Önemi:

3.5.1. Stres ile Mücadele de Düşünce Sisteminin Önemi:

Kadınların maruz kaldığı her türlü şiddet sonrası meydana gelen stres ve çaresizlik ile nasıl mücadele etmeleri konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında kadınların öncelikle düşünce yapılarını değiştirmeleri gerektiği ve kendileri ile ilgili olumsuz düşünceleri fark edip değiştirmeye bu noktadan başlamalarının daha etkili sonuçlar gösterildiği bulunmuştur. Şiddet sonrası gelişen güvensizlik hissi, kendisine dair suçlayıcı bir düşünce yapısına sahip olması durumu kişiyi stresle mücadele etme noktasında işlevsiz hale getirecektir (Çetiner, 2006).

Stresin temelinde, bireyin algıları ve deneyimlerini nasıl değerlendirdiği yatmaktadır. Bireyin, deneyimlerine verdiği anlam ve bu anlamı yönlendirmenin stres düzeylerini etkilemede temel etken olduğu bulunmuştur. Daha öncede bahsedildiği gibi; Ünlü filozof Epiktetos' göre insanı rahatsız eden noktanın “şeyler” in kendisinin değil ona atfedilen anlamlar olduğunu ifade etmektedir (Çetiner,2006).

Stres ile mücadelede etkili bir terapi ekolü olan Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemi kişinin olumsuz otomatik inançlarını değiştirmeyi hedef aldığı için şiddetin etkilerini azaltmada etkisi kanıtlanmış bir terapi türüdür. Olumsuz otomatik inançlar, daha yaşamın erken evrelerinde oluşan ebeveyn ve çevresindeki insanların davranışlarına göre şekillenen ve bazen de meydana gelen durumlar karşısında kişinin yanlış yorumladığı ve buna inandığı düşünce kalıplarıdır. Şiddet gören kadınların da olumsuz otomatik inançlar geliştirdikleri yapılan çalışmalar sonucu bulunmuştur

(Bilgin, Karaca ve Pasinlioğlu, 2014). Kişide meydana gelen bu olumsuz otomatik inançlarının temelinde daha da derinlerde olan temel inançlar vardır. Bunlar, “Sevilmezim”, “Değersizim ve “Yetersizim” düşünce kalıplarıdır. Bu düşünce kalıpları kişinin uğramış olduğu şiddet nedeniyle daha da olumsuz şekilde pekişmesine neden olur. Şiddete maruz kalan kişi artık kendini sevmemeye, değersizleştirmeye başlar. Ve içinde şiddete karşı mücadele edecek motivasyonu kaybettiği yapılan araştırmalarda bulunmuştur. Motivasyonu azalan şiddet mağduru kadın çaresizce beklemeye başlar bunun sonucunda da birçok fiziksel, bedensel, duygusal olarak çökkünlük yaşamaya başladığı görülmüştür. Özellikle de şiddet uygulayan tarafından defalarca tekrar tekrar şiddete maruz kalıyorsa artık kendi canına son vermeye kadar bu süreç gidebildiği görülmektedir. Bu nedenle şiddet gören kadınların aciliyetle terapiye giderek psikolojik destek almaları şart hale gelmekte olup şiddet uygulayan kişiye de ağır yaptırımlar uygulanarak şiddeti uygulamanın caydırıcı hale gelmesi sağlanmalıdır (Bilgin, Karaca ve Pasinlioğlu, 2014).

Bilişsel Terapinin temel noktasını oluşturan bireyin algı, anlamlandırma ve bilişlerinin kişinin ruhsal tepkilerini etkilediği görülmektedir. Bireyin algılarının ve bilişsel süreçlerinin, stresi yaşama düzeyine ve stresle baş etme yaklaşımlarına göre farklılık gösterebileceği bulunmuştur (Dursun,2018).

Ayrıca, olumsuz düşünce özelliklerinin ve irrasyonel düşüncelerin stresle etkili bir biçimde baş etmeyi engellediği de bilinmektedir. Olumlu düşünce ve duygulara sahip olmanın ise stresle başa çıkma çabalarını sürdürmede etkili bir işlevi olduğu görülmüştür (Çetiner,2006).

Ayrıca bireyin yapıcı sorun çözme becerisine, olumlu düşünceye, stresle baş edebileceğine dair inanca sahip olmasının stresle başa çıkma becerisinde önemli koruyucu faktörlerden biri olduğu belirtmektedir (Dursun,2018).

Belirtilen çalışmalarda ulaşılan bulgulara bakıldığında, bireyin düşünce özelliklerinin stresle baş etme tarzlarını ve stresten etkilenme düzeylerini etkilediği görülmektedir. Buna göre olumsuz otomatik düşünceye sahip olan bireyler etkisiz başa çıkma tarzlarını, olumlu düşüncelere sahip olanlar ise etkili başa çıkma tarzlarını kullanabilmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda bireylerin düşünce özelliklerinin onların problem çözme becerilerini de etkilediği görülmektedir (Doğan,2015).

3.5.2. Şiddete Uğramış Kadınların Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri

Bilişsel duygu düzenleme yöntemleri, negatif, kişiyi zora sokan veya stresi ortaya çıkaran durumlarda insanların kullandığı çeşitli yöntemleri içerir. 9 çeşit strateji vardır: bireyin kendisine yönelik suçlu ifadelerde bulunulması, mağdur olduğu durumuna inanması, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, yapılan taslağa yeniden odaklanmak, olumlu tekrardan bakış atma, görüş açısına yerleştirme, olayı olduğundan daha da abartma ve başka insanları suçlama şeklindedir. Bu konu ile ilgili yapılan literatüre bakıldığında bulunan sonuçlar; ruminasyon (beynin içinde sürekli tekrar eden negatif düşünce), olayı olduğundan daha fazla abartma ve kendisine yönelik suçlu ifadelerde bulunma stratejileri uygulayan kişilerin duygusal sorunlara karşı daha güçsüz durumda kaldığını göstermektedir (Troy ve ark., 2010).

Her türlü şiddete uğramış olan kadının özerkliğinin ve özgür yaşamlarının dar alanlarla çevrili olduğu bulunmuştur. Bu stratejiler kullanıldığında bireysel özerkliğin sınırlarının genişlemesine olanak tanımada önemli bir yere sahiptir (Baumeister & Alquist, 2009). Yapılan araştırmalar sonucu, “Başka insanları suçlama “stratejisinin bireylerdeki azalmış duygusal iyilik durumu ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Tennen & Affleck, 1990). “Mağdur durumunda olduğuna inanma “stratejisini kullanan bireyler yani bir diğer ismi olan yaşadıklarını kabul eden kimselerin şiddete uğradıktan sonra yardım isteme adımı atmadıklarını, buna bağlı olarak maruz kaldıkları bu şiddete neden olanın kendisi olduğu inancına sahip olduğu ve bu yüzden kendisine yönelik suçlayıcı ifadelerde bulunma durumu daha yüksek çıktığı bulunmuştur (Carlson, 1997). Şiddete uğrayan kadınlar çokça uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme seçeneklerini (ruminasyon (beynin içinde sürekli tekrar eden negatif düşünce), olayı olduğundan daha fazla abartma ve kendisine yönelik suçlu ifadelerde bulunma ve başka insanları suçlama stratejileri seçtikleri bulunmuştur (Carlson, 1997).

“Ruminasyon” seçeneğini uygulayan insan da ise uğramış olduğu şiddet karşısında hareketsiz kalarak, tekrarlayıcı bir biçimde aklına getirerek stres meydana getiren durumlara odaklanır bu durum da çözüme giden yolda aksaklıklar çıkmasına neden olur (Baumeister ve ark., 1994). “Olayları olduğundan daha da abartılmış şekilde algılama” stratejisini kullanan insanlarda Depresyon, TSSB ve Tükenmişlik Sendromu yaşadıkları bulunmuştur (Baumeister ve ark., 1994).

3.5.3. Şiddete Uğramış Kadınların Benlik Algısı ve Benlik Saygısı Kavramı:

Bir insan hayatında ilk kez gözlerini açtığı anda anne babası yanındadır. Bir diğer deyişle yeni doğmuş bir bebek gözünü açtığı anda yanında ilk gördüğü kişiler anne babası veya o rolü oynayan kişilerdir (Gültekin,2011). Benlik saygısı kavramı doğumla başlar ve sürekli gelişen bir kavramdır. Benlik saygısı kavramının oluşumu herhangi bir faktöre bağlı değildir. Benlik saygısı, insanların duygusal, fiziksel, sosyal ve zihinsel deneyimlerinden oluşmaktadır (Kılınç Salman,2015).

Çocukların rol model ve değer olarak aldıkları kişilerin olumlu tepki ve davranışları çocukların benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Gültekin,2011).

Kişinin benlik saygısının doğuştan gelen özellikler ve bazı dış faktörlerin etkileşimi ile şekillendiğini göstermektedir. "Ben "in yaratıcı sürecinin erken çocukluk döneminde başladığı ve çevremizdeki insanlarla iletişimle şekillendiği söylenmektedir. Benlik kavramlarının, bireyin benlik farkındalığını oluşturma ve çevresindekilerle olan ilişkilerini yorumlama sürecinde ortaya çıktığı gösterilmiştir (Gültekin,2011).

- Kişi için önemli olan kişiler tarafından olumlu davranışların kabul edilme ve takdir edilme derecesidir.
- Kişinin başarıları ve durumu.
- Başkaları veya kendiniz tarafından belirlenen hedeflere ulaşmaktır.
- Bireyin, başkalarının kendisi hakkında söylediklerine tepkisi, hedeflere ulaşmaktan ve onları kabul etmekten gelen güven bireylerin güçlü benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Kişinin zor hedefleri gerçekleştirme eylemi ve insanların kendisine karşı olumlu bir bakış açısına sahip olması kişinin kendisiyle ilgili olumlu duygu ve inançlarının oluşmasında önemli bir yere sahip olduğu bulunmuştur (Gürdil,2007).

Kişinin toplum içinde yaşadığı olaylar, toplumun onu nasıl kabul ettiği, iyi arkadaşlarının olup olmadığı, fiziksel özelliklerini kabul edip etmediği gibi kavramlar benlik saygısının artmasına veya azalmasına neden olmaktadır. Kişi, benlik saygısının artmasıyla birlikte daha güçlü ve dirençli hale gelmektedir. Geliştirilmiş benlik

saygısı, insanların esenliğine ve zihinsel sağlığına katkıda bulunduğu yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir (Karaoğlan,2020).

İnsanların kendilerine değer vermesi ve sevmesi hayatı daha başarılı kılmaktadır. Hedeflere ulaşmak, herkes için başarının ölçüsüdür (Kılınç Salman,2015).

Bir kişi hedeflere kolayca ulaştığı zaman benlik saygısı artmaktadır. Benzer şekilde, bir kişi bir hedefe ulaşamadığında benlik saygısı düşmektedir. İnsanlar neden sana güvenmek istiyor? Yüksek benlik saygısının bireyleri strese ve buna bağlı olumsuz duygulara karşı koruduğu, olumlu duyguları ve kişisel uyumu geliştirdiği, düşük benlik saygısının ise Depresyon, kaygı ve uyumsuzlukla ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (Koç,2006).

Benlik saygısı genellikle bir güvenlik duygusu anlamına gelmektedir. Benlik saygısı kavramı, bir insanın mutlu ya da mutsuz olup olmadığını belirleyen en önemli kavramlardan biridir. İyi hissetmek kişi de iç huzuru ve güveni sağlar. İnsanların benlik saygısı da büyüdükçe, kendilerini oldukları gibi kabul etmeyi ve güvenmeyi öğrendikleri yapılan araştırmalar sonucu bulunmuştur (Koç,2006).

3.5.4. Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Benlik Saygısı

Branden (1969) ise benlik saygısını kendisi hakkındaki tüm düşüncelerin toplamı olarak kabul etmekte ve bireylerin bir değer ve başarı duygusuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Branden, bu duyguların benlik saygısı ve özgüvenin toplamı olduğuna inanmaktadır (Okutan,2007).

James (1890), benlik saygısını, kişinin hayatta ulaşmak istediği hedeflere ulaşma yeteneğinin bir yorumu olarak tanımlamaktadır. İnsan ruhunu olumlu ya da olumsuz etkileyen benlik saygısının, çocukluktan yetişkinliğe kadar insan yaşamının tüm yönlerini etkilediği tespit edilmiştir (Şahin,2018).

Bir kişinin idealleri ile başarabilecekleri arasındaki uyuma benlik saygısı denilmektedir. İnsanlar amaç ve ideallerini başarıyla gerçekleştiren insanlara karşı saygı duyarlar ve saygı duyulan kişilerde kendi başarılarından tatmin oldukları görülmüştür (Ulupınar,1997). Şiddete uğrayan kadınlar hiçbir yönden takdir edilmediği için benlik saygılarının düşmesi gayet normal olduğu görülmektedir (Okutan,2007).

Diğer bir deyişle, kişinin iç dünyasıyla barışmasının yolu idealler ve başarılar arasındaki ilişkiyle gerçekleştiği iyi bilinmektedir. Benlik saygınızın farkında olmak, benlik saygınızı geliştirmenin ilk adıımıdır. Ayrıca, özgüvenin insanların hayatlarının temel yapı taşlarından biri olduğu unutulmamalıdır (Şahin,2018).

Başkalarının kendileri hakkında olumlu tutumlar geliştirmelerini, bireylere saygı duymalarını ve olumlu davranışlar sergilediklerinde takdir edilmelerini istemeleri gayet normaldir. Öte yandan, düşük benlik saygısı olan kişilerin, özgüvensiz bir şekilde hareket ettikleri için sosyal aşağılanma ve saygısızlık korkusuyla toplumda öne çıkmak istemedikleri görülmektedir (Şahin,2018).

Şiddete maruz kalmak kadının benlik algısına ve benlik saygısına zarar vermektedir. Psikolojik ve sözel şiddetin kadınların benlik saygılarının üstünde negatif sonuçları olduğu bulunmuştur. Psikolojik şiddete maruz kalan kadınlara, hangi insanlarla konuşup hangi insanlarla konuşmaması gerektiğini söylenmesi, kendi kararlarının kendi vermesinin engel olunması, düşüncelerine saygı duyulmaması, sürekli eleştirilmesi, alaycı bir şekilde konuşulması ve aşağılanması gibi durumlar kişinin kendisini işe yaramaz düşüncesine girmesine neden olduğu için benlik saygısının düşmesine kendine olan güveninin zedelenmesine sebep olmaktadır (Aguilar ve Nightingale, 1994).

Bu nedenle, şiddetle başa çıkarken olumlu bir benlik saygısına sahip olmak önemlidir. Düşük benlik saygısı, kadınların yaşamları hakkında doğru kararlar vermelerine, mücadeleden vazgeçmelerine ve karşılaştıkları sorunların çözüleceğine inanmalarına engel olmaktadır (Okutan,2007).

Şiddete maruz kalan kadınlar da aktif olan “dünya artık güvenli bir yer değil” şeması nedeniyle şiddet mağdurları çevrelerine, kendilerine ve başkalarına olan güvenlerini kaybederler ve böylece benlik saygılarının azalmış olduğu görülmektedir. Kadının benlik algısını olumsuz olarak etkisi altına alan bir başka faktör de toplumsal cinsiyet rolleridir. Toplumun kadına attığı rolü kadın eğer ona uygun davranmazsa toplum tarafından reddedileceği düşüncesine sahip olması nedeniyle kendisine uygulanan şiddeti haklı bulmakta, eğer partneri ile benzer fikre sahip değilse sessiz kalmasına ve yaptığı eylemlerden eşinin değil de kendisinin sorumlu olduğu düşüncesine girmesine neden olmaktadır. Ayrıca şiddet gören kadın, kendi başına hareket etme potansiyelini görmeyip bu toplumsal cinsiyetin getirmiş olduğu keskin

kuralları benimsediği görülmüştür. Eşlerine bağımlı olan kadınların eşlerinin ağızdan çıkan her lafına göre kendilik algıları etkilenmekte olup eşinden şiddet görmesi durumunda kendilik algılarının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (KSGM, 2009; akt., Akıncı-Çötök, 2015).

Benlik saygısının, eğitim düzeyi arttıkça ve ayrılık sürelerinin uzadıkça azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca sığınma evinde kalan kadınların, yaşamlarında önemli bir adım attıkları için sığınma evinde kalmayan kadınlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Şahin,2018).

Başka bir araştırma, fiziksel şiddete maruz kalmış kadınların benlik saygısını, fiziksel şiddete maruz kalmamış kadınlarla karşılaştırılmıştır. Araştırmalar, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların benlik saygısının daha düşük olduğunu göstermiştir (Okutan,2007).

3.5.5. Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Stresle Baş Etme

Son yıllarda yapılan araştırmalar kadına yönelik şiddetin arttığına dikkat çekmektedir. Çiftler arasında kadına yönelik şiddet yaygındır. Bu bağlamda, evlilik topluluklarında kadınların eşleri kadına yönelik şiddetin faili haline gelmektedir (Şahin,2018).

Şiddetin dini, dilsel, ırksal veya kültürel farklılıklara bakılmaksızın tüm toplumlarda birçok düzeyde meydana geldiği kabul edildiğinden, kadına yönelik aile içi şiddet vakaları dünyanın birçok ülkesinde meydana gelmektedir (Kuş,2022).

Bu nedenle hem aile içi şiddet hem de kadına yönelik şiddet önemli toplumsal sorunlar olarak kabul edilmektedir. Ancak kadına yönelik şiddet sadece çiftler arasında değil, romantik ilişkilerin de her alanında yaşanmaktadır (Açıkgöz,2015).

Aile içi şiddetin dışında kalan bu şiddet türü literatürde partner şiddeti olarak adlandırılmaktadır. Ancak araştırmalar partner şiddetinin hem romantik ilişkisi olan diğer kadınlarda hem de evli kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuştur (Kuş,2022).

Kadına yönelik şiddet denilince akıllara genellikle fiziksel şiddet gelmektedir. Güncel araştırmalar kadınların cinsel, ekonomik ve sözlü şiddete de maruz kaldığını göstermektedir. Şiddetli bir olaydan sonra kadınlar stresi azaltmak için çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Genel olarak, şiddete maruz kalmış kadınların yaşadıkları

şiddetin türüne göre stresle başa çıkma biçimleri arasında bazı farklılıklar vardır (Açıkgöz,2015).

Eş şiddeti nedeniyle sığınma evine başvuran kadınlarla ilgili başka bir araştırma, kadınların şiddet sonrası stresle başa çıkmak için kullandıkları temel stratejilerin aile desteği, sabır ve dini destek olduğunu ortaya koymaktadır (Şahin,2018).

Şiddete maruz kalan kadınlar, fiziksel güvenliklerine ve ruh sağlıklarına yönelik tehditleri azaltmak veya ortadan kaldırmak için çeşitli başa çıkma stratejileri kullanmaktadır. Bazı insanlar problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırken diğerleri duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır (Kuş,2022).

Problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişiler, daha az depresyon yaşarlar ve performansları ile benlik saygıları üzerinde daha az etki olmaktadır. Dayak yiyen kadınların karşılaştıkları şiddetle başa çıkmak için sınırlı kişisel ve çevresel kaynakları vardır. Kadınlar, sınırlı kaynaklar ve kültürel nedenlerle sosyal desteğin olmaması nedeniyle boyun eğici davranışlar sergilemektedir (Şahin,2018).

Sonuç olarak, sorundan kaçınma, kendini suçlama ve sosyal geri çekilme gibi yöntemlerle şiddetle baş etmeye çalışırlar. Sorun odaklı yöntemler çatışma, ayrılık ve aile desteğini kullanırken, duygu odaklı yöntemler azim, boyun eğme ve kadercilik gibi yaklaşımları kullanmaktadır (Kuş,2022). Bunun sonucunda; pozitif benlik algısına sahip olan kadınlar stresle problem odaklı beceri stratejileri kullanma miktarı artış göstereceği ve duygu odaklı beceri stratejileri kullanma miktarının azalacağı görülmektedir.

Sosyoekonomik durum, şiddet algısı, evliliğe aşılana değerler ve şiddetin kabul edilebilir olduğuna dair inançlar gibi kültürel nedenlerle kadınlar stresle başa çıkmak için etkili baş etme becerilerini öğrenirler. Pasif yöntemler şiddeti sakinleştirmeyi veya şiddetle mücadele etmeyi amaçlamaktadır. Sonuç olarak, stresle etkili bir şekilde baş edemezler ve kaygı ve Depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunlar yaşadıkları yapılan araştırmalar sonucunda bulunmuştur (Şahin,2018).

3.6.Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Öğrenilmiş Çaresizlik

İnsanlar, hedeflere ulaşmak, ihtiyaçları karşılamak veya sorunlara çözüm bulmak için yeteneklerinden, güçlü yönlerinden, bilgilerinden veya potansiyellerinden en iyi şekilde yararlanma eğilimindedirler. İnsanlar hayatları boyunca hedeflerine ulaşmak için engelleri aşmaya çalışırlar (Akbağ,2000).

Araştırmalar, insanların amaçlarına ulaşmak için gerekli davranışları ya sergilemediklerini ya da kendilerini göstermekten kaçındıklarını ve içine kapandıklarını göstermektedir. Literatürde bu duruma “çaresiz davranış” adı verilmektedir (Akbaba, 1998).

Öğrenilmiş çaresizlik bir olayla baş edememek, kendini başarısız kabul etmek, olayın kendi kontrolünde olmadığına inanmak, hiçbir şeyin değişmeyeceğine, asla başaramayacağına inanmaktadır (Akbağ,2000).

Onu her zaman mutsuz eden bir durumdur. Başka bir deyişle, öğrenilmiş çaresizlik, geçmiş olayların olumsuz deneyimlerinden kaynaklanan ve şimdiki davranışı belirleyen olumsuz koşullandır. “Öğrenilmiş Çaresizlik” kavramı ilk olarak teorik olarak Martin Seligman tarafından geliştirilmiştir (Akhun,2012).

Öğrenilmiş çaresizlik üzerine araştırmalar 1960'larda başlamıştır. Bu çalışmalar köpeklerde girişimsel çalışmalardır. İşlem sırasında köpeklere elektrik şoku verilmiştir. Bazı köpeklere şoktan kurtulma şansı verilmiş, ancak bazı köpekler şoktan asla kurtulamamıştır. Kaçma davranışı yoluyla şoktan kurtulmayı kontrol eden bir grup köpek, klasik koşullanma yoluyla şoktan kaçınmayı öğrenmiştir (Aktalay,2009).

Öğrenilmiş olan tecrübe ile olumsuz durumdan kaçınmak için yapılan girişimlerin sonuçsuz kalması durumunda tekrar aynı durumla karşılaşıldığında kurtulmak için imkân olmasına karşın bu davranışı geliştirecek bir çarenin olmadığı öğrenilmesi hali, Seligman tarafından “öğrenilmiş çaresizlik” olarak tanımlanmıştır (Akpınar,2011).

Umutsuzluk; kişinin çevresinde olup bitenleri kontrol edemediğinde yaşadığı pasif bir psikolojik durumdur. Öğrenilmiş çaresizlik ise kişinin karşılaştığı sorunları çözememe, başarılı olamama, hiçbir şey yapamama ya da hayatını değiştirememesi olarak tanımlanmaktadır (Akhun,2012).

Kendinizi benzer bir durumda bulduğunuzda, baştan başlama isteğinizi kaybedersiniz. Diğer bir deyişle öğrenilmiş çaresizlik, geçmişte yaşanan olayların

şimdi neyi nasıl yapılacağını belirleyen ve buna göre hareket etmemizi sağlayan olumsuz bir sonuçtur (Akpınar,2011).

Öğrenilmiş çaresizlik üç ana temaya odaklanmaktadır. Eylem ve sonuçların ayrılması, ayrılığın devam edeceği beklentisi, pasif davranışlar olarak sıralanabilir (Akpınar,2011).

Öğrenilmiş çaresizlik, bir kişinin sonuçları kontrol etme motivasyonunu azaltır ve öğrenme deneyimlerini, kişinin tepkilerinin sonuçlarını değiştirmesini ve kişide kaygı, korku, Depresyon gibi diğer sorunlara neden olmasını engellemektedir (Aktalay,2009).

Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan kişiler potansiyellerinin farkında değildir ve özgüvenleri düşüktür. Karşılaştığı sorunları çözmek için sorumluluk almaz ve başkalarını suçlama eğilimindedir. Kendi ayakları üzerinde duramayacak ve kendine bakamayacak haldedir. Kadercilik inancına sahiptirler çünkü olayların kontrolünde olduğuna dair inancını yitirmiş durumdadır (Beyazıt,2015).

- Bir şeyde başarısız olduğumda başka bir şeyde başarısız olduğumu düşündüğüm için diğerleri için üzülüyorum.
- Başarısızlıklar için başkalarını suçlama eğilimi.
- Her zaman Kurtarıcıyı arayın.
- Kaderci inançlar yaygındır çünkü insanlar kendi eylemlerinin olup bitenler üzerinde hiçbir etkisinin olmadığına inanırlar. Geçmiş olayların peşini bırakmaz.
- Sonuçlar üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını varsayar.
- Öğrenilmiş çaresizlik: mağdur, içinde bulunduğu durumu kontrol edemediği inancını geliştirir. Bu inanç, kadınları şiddete açık hale getirmektedir. Böylece kendini suçlamaya, özgüvenini düşürmeye ve yapabileceği hiçbir şey olmadığını, bir sorunu olduğunu, değişmesi gerektiğini düşünerek bunalıma girmeye başlar (Cananoğlu,2011).

Şiddetin normalleşmesi, kadının o şiddet döngüsü içinde olması sebebiyle ne yaparsa yapsın davranışlarının sonuç almayacağı o şiddet döngüsünden çıkamayacak hale gelmesi durumunda kadın şiddete boyun eğerek öğrenilmiş

çaresizliğe girebilmektedir. Bu çaresizliğin gelişmesi kadınlarda güven problemi yaşamasına, kendini suçlu görmesine, ruhsal bunalım yaşamasına neden olmaktadır (Walker, 1984).

3.7.Şiddetin Kadın Üzerine Etkileri

3.7.1. Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri

Saldırıya uğrayan kadınlar, fiziksel işlevlerin azaldığını, fiziksel semptomların arttığını ve yatakta daha fazla zaman geçirdiklerini bildirmiştir. Çalışmada belirlenen fiziksel sağlık sorunları karın ve kas ağrısı, tekrarlayan vajinal enfeksiyonlar, artrit, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, baş ağrısı, gastrit, unutkanlıktır (Dursun,2018).

Şiddet kadınların üreme sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Kadınlarda gebelik riskinin artması, jinekolojik hastalıkların artması, adolesan gebeliklerin artması, cinsel yolla bulaşan hastalıkların görülme sıklığının artması ve kadınlar arasında şiddetten ölümlerin artmasıdır. Düşük, kürtaj riski, erken doğum, düşük doğum ağırlığı, fetal disres, ölü doğum gibi sorunlar belirgin hale gelmiştir (Gül,2013).

Doğum öncesi bakıma erişim de zordur. Kronik pelvik ağrı, düzensiz vajinal kanama, vajinal akıntı, adet krampları, cinsel işlev bozukluğu, orgazma ulaşmada güçlük ve yorgunluk gibi jinekolojik sorunlar da şiddete maruz kalan kadınlarda meydana gelen diğer rahatsızlıklardır (Dursun,2018).

3.7.2. Psikolojik Sağlık Üzerine Etkileri

Saldırıya uğrayan kadınlar ciddi ruh sağlığı sorunları geliştirebilir ve hayatlarını ciddi şekilde tehlikeye atabilmektedir. Aşağıda bu konuyla ilgili bazı araştırmalar yer almaktadır. Kadına yönelik şiddetin ne sıklıkta ve nasıl meydana geldiğini araştırmak için vaka çalışması yöntemlerini kullandıkları betimsel bir çalışmada, şiddete maruz kalan kadınların takıntılı düşünceler, uykusuzluk ve ruh sağlığı sorunları yaşadıklarını, sağlık sorunları yaşadıklarını ve daha fazla şiddet yaşadıklarını bildirmişlerdir (Gül,2013).

Fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddetin şiddet mağduru kadınların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, uykusuzluk ve Depresyon gibi diğer sorunlar kadar kaygı bozukluklarının da yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Gültekin,2011).

Kadına yönelik aile içi şiddetin en önemli iki psikolojik etkisinin Depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu olduğunu açıklamıştır. Aynı araştırma, şiddete maruz kalan kadınların en yaygın şikayetlerinden birinin alkol ve uyuşturucu bağımlılığı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Travma Sonrası Stres Bozukluğu, psikosomatik bozukluklar, utanç ve suçluluk, özgüven düşüklüğü, intihar, kendine zarar verme gibi psikolojik sorunlar da görülebilmektedir (Kılınç Salman,2015).

3.8.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Kendilik Değeri

Benlik saygısı veya benlik algısı, kendi imajımızı ne kadar sevdiğimiz ve kabul ettiğimizin bir ölçüsüdür. Başkalarının bize nasıl davrandığı ve bize kendimiz hakkında ne söyledikleriyle çok ilgisi vardır. Benlik saygımız, nasıl düşündüğümüzü, söylediğimizi ve davrandığımızı da etkileyen bir kavramdır. İçinde yaşadığımız dünyayı ve o dünyada yapmaya çalıştığımız her şeyi etkilemektedir (Kılınç Salman,2015).

Benlik saygısı, dünyanın dört bir yanındaki insanların bizi nasıl gördüklerini ve bize nasıl davrandıklarını etkilemektedir. Hayata bakış açımız, kendimize ve çevremizdekilere ne yapıp ne yapmadığımız, insanlara nasıl davrandığımız ve ilişkilerimize nasıl davrandığımızla ilgili seçimlerinizdir. Sevgi verme ve alma yeteneğimizi etkilemektedir. Bir kadın yeterince kendine güvenmiyorsa, kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmeyecektir. Benlik saygısı olmadan, kadınların olumsuz duygular beslemesi ve şiddet içeren ortamları ortadan kaldırmak için harekete geçmesi daha az olasıdır (Karaoğlan,2020).

Bu nedenle şiddetten etkilenen kadınların şiddet olgusu ile baş edebilmeleri için olumlu benlik saygısına sahip olmaları oldukça önemlidir. Şiddet, çeşitli faktörler aracılığıyla kadınların benlik saygısını etkilemektedir. Birincisi, dövülen kadın kendini şiddet yanlısı bir suçlu olarak görmekte ve bu durumdan kendisini sorumlu tutmaktadır. Bu durum kadının benlik saygısını yani benlik algısı düzeyini olumsuz etkilemektedir (Kılınç Salman,2015).

Kadınlar, eşleri tarafından uygulanan şiddetten de sorumlu tutulmaktadır. İstismarcılar, eylemlerinden dolayı kadını suçlamaya, şiddet uygulamakla suçlamaya, kadının güvenini zedelemeye ve kendilerini suçlamaya başlarlar. Kadınların şiddet olgusuna ilişkin benlik saygısını etkileyen ikinci bir faktör, kadınların kimlerle yakın

ilişki kuracaklarını seçebilmeleridir. Bir kadın sevdiği biri tarafından aşağılandığında, suistimal edildiğinde, yok sayıldığında ya da açıkça reddedildiğinde derinden yaralanarak kendine olan güveni sarsılmaktadır (Karaoğlan,2020).

Bir kadının benlik saygısını etkileyen üçüncü bir faktör, ilişki beklentileridir. Bir kadın, “Ben sevecen, nazik, sevecen biri miyim?” diye sormuştur. Sevgi vermek ve sevgi almak mümkün müdür? İyi bir arkadaş, sevgili, eş miyim? Hayatımda başkalarına karşı sorumluluklarımı yerine getirdim mi? Şiddet sürecinde kadınlar bu sorulara olumsuz cevaplar bulmakta ve benlik saygıları olumsuz etkilenmektedir. Kadınların benlik saygısını etkileyen son bir faktör de fiziksel şiddetin düzeyi, kullanımı ve kadınlar üzerindeki olumsuz etiketlemedir (Koç,2006).

3.9.Benliğin Gelişimi

İnsanların toplum içindeki sosyalleşme süreçleri, doğumlarından hayatlarının sonuna kadar aldıkları bilgilerle şekillenmektedir. Bu deneyimler, kültür ve kişinin kendi yaşamının bir birleşimidir. “Ben” kelimesi, bir kişinin deneyim yoluyla edindiği bir kelimedir. Örneğin, çocuklar “ben” ile “ben değil” arasında ayırım yapamazlar (Karaoğlan,2020).

İnsanların diğer insanlar birlikte yaşaması ve büyümesi çok önemlidir. Çevrelerindeki insanların kişilikleri ve başkalarına davranış biçimleri onların deneyimlerini zenginleştirmektedir. Etkileşimde buldukları insanlar ve meslektaşları, yaşamları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Kişisel gelişim bu nedenle doğduğu andan öldüğü ana kadar devam eden bir süreçtir. İnsan sosyal bir varlıktır, dolayısıyla toplum içinde yaşamak zorundadır. Bu ihtiyaç, insanların birbirleriyle iletişim kurmasını ve etkileşim kurmasını sağlamaktadır (Dişçigil,2003).

Bu etkileşim sayesinde toplum içinde yaşayan insanlar kendilerini şekillendirmekte ve her yeni yaşam onları etkilemektedir. Toplum tarafından aşağılanan bir insanın karakteri olumsuz bu şekilde oluşum gösterdiği bulunmuştur. Toplum tarafından sevilen bir insanın da gelişimi olumlu yönde olduğu görülmektedir. Benlik imajı, insanların yaşamlarında birçok yönden gelişir ve değişir. Benlik imajı toplumda oluşur. İnsanlar topluma ne kadar açıksa, insanlar birbirlerine karşı o kadar bilinçlidir. İnsanlar ve toplum arasında daha sağlıklı ilişkiler kurulmasına yol açmaktadır (Karaoğlan,2020).

3.10. Benlik Saygısının Özellikleri

Benlik saygısı, kendine güven veya kendini kabulle ilgili bireysel ve toplu duyguları ifade etmektedir. Benlik saygısı, bir kişinin olumlu benlik saygısı ihtiyacına odaklanmaktadır. Mükemmel ve yetkin hissetmekle ilgili değil, kendinizi kabul etmekle, olumlu bir kimlik oluşturmakla ve başkaları tarafından kabul edilmekle ilgilidir (Okutan,2007).

Olumlu benlik saygısı, bireyin bir bütün olarak kabul edilmesi, değer verilmesi ve güvenilmesi anlamına gelmektedir. Benlik saygısı yüksek olan insanlar, kendilerini olumlu ve rasyonel olarak değerlendirir ve güçlü olduklarında kendilerini daha iyi hissederler. Kendine güvenen bir kişi zayıf bir yönü olsa dahi o yönünü geliştirmek için çabaladıkları görülmüştür (Şahin,2018).

Benlik saygısı düşük olan insanlar güvensiz, bağımlı, utangaç, kayıtsız, yaratıcı olmayan ve otoriter özelliklere sahip oldukları bulunmuştur. Kendine saygı duyan insanlar saygı görmeyi beklemektedir. Sonuç olarak, kişi toplumda saygı duyulan bir kişi olarak algılanır ve bu da benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir (Okutan,2007).

Benlik saygısı yüksek olan insanlar, işlerine değer verilip verilmediğine bakmaksızın aynı şeyi yaparlar. Aynı zamanda çalışma ortamında kendilerini ifade ederler ve görevlerini olabildiğince aktif bir şekilde yerine getirirler. Benlik saygınız yüksekse, özgüveniniz de artacaktır. Bu, insanların hayatta daha başarılı olmalarını ve diğerlerinden sıyrılmalarını sağlamaktadır. Benlik saygısı yüksek olan insanlar, başkalarına karşı iyi bir tutuma sahiptir (Ulupınar,1997).

3.11. Benlik Saygısına Etki Eden Unsurlar

Yüksek benlik saygısı yaşam üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Örneğin, okul hayatında yüksek öğrenci benlik saygısı, akran ilgisini artırır ve öğrenme sürecini olumlu yönde etkilemektedir. Benlik saygısının gelişimi ailede çok önemli bir yer tutmaktadır. Ailesi tarafından koşulsuz olarak kabul görmesi çocuğun benlik saygısının olumlu yönde gelişmesini sağlayacağı bulunmuş olup ailesi tarafından seilmeyen ve koşullu olarak kabul gören çocukların da benlik saygılarının olumsuz yönde oluşmasına neden olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bulunmuştur (Ulupınar,1997).

Benlik saygısının oluşumu, çevremizdeki insanlarla doğrudan ilgilidir. Benlik saygısı, insanların birbirlerine nasıl davrandığına bağlı olarak yükselir ve düşer. Toplumda sevilen ve saygı duyulan insanlar başkalarına karşı naziktir ve bunun sonucunda özgüvenleri yüksektir. İnsanlar sosyal yaratıklardır ve çevrelerindeki insanlardan ve olaylardan güçlü bir şekilde etkilenmektedir. Bu etkileşimden olumlu ya da olumsuz duyguların oluşması doğal bir süreçtir. Toplumda herkes çeşitli eylemlerde bulunur ve eylemlerine göre değerlendirmeler ve tepkiler almaktadır (Şahin,2018).

Benlik saygısını etkileyen bir diğer faktör de kişinin duygusal durumudur. İnsanlar duygusal durumlarına göre hareket ederler. Bir kişinin duygusal durumu ne kadar iyiye, benlik saygısı o kadar yüksek olmaktadır. Bu anlamda kendini sevmeyen ve sürekli kendisiyle çatışan kişilerin başarılı olma olasılığı daha düşüktür. Büyük krizlerin bile benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu bulunmuştur. İnsanlar zorluklarla karşılaştıklarında, zorluklar yaşarlar, ancak bu zor durumlarla nasıl başa çıkacaklarını zamanla öğrenmeleri sonucunda özgüven geliştirdikleri görülmüştür (Ulupınar,1997).

Benlik saygısı kavramı tek bir olaya veya duruma bağlı değildir. Bu, sosyal yaşamda kişilik gelişiminin her aşamasında benlik saygısı etkilenen bir faktördür. Olumlu ya da olumsuz benlik saygısı kavramı birçok deneyime dayanır ve giderek azalmaktadır (Şahin,2018).

Kişinin toplum içindeki konumu ve önemi benlik saygısını doğrudan etkileyen faktörlerden biridir. İnsanlar toplumda kendilerini ifade etmekten ve toplumdan olumlu tepkiler almaktan keyif almışlardır (Ulupınar,1997).

3.12. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Benlik saygısı düşük olan insanlar, başarısızlıktan veya yalnızlıktan korktukları için risk almak istemezler. Benlik saygısı düşük olan insanlar hem kendileri hem de başkaları için değersiz hissederler. Böyle bir kişinin sadece kendisine karşı değil, başkalarına karşı da olumsuz bir tavır sergiledikleri görülmektedir (Maraşlı,2005).

Benlik saygısını sürdürmek, büyüme ve gelişme için gerekli davranışları sergilemedikleri görülmüştür. Örneğin, bu insanlar aşağılık kompleksleriyle uğraşarak

ve oluşan olumsuz durumları değerlendirerek kendilerini motive etmeye veya dolaylı olarak özgüvenlerini artırmaya çalışırlar (Dursun,2018).

Bu nedenle, düşük benlik saygısına sahip kişiler, olumlu ve iyi bir kişisel gelişim için çabalarlar, ancak kendilerini kabul etmek ve sevmek yerine, kendilerini başkalarıyla karşılaştırırlar ve bu da düşük benlik saygısına yol açtığı görülmektedir (Maraşlı,2005).

Ancak benlik saygısı yüksek olan insanlar farklı davranırlar. Genellikle kendilerini değerli, pozitif ve sevilmiş hissederler. Hata yapmaktan korkmak yerine sorunları çözmeye çalışırlar. Başkalarının olumlu yanlarını görmelerine ve ihtiyaçlarını karşılamaya odaklandıkları gözlemlenmiştir (Dursun,2018).

Düşük benlik saygısına sahip olan kişilerde oluşan bir diğer özellik de kendilerini başarısız hissederler, kendilerine ve yeteneklerine olan güvenlerini kaybetmiş sorunları için başkalarını suçlayan kişiler olduğu bulunmuştur. Bu nedenle de başkaları tarafından sürekli olumsuz yorumlar aldıkları görülmüştür. Bu olumsuz yorumlar, kişinin kişisel yetersizlik algılarını ve verilen görevlerdeki performanslarını etkilediği için endişeli ve kaygılı hissettiklerine inanılmaktadır (Karaoğlan,2020).

3.13. Özyeterlik Kavramı

Özyeterlik kavramı, bireyin bir eylemi gerçekleştirebilme konusunda kendisine dair algıladığı yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Özyeterlik aynı zamanda, kişinin çevresindeki insanlar üzerinde etki yaratabileceğine dair inancı ve bireyin çeşitli sorun ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneği olarak da ifade edilmektedir (Koydemir,2015).

Dolayısıyla, bireyin kendi becerilerine olan inancı ile sosyal etki gücüne olan inancı birlikte ele alınmaktadır. Bandura'nın bu kuramla literatüre kazandırdığı en önemli yeniliğin çevre ile kişi arasındaki etkileşimin karşılıklı olarak belirlenmesi olduğu ifade edilebilir. Klasik öğrenme kuramında birey çevre tarafından etkilenen edilgen bir yapıdayken, bu kuramda karşılıklı bir etkileşim ile birbirlerinden etkilendikleri görülmüştür (Dursun,2018).

Kişi bir konuda başarısız olacağına inanıyorsa o konuda daha az etkinlikte bulunur ve başarısı da nispeten düşük olacaktır. Özyeterlik inancının gelişiminde en etkili kaynak olan doğrudan deneyimler, bireyin başarı ile ilgili performansını gösterdiği yaşantıları olarak tanımlanmaktadır (Gültekin,2011).

Doğrudan deneyimlerin etkililiğinin nedeni, başarının doğrudan kişisel tecrübelerle dayanması ve bireyin bu başarılarının kendi çaba ve yeteneklerine atfedilmesi olarak belirtilebilmektedir. Başarılı deneyimlerin etkisi bireyin bu deneyimleri nasıl algıladığına bağlı olarak değişebilmektedir (Dursun,2018).

Örneğin, birey bir başarıya az çaba harcayarak ulaştıysa bunu sahip olduğu yeteneklere bağlarken, daha fazla çaba harcayarak elde ettiği başarıda bu başarısını çabasına atfedebilmektedir. Bunun yanında, bireyin karşılaştığı olay ve durumların zorluk dereceleri de özyeterlik inancının gelişmesinde önemli olabilmektedir (Gültekin,2011).

Karşılaşılan durumların zorluk derecelerine göre başa çıkabilme kapasitesi de bireyin öz yeterlik atıflarını farklı etkileyecektir. Ayrıca özyeterlik inancı bireyin sonraki karşılaştığı olaylara yaklaşımını etkileyebilmektedir. Birey, yaşamı boyunca her şeyi kendisi deneyimleyerek öğrenmez, sosyal modellerden edindiği deneyimlerden de öğrenebilmektedir (Karaoğlan,2020).

Gözlemleyerek öğrenmenin dikkat etme, taklit edilecek davranışı akılda tutma, gözlemlenen davranışı yeniden üretebilecek kapasite ve motivasyon olmak üzere dört temel adımda gerçekleştiği belirtilmiştir. Dolaylı deneyimlerin özyeterlik üzerindeki etkisinin, bireyin model aldığı kişilere benzerlik düzeyi ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Gültekin,2011).

Benzerlik ne kadar fazlaysa bireye, model alınan kişilerin başarı veya başarısızlığı o kadar inandırıcı gelecektir. Benzer şekilde, model alınan kişinin olay ya da durumla baş etme süreci olumsuz olduğunda da bireyin özyeterliği düşebilmektedir. Bu durum özdeşim kurma ile de açıklanmaktadır (Karaoğlan,2020).

3.14. Şiddet Gören Kadınlarda Şiddetle Başa Çıkma Özyeterliği

“Aile içi şiddetle Başa Çıkma Özyeterliği” kavramı, kadının maruz kaldığı şiddet sonrası travmalarıyla başa çıkma becerisine dair algısı olarak tanımlanmıştır. Bu özyeterlik kavramı, probleme yönelik başa çıkma tarzları, iyimserlik, psikolojik iyilik hali ile pozitif yönde; stres ve olumsuz duygusal durum ile negatif yönde ilişkilidir (Karaoğlan,2020).

Özyeterlik inançları yüksek olan şiddete maruz kalmış kadınların şiddet ile başa çıkmada daha başarılı oldukları, etkili başa çıkma yöntemleri geliştirdikleri ve umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir (Gül,2013).

Lambert ve arkadaşları (2013) partner şiddetine maruz kalan kadınlarla yaptıkları çalışmada, kadınların bilişsel önyargılarının Post Travmatik Stres Bozukluğu ve Depresyon ile ilişkisinde aile içi şiddetle başa çıkma özyeterliklerinin aracılık etkisi olduğunu belirlemiştir (Karaoğlan,2020).

Bu bulguya dayanarak, bilişlerin duygusal problemleri çözüme kavuşturma üzerindeki etkisi özyeterlik algıları üzerinden gerçekleşmektedir (Gül,2013).

Buna bağlı olarak, eşi tarafından şiddet gören kadınların kendilik algılarının, olumsuz otomatik düşüncelerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin aile içi şiddetle başa çıkma özyeterlikleri üzerindeki olumsuz etkisi olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bulunmuştur (Gül,2013).

3.15. Kendilik Algısı ile Özyeterlik Arasındaki İlişki

Özyeterlik, bireyin karşılaştığı olumsuz durum ve olaylarla baş etme konusunda, ne derece başarılı olacağı ile ilgili kendini algılama biçimi, sahip olduğu beceri sayesinde yapabildiği ve yapabileceklerine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Gürdil,2007).

Bu bağlamda bireyin problem çözme konusunda kendine dair algısı ne kadar olumlu ise öz yeterliğinin de o derece yüksek olduğu ifade edilmektedir. Benlik saygısı açısından ele alındığında ise, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin sağlıklı, mutlu, başarılı olmak ve zorlukların üstesinden gelmek için daha fazla çaba gösterdikleri düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise daha az çaba harcamakla birlikte, başarısızlığa uğradıklarında kendilerini değersiz ve yeteneksiz gibi sıfatlarla suçlama eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Koydemir,2015).

Benlik algısı ve öz yeterliği ele alan çalışmalarda pozitif yönde ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Bireyin fiziksel ve duygusal kapasitesinin artmasının özyeterlik inancını güçlendirdiği bilinmektedir (Gürdil,2007).

Buna bağlı olarak öz yeterliğin, bilişsel boyutunun yanında fiziksel ve duygusal boyutlarının da olduğu ifade edilmektedir. Öte yandan, benlik saygısının da öz

yeterlikte olduğu gibi fiziksel ve psikolojik işlevsellikle ilişkili olduğu görülmüştür (Koydemir,2015).

Aile içi şiddeti açıklayan modellerden biri olan Psikolojik Model'e göre; şiddete uğramayı sonlandırmaya engel olan faktörlerden biri olumsuz şemalardır. Benzer şekilde sahip olunan olumlu şemalar da şiddetin devam etmesine engel oluşturan bir yapıda işlev görmektedir (Koydemir,2015).

Modelde olumsuz şemalar; öfke, suçluluk, disosiyasyon ve stresle/problemlerle etkisiz başa çıkma tarzları olarak, olumlu şemalar ise; kontrol algısı, dengeli dünya algısı ve stresle/problemlerle etkin başa çıkma tarzları olarak sınıflandırılmıştır. Olumlu şemaların psikolojik sağlamlığı arttırdığı dolayısıyla aile içi şiddeti sonlandırmayı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Çetiner,2006).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

4.1. Geleneksel Derlemede Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Çalışmada teorik çerçevenin anlatımıyla birlikte kadınların cinsel, ekonomik ve psikolojik şiddetten çok fiziksel şiddete maruz kalma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak kadınların güç, çaresizlik, mutsuzluk, umutsuzluk ve şiddetle ilişkili benlik saygısı ve öğrenilmiş başa çıkma tarzlarının sosyodemografik değişkenler arasında biraz farklı olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile sosyal destek arama ve özgüven arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu aşikardır. Bu nedenle, tüm süreci daha iyi anlamak ve tıp uzmanlarıyla birlikte çalışarak yukarıdaki sınırlamalar olmadan benzer çalışmalar yapmak, kadınların bu süre zarfında sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir ve yine bu süreçte, terapistlerin aktif rol alacakları psikoeğitim grupları ve multidisipliner bir bakış açısıyla psikososyal sağlık bakım hizmetinin verilmesi önerilebilir.

Yapılan literatür sonucunda şiddete maruz kalan kadınların özellikleri sosyodemografik değişkenler açısından incelendiğinde medeni durum değişkenine bakıldığında evli olan ya da evliliğini bitirmiş kadınlar daha çok şiddete maruz kalmaktadır. Çalışılmış bir araştırma sonucunda boşanmış veya eşiyile yaşadığı evden uzaklaşmış kişilerin daha çok şiddete uğradıkları bulunmuştur (Açıkgöz, 2015).

Yaş değişkenine bakıldığında ise 19 ile 58 yaş arasında olan kadınların şiddet uğrama olasılığı daha fazla bulunduğu bulunmuş ama şiddeti belirleme de kesin anlamıyla etkisi olduğunu söyleyememekle birlikte tüm yaş kesimindeki kadınlar şiddete uğramaktadır. Ek olarak eşlerin aynı yaşta olması ya da kadının yaşının eşinden daha büyük olması durumunda şiddeti fazlalaştırıldığı görülmüştür (Yörük, 2010).

Bir diğer değişken olan eğitim seviyesi değişkenine bakıldığında şiddete uğramış kadınların eğitim seviyelerinin düşük olduğu bulunmuştur (Almış, Kütük, Gümüştas ve Çelik, 2018). Bir başka yapılan çalışmada ise partnerlerinden daha düşük

eğitim seviyesine sahip olan kadınlar daha az Şiddete uğradıkları bulunmuştur (Kocacık, Kutlar ve Erselcan, 2007; Yüksel Kaptanoğlu, Türkyılmaz ve Heise, 2012). Sonuç olarak; eğitim seviyesi hangi düzeyde olursa olsun toplumda çok fazla kadın Şiddete uğramaktadır (Arabacı, 2022). Erkeğe ekonomik olarak bağımlı olsa da Şiddet gördüğu ya da ekonomik gücü elinde de olsa Şiddete uğramaktan kurtulamadığı gayet açıkça görölmektedir.

Evlenme türünün Şiddet üzerinde belirleyiciliğine bakıldığında da yapılan araştırmalar sonucunda görücü usulü Şeklinde hayatlarını birleŐtiren kadınların çoğunlukla fiziksel Şiddete uğradıkları bulunmuştur (Güleç Öyekçin, Yetim ve Şahin, 2012). Kaçma yolunu kullanarak hayatlarını birleŐtiren kadınlarda ise geri ailesine dönme imkânı bulunmamasından dolayı ve ebeveynlerinin kaçan kızlarını tamamen hayatlarından çıkarmaları nedeniyle bu Őekil ile evlenen kadınlarda aile içi Şiddet yaşamaları daha fazla olduğu görölmüŐtur (KöŐgerođlu ve ark, 2016; Kelebek, 2016; Yıldırım, 2017). Çünkü Şiddet uygulayan kişi kadının sosyal desteği olmaması sebebiyle kadının çaresiz ve zayıf olması onu daha da güçlendirerek kadına Şiddet uygulamaktan çekinmemesine neden olmaktadır.

Aile yapısı da Şiddetin oluşumunda etkili olan bir diğer deđiŐkendir. Aile yapılarına bakıldığında ataerkilliğin daha çok hüküm sürdüğu, evde erkek çocuklar ile kız çocuklarının arasında belirgin olarak ayrımcılık uygulayan ailelerde kız çocuklarının fazlalık olarak göröldüğu ailelerde büyüyen kadınların daha fazla Şiddete maruz kaldıkları bulunmuştur (Yalçınöz Uçan, 2019). Küçük yaşta yaşadığı evde annesine Şiddete tanık olmuş kadınların daha fazla Şiddete maruz kaldıkları görölmüŐtur çünkü çocukken görmüş oldukları bu Şiddete tanık olma durumu büyüdüklerinde eşlerinden gördükleri Şiddeti normalleŐtirmelerine neden olduğu bulunmuştur (Kelebek, 2016). Bu bilgilere ek olarak evlenen kadınların eğer aile desteği yoksa 'artık gittin evlendin el oldun bizden çıktın' gibi bir düşünceye sahip ailelerin çocukları daha çok Şiddete maruz kaldıkları bulunmuştur (Serin, 2016; Aydöner, 2018). Çünkü Şiddet uygulayan erkeği korkutacak ve caydıracak hiçbir etken bulunmadığı görölmektedir.

Şiddete maruz kalan kadınların psikolojik özelliklere baktığımızda bağımlı kiŐilikte oldukları bulunmuş ve toplumsal cinsiyetin atfetmiş olduğu rolleri kabul eden kadınların Şiddete daha fazla uğradıkları bulunmuştur. Şiddetin sürmesini ve

tekrarlanmasını sağlayan en büyük etken de kadının Şiddet uygulayan eşine karşı travmatik olarak bağlanmasıdır. EŞinin uyguladığı Şiddeti haklı bularak ona bağımlı hale gelmektedir. Kadın yaşadığı bu Şiddet sonucu kendini dıŐarıdan kısıtlamasına, ev iÇine hapsolmasına, çaresizlik ve kuvvetsizlik yaşamasına neden olmaktadır. Kadında bu olumsuz duygularla baŐ etmek iÇin kocasına patolojik bağımlılıkla bağlanmasıdan başka bir are bulamadığı görülmektedir (Loue, 2002).

Şiddet mağduru olan kadınların Depresif Bozukluk, Duygudurum Bozukluklarına ve TSSB'ye sahip olması Şiddeti artıran unsurlar olarak bulunmuştur (Trevillion, Oram, Feder ve Howard, 2012; AlmiŐ ve ark, 2018).

Şiddete uğramak kadınların zgvenleriyle ilgili problemler yaşamasına ve duyduğu suÇluluk duygusu sebebiyle benlik saygılarının azalmasına neden olup yaşadıkları bu Şiddetin benlik algılarına dair olumsuz tutum geliŐtirmesine neden olduğu görülmektedir. Hissettikleri duygular da yalnızlık, korku ve utanç duygusu olup yaŐamlarına bu duygular ile devam ettikleri söylenmektedir. Őikyet de bulunsalar bile Şiddet uygulayan kişilere caydırıcı ağır yaptırım uygulanmadığı iÇin ceza almamakta ve kadın da 'ne yapsam bu Şiddetten kurulamam' düşüncesi ile öğrenilmiş çaresizlik iÇinde yaşamasına neden olduğu görülmektedir

Şiddeti artıran bir diğer faktörde medya unsurudur. Kadınları deđerersizleŐtiren, sürekli kadına Şiddet uygulayan ailelerin olduğu filmlerin yapılması, erkeği g sembolü olarak gösteren ve ne yaparsa yapsın haklı konumunda olan diziler, bir erkeğin birçok kadınla ilişki yaŐamasının normal olduğunu gösteren ve erkeğin evli olmasına rağmen bunu bilerek ilişki yaşayan kadınların gösterilmesi ve 'kadın olsaydın kocanı evde tutsaydın' gibi üste çıkararak kadının düŐmanı kadın olarak gösterilmesi kadına yapılan kabul edilemez en büyük kötülüktür. Kadın hem çok güzel olmalı hem çok bakımlı olmalı çok güzel giyinmeli, iÇinde başarılı olmalı çocuklarıyla ilgilenmeli evi düzenli olmalı iyi yemek yapmalı hem de eşinin gönlünü görmeli göz zevkine uygun olmalıdır. Eğer bunları yapmaz ise adam başka kadına gitmesi normal olarak gösteren filmler, diziler kadına yapılan haksızlık olup bir an önce bu tür diziler ve filmler yasaklanmalı, kadına biçilmiŐ olan idealleŐtirilmiŐ vücut yapıları yerine her kadının güzel olduğu ve güzelliğin dış ölçütle değil iş güzelliğin daha ön planda olması gerektiğini iÇeren filmler yapılmalı ve kadına değer verilmelidir. Kadın sadece çoğalmayı sağlayan ve erkeğin cinsel isteğini gideren bir araç olarak görülmemelidir.

Kadının da bir benliğinin, bir birey ve haklarının olduğu gerçeği unutulmamalıdır. Kadının da erkekler gibi sosyalleşme ihtiyacına gerek duyduğu göz ardı edilmemelidir. Kadının tek görevi ise çocuk bakmak ya da evle ilgilenmek olarak kadına biçilen toplumsal cinsiyetçi rollerden bir an önce kurtulmak gereklidir.

4.2. Geleneksel Çalışmanın Güçlü ve Zayıf Yönleri

Bu geleneksel derlemenin birçok güçlü yönü olduğunu görmekteyiz. Bunlar;

1. Bu çalışma şiddete uğramış kadınların bu şiddet sonucu etkilenen benlik saygılarını, hissettikleri öğrenilmiş çaresizlik duygusunu ve girmiş oldukları tükenmişlik sendromu gibi değişkenleri birlikte ele alıp inceleyen ilk geleneksel çalışmadır.
2. Araştırma yalnızca 2009- 2023 yılı arasındaki çalışmaların ve 20-60 yaş arası kadınların popülasyona dahil edilmesi, araştırma veya derleme kapsamında incelenen çalışmaların sonuçları arasında karşılaştırma yapmalarını kolaylaştıracaktır.
3. Bu geleneksel derlemeye dahil edilen çalışmaların hem Türkiye'deki kaynakların hem de yurtdışındaki yabancı kaynakların taranmasıyla oluşturulması, farklı ülkelerdeki kadına şiddet olgusunu karşılaştırma yapılmasına olanak sağlaması sebebiyle bu yapılan derleme çalışmasının daha da güçlü olmasını sağlamaktadır.

Mevcut geleneksel derleme çalışmasının belirtilen güçlü yönleri dışında bazı zayıf yönleri de bulunmaktadır. Bunlar;

1. Bu çalışmada sadece 20-60 yaş arasında şiddete uğramış kadınların popülasyona dahil edilmesi elde edilen sonuçların kısıtlı bilgiler içermesine neden olmuştur. Çalışmaya 20 yaş öncesi ve 60 yaş sonrası şiddet gören kadınların da popülasyona dahil edilmesi elde edilecek sonuçların daha kapsamlı ve genellenebilirliğinin daha yüksek olmasını sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Bazı çalışmalar, düşük örneklem büyüklüğü, öznel ölçümler veya yöntemsel zayıflıklar gibi sorunlara sahip olduğu için sonuçların güvenilirliğini ve geçerliliğini etkilemiştir.

Bu geleneksel derleme çalışması, belirli sınırlılıklara sahip olmasına rağmen, şiddete uğramış kadınların benlik saygılarını, öğrenilmiş çaresizliklerini ve tükenmişlik sendrom düzeylerini çeşitli faktörler ile şiddetin kadınlar üzerindeki etkisini açıklamaktadır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalar, bu sınırlılıkları göz önünde bulundurarak geliştirilmelidir, böylece ilgili literatürün güçlenmesi sağlanmalıdır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

1. Bu çalışmanın sonuçları, stresle başa çıkma stratejisi olarak sosyal destek aramanın, aile içi şiddetle başa çıkmada öz yeterliliğin anlamlı bir yordayıcısı ol ortaya koymuştur. Öte yandan, literatürdeki çeşitli araştırmalara bakıldığında, sosyal destek alma ile başa çıkma öz-yeterliği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunması şaşırtıcıdır. Bu nedenle sosyal destek ile başa çıkma öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların literatürdeki önemli bilgi boşluklarını doldurması beklenmektedir.
2. Aile içi şiddetle ilgili araştırma yapılırken, şiddet mağduru olan araştırmacıların çalışmanın amacını açıklamaları, çalışmada kullanılan önlemler hakkında bilgi vermeleri ve mümkün olduğunca gizli tutmaları teşvik edilmektedir. Araştırmacıların kendileri bu açıklamaları şiddet mağduru kadınlara doğrudan sağlayamıyorsa, doğrudan şiddet araştırmalarında kullanılan formatları ve standartları anlayan kişilerle konuşmak daha uygun olmaktadır. Araştırmanın doğasını ve amacını iyi anlayan kadınların soruları güvenle yanıtlaması beklenmektedir. Bu bağlamda, bu alanda çalışanların, kadına yönelik şiddetle mücadele edenler için dünya çapında yayınlanan etik kodlarını tam olarak anlamaları ve bunlarla nasıl iletişim kuracaklarını anlamaları hayati önem taşımaktadır.
3. Aile içi şiddetle başa çıkmada öz yeterliliğe ilişkin betimsel araştırmalara ek olarak, bu konudaki ampirik araştırmaların psikolojik danışma ve destek alanındaki uygulamalarına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Hizmet ortamlarında, aile içi şiddete maruz kalmış kadınların başa çıkma öz-yeterliklerini artırmaya yönelik psikoeğitimsel ve grupla psikolojik danışma

uygulamalarının etkinliğini test eden deneysel çalışmalar yaygın olarak kullanılmalıdır.

Kadına verilen değerin arttırılması: Bir ülkenin gelişmişliğini anlamanın en önemli yolu kadına verdiği değere bakmaktır. Çünkü kadın ailenin temel taşıdır. Kadındır çocuğa ilk bakım veren kadının mutlu olması kendine güvenmesi ve ayaklarının üstünde durması o evde yetişen çocukların da sağlıklı bir bireyler olmasını sağlayacaktır. Aslında birbirlerini etkileyen domino taşları olarak görebiliriz. Eğer kadın mutluydu adam da mutlu olur, bu mutlu ailede yetişen çocuk da daha sağlıklı ve mutlu bir birey olmayı öğrenir. Sevgi gibi şiddet de öğrenilir nasıl mutlu bir ailede yaşamayı öğrenen çocuk sevmeyi öğrenir ve ileri de de eşine karşı saygılı bir tutum sergilerse; sürekli kavganın ve şiddetin olduğu ailede büyüyen çocuklarda şiddeti öğrenir ve ileride eşlerine ve başka insanlara karşı saldırgan tutum sergilerler. Bu nedenle ya herkes evlenmemeli ve her önüne gelen çocuk sahibi olmamalıdır. Nasıl araba ehliyeti almak için onca sınavlara girip başarılı olursak ehliyeti alıp başarısız olursak ehliyeti alamıyorsak bu kadar önemli bir evlilik müessesine de girmek kolay olmamalı çiftlerin psikolojik sağlamlılıklarına bakılmalıdır. Evliğin sorumluluğunu kaldıracak olgunluğa erimiş mi? Başka psikolojik rahatsızlığının varlığına da bakılmalı ve herkese evlilik cüzdanı verilmemelidir. Bakabileceği kadar çocuk yapılmalı ve hakkıyla çocukla ilgilenilmelidir.

Çocuklar için öneriler: Çocukların, şiddete maruz kaldıklarında veyahut şahit olduklarında zaman diliminde uzman psikolog ve sosyolog kadroların bulunduğu arayabilecekleri kurumsal hatlar oluşturulmalıdır. Böylece şiddete eğilimli bireyler olarak yetişmelerinin önüne geçilebilir ve aynı zamanda herhangi bir şiddet türüne maruz kaldıklarında uygun tedbirleri almak konusunda bilinçlendirilmelidirler.

Evlilik öncesi çiftlere öneriler: Geçmişte yaşamış olunulan şiddette maruz kalma ya da şiddete tanık olma durumu bireylerin hem şiddeti uygulayan hem de şiddete uğramış kadınların bu erken yaşamdaki olayların etkisini bir terapi yardımıyla çözümlenmeden evlenmemeli bir yuva kurulmamalıdır. Evlenmiş bireylerde terapiye gitmeli bu sorunu çözüme kavuşturmalıdırlar şiddet döngüsünü bir noktadan kırmaları

gerekmektedir yoksa bu döngü devam edecek ve yeni kurbanlar bu döngüye katılacaktır.

Sivil Toplum Kuruluşlarına Öneriler: Bu konuda insanların psikolojik destek almaları devlet tarafından kolaylaştırılmalı düşük bütçe ile bu destekten faydalanılmaları sağlanmalıdır. Terapiye gelmenin önemini içeren eğitimler, konferanslar bu içeriklere sahip film veya diziler yapılmalı her kesime hitap edecek faaliyetlerde bulunmalı sosyal medyayı insanları bilgilendirmek için kullanılması gerekmektedir

Yasal düzenlemeler için öneriler: Hukuksal açıdan zayıflıklarının giderilmesi büyük önem arz eder. Şiddet uygulamak bu kadar kolay olmamalıdır. Şiddeti uygulayan kişilere caydırıcı ağır yaptırımlar uygulanması şarttır. Kişi karşılaşacağı yaptırımlardan korktuğu için şiddete başvurmaktan kaçınmalıdır. Ve erkeği eğitmek bu ataerkil yapıdan vazgeçilmesi de oldukça önemlidir. Erkek ne yapsa haklı bakış açısının değiştirilmesi için çalışmalar yapılmalıdır. Erkeklerin eşlerine karşı saygılarının ve sevgilerinin arttırılmaya yönelik de çalışmaların yapılması da önemlidir.

Rol Model Olmak: Ebeveynler, çocuklarının daha sağlıklı bir ortamda büyümeleri için dikkatli davranmaları çok önemlidir. Sevgi içeren bir ortamda büyüyen çocuklar daha sağlıklı ve olumlu bir gelişme içerisinde olurlar. İletişimleri daha kuvvetli ve benlik saygıları daha yüksek olur. Büyüyünce de olumsuz her durumda şiddete başvurmak yerine daha yapıcı çözümler üretme kapasiteleri artış gösterir. Bu nedenle evin içinde ebeveynlerin doğru model oluşturmaları ve birbirlerine olan iletişimlerinin sevgi dolu olmaları çocuk için çok önemlidir.

Profesyonel Destek Arayışı: Erkeklerle de psikoloğa gitmenin önemi anlatılmalı ve şiddet uygulayan erkeklerin normal olmadıklarına, psikolojik bozukluklara sahip olduklarına dair farkındalık kazandırılmalıdır.

Özgüven Geliştirme Faaliyetlerine Destek Olmak: Kadınların şiddet görmesi sonucunda azalan benlik saygılarının güçlenmesi için çeşitli faaliyetler yapılmalıdır. Kurban benliğe bakım vermek ve benliğin güçlenmesini sağlamak kadınların maruz kaldığı şiddet ile mücadele etme noktasında motivasyonlarını arttıracak bir faktördür.

Şiddet sorunu hukuk, iktisat, siyaset bilimi, istatistik, sosyoloji, psikoloji, din, felsefe gibi tüm alanları temel alan bilimsel ve disiplinler arası bir sorun olarak

incelenmeli ve çözüm için en baştan başlanılmalıdır. Toplumsal cinsiyet rolleri açısından kadına verilen rollerin de değiştirilmesi de büyük önem arz eder.

Kadınların iş hayatında tükenmişlik sendromuna girmemesi için ilk olarak stres ile baş etmeyi bilmeleri gerekmektedir. Kadının ikinci olarak kendine çok yönlü bir hayat kurması iş odaklı yaşama düşüncesinden çıkmalıdır. Sevdiği kendisine iyi gelen hobiler bulup kendi ile ilgilenmelidir. Empati yeteneğini geliştirmeli kendine yapabileceği hedefler koyarak kapasitesini zorlamamalıdır. Sevdiği insanlar ile zaman geçirip keyifli anılar biriktirmeye çalışmalı, kendi yaşamında esnek olup alternatifler geliştirmeli tek bir bakış açısından dünyaya bakmamalıdır eğer bunları yapacak gücü kendinde bulamıyorsa bir psikologdan destek alması gerekmektedir.

Bu çalışmaların en başında da kadınların iş gücüne ve istihdama katılımı sağlanmalı ve buna yönelik her türlü ekonomi özgürlüklerin kadınlara sunulması ve hatta devletlerin gerektiğinde pozitif ayrımcılık yaparak vergi düzenlemeleri ve sigorta primleri konusunda kadına olanaklar sunması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıköz, H. (2015). *Zonguldak il merkezinde kadına yönelik aile içi şiddetin yaygınlığı, şiddet türleri, şiddet algısı ve kadınların şiddete yönelik tutumları*, Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Zonguldak.
- Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun. Kanun No. 6284.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Akpınar, O. (2011). *Aile İçi Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile İçi Şiddetle Başa Çıkma Özyeterliği Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*, Doktora Tezi, İzmir.
- Aktalay, A. (2009). *Ege üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Al-Ghuanima, J. (2014). *Aleunf Dida Almara min Manzur Alnawe Aliaijtimaeei, watathirih Ealaa Altanmiat Alsiyasiat*. Filastin: Jameat Filistin.
- Altun, M. (2006). *Denizli ili kırsalında bir sağlık ocağı bölgesinde 15-49 yaş evli kadınların Fiziksel şiddet görme durumları ve kadınların şiddete ilişkin tutumları* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Arabacı, L. B., & Uygun, T. (2021) *Şiddet Uygulayan ve Şiddet Uygulanan Bireylerin Özellikleri. Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 5(1), 38-46. [Hemşirelik Bilimi Dergisi » Submission » Şiddet Uygulayan ve Şiddet Uygulanan Bireylerin Özellikleri \(dergipark.org.tr\)](https://dergipark.org.tr/tr/pub/erciyesiibd/issue/5889/77887)
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2009), *Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme*. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 0(32): 21-46. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erciyesiibd/issue/5889/77887>
- Aslan, K., (2020). *Türkiye’de LGBTİ+ olmak: Ayrımcılık, şiddet, mağduriyet üçgeninde Kesit veri analizi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya. <http://dspace.akdeniz.edu.tr/handle/123456789/6409>
- Ayhan, N. F. (2022). *Toplumsal Cinsiyet Perspektifinden Kadına Yönelik Psikolojik Şiddet Algısı: Çankırı Karatekin Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi
- Aytaç, S., Eteman, F. S., AYDIN, G. Ç., Reçber, B., & Sezen, H. K. (2016). Kadına yönelik Şiddetin dünü, bugünü, yarını: Kestirim tabanlı bir araştırma. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (54), 275-297. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iusoskon/issue/27142/285520>
- Barıkdık, G, (2018), *Dijital şiddet nedir? Teknolojinin Yarattığı Yeni Şiddet Alanı*. INDIGO <https://indigodergisi.com/2018/11/dijital-siddet-nedir/>
- Barry, P.D., (1984). *"Psychosocial Nursing Assessment and Intervention"*, J.B. Lippincott Company, Philadelphia. 84(12), 1482 https://journals.lww.com/ajnonline/citation/1984/12000/psychosocial_nursing_assessment_and_intervention.36.aspx
- Baumeister, R. F., Alquist, J. L. (2009). *Kendini iyi kontrol etmenin bir dezavantajı var mı? Benlik ve Kimlik*, 8 (2-3), 115–130. <https://psycnet.apa.org/record/2009-09772-002>
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. & Tice, D.M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Control* San Diego: Academic Press. http://courses.ucsd.edu/gkoob/psych188/188_losing_control.pdf

- Belen, Ö. (2019). *Türkiye 'de aile içi şiddet konusunda yapılan lisansüstü tezlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
<https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12452/6702>
- Beyazıt, U. (2015). *Çocuk İstismarı Konusunda Türkiye 'de Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1-20.
- Beemsterboer, J., Baum, B.H., (1984). Burnout "": *Definitions and Health Care Management*", *Social Work in Health Care*, 10 (1), 97–109.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6515524/>
- Bilgin, Z., Karaca, S., & Pasinlioğlu, T. (2014). *Kadınların Ergen Çocukları Tarafından Şiddete Maruz Bırakılma Durumu ve Otomatik Düşünceler ile İlişkisinin İncelenmesi*. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 965-978
https://www.researchgate.net/publication/275606346_Kadinlarin_ergen_cocuklari_tarafindan_siddete_maruz_birakilma_durumu_ve_otomatik_dusunceler_ile_iliskisinin_incelenmesi
- Bükecik, E., & Özkan, B. (2018). *Kadına yönelik şiddet: Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin Kadın sağlığına etkisi*. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 33-37.
- Cananoğlu, E. (2011). *İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Alguları Sınıf Atmosferinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Carlson, B.E. (1997). *A stress and coping approach to intervention with abused women*. *Family Relations*, 46(3):291-298.
<https://www.jstor.org/stable/585127>
- Ceylan, M. (2020). *Şiddete Maruz Kalan Evli ve Boşanmış Kadınlarda Travma Sonrası Büyümenin Aracı Değişkenler ile Yordanması*. Doktora Tezi.
- Coşkun, S., Şarlak, K., & Taştan, H. (2015). *Psikiyatri hemşirelerinde öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve iş yaşamı kalitesi: karşılaştırmalı bir çalışma uygulamaları*, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 84-101.

[travmaya bağlı suçluluk, travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik belirtiler \(ankara.edu.tr\)](#)

Davenport, N., Schwartz, R. D. ve Elliott, G. P. (2003). Mobbing, İşyerinde Duygusal Taciz. Çev.: (Osman Cem Öneroy). Ankara: Sistem Yayıncılık.
<https://www.kitapyurdu.com/kitap/mobbing-isyerinde-duygusal-taciz/51345.html>

Demirel, G. ve Buko, G. (2016). *Kadına yönelik aile içi şiddet algısı. Türk Dünyasında Kadın Algısı, 1*, 440-442.

Demir, D. (2019). *Kadına Yönelik Şiddet ve Toplumsal Cinsiyet: Evli Kadın ve Erkeklerde Algı, Tutum ve Yaşantıların İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/614523/yokAcikBilim_10302754.pdf?sequence=-1

Dignam, JT, Barrera, M., & West, SG (1986). *Ceza infaz memurlarında mesleki stres, sosyal Destek ve tükenmişlik. American Journal of Community Psychology, 14 (2), 177–193.* <https://psycnet.apa.org/record/1987-12144-001>

Dişli, M. T. (2022). *Kadın Okul Yöneticisi Olmanın Zorlukları ve Yaşadıkları Mobbing Durumlarının Değerlendirilmesi* Doctoral dissertation). [Harran University: KADIN OKUL YÖNETİCİSİ OLMANIN ZORLUKLARI İLE YAŞADIKLARI MOBBİNG DURUMLARININ DEğERLENDİRİLMESİ](#)

Doğan, R. (2015). Hukuki Bir Kavram Olarak Şiddet Mağduru Kadınlarda Öğrenilmiş Çaresizlik Sendromu ve İngiliz Haksız Tahrik Hukuku Üzerindeki Etkileri, *Ankara Barosu Dergisi, 175-194*.

Dölen, İ. (Ed.). (2008). FIGO Komitesi, *Üreme ve Kadın Sağlığında Etik Sorunlar Çalışması: Obstetrik ve Jinekolojide Etik Konular*. Ankara: Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Yayını.

Durmuş A, Özgün Ö (2009). *Sosyal Öğrenme Kuramı, Eğitim Psikolojisi, Kriter Yayınları, İstanbul, s: 272*.

- Durur E.K. (2022). *Kabullenilmiş şiddet olarak Stockholm sendromu ve sinema filmlerinde Stockholm sendromlu kadın temsili*, Atatürk Üniversitesi Yayınları, 4(2), 45-48
- Durur, E. K. (2017). *Medyada Şiddetin Bir Başka Yüzü: Doktora Saldırı Haberleri* Atatürk İletişim Dergisi, (14), 45-60.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/atauniiletisim/issue/34005/359444>
- Dursun, E. (2018). *Çocukluk çağında aile içerisinde şiddete maruz kalmış bireylerde özgüven ve öfke kontrol durumlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Duxbury, M.L., Armstrong, G.D., Drew, D.J., Henly, S.J., (1984). "Head Nurse Leadershipstyle with Staff Nurse Burnout and Job Satisfaction in Neonatal Intensive Care Units", Nursing Research, 33 (2), 97–101.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6560431/>
- Ediz, A., & Altan, Ş. (2017). Türkiye "de Kadına Yönelik Şiddet Üzerine Bir Alan Araştırması. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, (2017), 397-410.
- Ehlers, A. (1999). *Posttraumatische Belastungsstörung Hogrefe: Göttingen*.
<https://www.booklooker.de/B%C3%BCcher/Angebote/titel=Posttraumatische+Belastungsst%C3%B6rung&autor=Ehlers+Anke>
- Ergenekon, S. (2007). "İş Yerinde Duygusal taciz (Mobbing)".
<https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/duygusal-taciz-olcegi-toad.pdf>
- Erol, A. (2022). *Derleme Yazmanın Temel İlkeleri*, Nöropsikiyatri Arşivi, 59(1), 1-2
- Freudenberger, H. (1974) *Personel Tükenmişliği*. Sosyal Meseleler Dergisi, 30, 159-165.
[https://www.scirp.org/\(S\(czeh4tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1380346](https://www.scirp.org/(S(czeh4tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1380346)
- Ghanbarlou, M. R. (2020). *Kadına yönelik şiddeti etkileyen toplumsal faktörler üzerine Sosyolojik bir inceleme*, Tarsus Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 1(1), 58-68.
- Gibson, J.L.; Ivancevich, J.M.; Donnelly, J.H. ve Konopaske, R. (2003). *Organizations: Behaviour, Structure, Processes*, USA: McGraw-Hill.

- Gökçe, E. (2022). *Kadınlarda Gaslighting'e Maruz Kalma Psikolojik Belirti Düzeyi ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi https://dl.motamem.org/organizations_behavior_structure.pdf
- Gücenmez, S. (2007). *Psikolojik şiddet ve psikolojik şiddetle bir mücadele aracı olarak çalışan ilişkileri yönetimi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/554492>
- Gül, H. (2013). Üniversite öğrencilerin öz saygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 194-205.
- Gültekin, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne- Baba Reddiyle Baş Etmeleri ile Denetim Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Eş-Kabul Reddiyle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Gürdil, G. (2007). *Üniversite öğrencilerinde travma yaşantısı, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı inancı ile riskli alkol kullanımı arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Hilal, N. (2007). *Al Eunf al Usari Bialmujtamae Emarati*. Shariqa: Markaz Buhuth Shurtat AlShariqa.
- İshakoğlu, H.B. (2018). *Cinsel şiddet mağduru kadınlarda ortaya çıkan travma sonrası stres ve depresif belirtilerde travmatik bilişlerin rolü*. Doktora Tezi
- İşitman, Ç. (2020). *Çalışanların demografik özellikleri açısından psikolojik taciz ve tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması: Bir kamu kurumu örneği* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü) [Çalışanların demografik özellikleri açısından psikolojik taciz ve tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması: Bir kamu kurumu örneği \(yok.gov.tr\)](https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/554492)
- İşkil, R. (2023). *Eş şiddetine Maruz Kalan Kadınlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Elâzığ İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi.
- Jalal, I. K. (2022). *Irak'ta kadına yönelik aile içi şiddet: Erbil örneği* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)). [Irak'ta Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet : Erbil Örneği - ProQuest](https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/554492)

- Kadın Çalışmaları Dergisi (2007). Aile içi şiddet. s.35
- Kadın Dayanışma Vakfı, Kolektif. (2017). *Kadına Yönelik Şiddet Kitapçığı*. Ankara
- Kaplan, D. ve Başak, T. (Çeviren) (1998), “Birleşmiş Milletler Sosyal ve Ekonomik Konseyin Aile İçi Şiddet Raporu ve Görüşler”, Ankara Barosu Dergisi, 55:2, Ankara.
- Karabacak, N. (2019). *Kadınların fiziksel olmayan şiddete yönelik algılarının incelenmesi: Aksaray Kadın Konukevi örneği* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Karal, D., & Aydemir, E. (2012). *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*, 1. Baskı. Ankara: Uluslararası Stratejik Araştırmalar Kurumu (USAK) Sosyal Araştırmalar Merkezi.
- Karaoğlan, Ç. (2020). *Şiddet Gören Kadınların Depresyon Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygıları Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Kavak, İ. (2020). “Şiddet ve Ne’liği”, İNSAMER. 20.02.2020 https://insamer.com/tr/siddet-ve-neligi_2696.html
- Kılınç-Salman, G. (2015). *Kadın konukevinde kalan ve şiddete uğramış kadınların ilişkilere İlişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin travmatik stres, depresyon ve umutsuzluk Düzeyleri ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Koç, D. (2021). *Niksar şehrinde kadına yönelik şiddetin coğrafi analizi* (Master's thesis, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). [Niksar şehrinde kadına yönelik şiddetin coğrafi analizi \(bilecik.edu.tr\)](https://bilecik.edu.tr)
- Koç, İ., Kaptanoğlu, İ. Y., & Eryurt, M. A. (2003). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2013. *Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı Ve Avrupa Birliği, Ankara, Türkiye*, 17-32.
- Koç, Z. (2006). *Lise öğrencilerinin zorbalık düzeylerinin yordanması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koss, Milletvekili (1993). Tecavüz: Kapsam, etki, müdahaleler ve kamu politikası tepkileri. *Amerikan Psikolog*, 48 (10), 1062–1069 <https://psycnet.apa.org/record/1994-09865-001>

- Koydemir, S. ve Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: *DeneySEL bir hazırlama çalışması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 49-60
- Kuş, H.T. (2022). *Şiddete Maruz Kalan Kadınların Benlik Saygısının ve Öğrenilmiş Çaresizliğin Öğrenilmiş Güçlülük ve Stresle Baş Etme Düzeyleri ile Olan İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Leymann, H. ve Gustafsson, A. (1996). "Mobbing at Work and The Development of Posttraumatic Stress Disorders": *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5 (2), 251-275
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814008386>
- Leymann, H. (1990). "Mobbing and Psychological Terror at Workplaces". *Violence and Victims*, 5 (2), 119-126.
- Livaneli, Z. (2004) "Bu Avrupa Raporuna İnanamayacaksınız", *Vatan*, S.5
<https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/medyadan-genel-konular-263829>
- L. McCullough. (2002). *Exploring Change Mechanisms In Emdr Applied To "Small-T Trauma" In Short-Term Dynamic Psychotherapy: Research Questions And Speculations. Journal of Clinical Psychology*, 1531-1544
- Maraşlı, M. (2005). *Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri*, *Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 27-33.
- Memiş, M. (2010). *Çalışan kadına yönelik aile içi şiddet* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)). [Çalışan Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet - ProQuest](#)
- Mimaroğlu Bucuklar, N. (2009). *Öğretmenlerin maruz kaldıkları yıldırma eylemlerinin Tükenmişlikleri ve bazı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).[Öğretmenlerin maruz kaldıkları yıldırma eylemlerinin tükenmişlikleri ve bazı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi \(maltepe.edu.tr\)](#)

- Mor Çatı, (2008) “*Soru ve Yanıtlarla Erkek Şiddetine Karşı Kadın Dayanışması*, Mor Çatı Yayınları, İstanbul.<https://morcati.org.tr/bulten/2020-05.html>
- Müdürlüğü, T. B. K. S. G. (2008). *Kadının statüsü ve sağlığı ile ilgili gerçekler*. Ankara: T.C.Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü.
- Müdürlüğü, K. S. G. (2008). *Aile İçi şiddetle mücadele el kitabı*. T.C. Başbakanlık Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü, 11-13.
- Ocak, D. (2017). *Bir insan hakları sorunu olarak kadına yönelik “şiddet”* (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ocak, S. (2008). *Öğretmenlerin duygusal taciz (mobbing)'e ilişkin algıları (Edirne ili örneği)* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Onnar, N. (2020) *Aile içi şiddete maruz kalan kadınların kendilik algısı, aile içi şiddetle başa çıkma özyeterliliği ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. Doktora Tezi
- Okutan, N. (2007). *Kadına yönelik aile içi şiddet-Van’da kadınların şiddet deneyimleri, şiddeti doğuran koşullar ve baş etme biçimleri, şiddetin kadın sağlığına etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Orbay, İ. (2021). *Görünmeyene ışık tutmak: Psikolojik şiddet*. Toplum ve Sosyal Hizmet, 33(1), 267-290.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/68245/975139>
- Öskan B. (2019). *Aile içi şiddet nedeni ile kadın sığınma evine başvuran kadınlarda cinsel Fonksiyonun değerlendirilmesi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Öztoptak, M. T. (2020). *Psikolojik Şiddetin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinde İş stresin Aracılık Rolü*. Doktora Tezi. yokAcikBilim_10059109.pdf
- Pektaş, E. (2017). *Toplumsal cinsiyetin anahtar kavramları cinsellik, şiddet emek*. (1.Baskı). İstanbul: İleri Kitaplığı Yayınevi
- Resnick H. (1993). *Prevalence of civilian trauma and post-traumatik stres disorder in representative national sample of women*. Journal Consulting and Clinical Psychology, 61(6): 984-99
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8113499/>

- Saçın, H. (2022). *Kadına Yönelik Şiddet Haberlerine İlişkin Medya Takip Alışkanlıklarının, Şiddet Tehditi Değerlendirilmesinin, Korku, Çaresizlik, Umutsuzluk, Talihsizlik Düzeyleri ve Benlik Algısının Depresyon Üzerindeki Rollerini*. Yüksek Lisans Tezi
- Serin, S. (2016). *Eş şiddetine maruz kalıp sığınma evinde kalan kadınlarda bağlanma, başa Çıkma ve ruhsal travma arasındaki ilişki* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). [417178.pdf \(kocaeli.edu.tr\)](https://dergipark.org.tr/pub/issguc/issue/25509/268950)
- Sevil, Ü., Yanikkerem, E. (2006). *Kadına yönelik aile içi şiddet*. (1. Baskı). İzmir: Güven Kitabevi
- Solmuş, T. (2005). “İş yaşamında Travmalar: Cinsel Taciz ve Duygusal Zorbalık/Taciz (Mobbing)”, İşGüç; Endüstri ilişkileri ve insan Kaynakları Dergisi, 7(2), 1-14. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/issguc/issue/25509/268950>
- Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet mağduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve Bilişsel duygu düzenleme stratejileri* (Master's thesis, Işık Üniversitesi). [Aile içi şiddet maduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri \(isikun.edu.tr\)](https://dergipark.org.tr/tr/pub/issguc/issue/25509/268950)
- Tarhan, C. (2011). *Şiddete maruz kalan kadınlarda travma sonrası stres belirtileri ve travma Sonrası gelişimin yordanması* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). [Şiddete maruz kalan kadınlarda travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişimin yordanması \(maltepe.edu.tr\)](https://dergipark.org.tr/tr/pub/issguc/issue/25509/268950)
- Taştan, N. (2015). *Mobbing (Psikolojik Şiddet) Algısı, Tükenmişlik Sendromu ve İşten Ayrılma Niyeti*
- Tetik, S. (2017). *Etlik Zübeyde Hanım Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne Başvuran Evli Kadına Yönelik Cinsel Şiddet Algısının Belirlenmesi ve Kadına Yönelik Cinsel Şiddet Algısı ile İlişkili Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Türkiye Cumhuriyeti Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Toksöz, B. (2019). *Kadın Muhasebe Meslek Mensuplarında Tükenmişlik Sendromu: Adana İlinde Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi
- Tormoen, M. (2019). Gaslighting: How pathological labels can harm psychotherapy clients. *Journal of Humanistic Psychology*,

0022167819864258.<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022167819864258>

- Troy, A.S., Wilhelm, F.H., Shallcross, A.J. & Mauss, I.B. (2010). *Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. National Institutions of Health*, 10(6):783-795 Arasındaki İlişki: Banka Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi Beykent Üniversitesi, SBE <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21058843/>
- Tuzgöl, K. (2018). *Lacanyen Psikanalitik Kuram ve Öznenin Konumu*, Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(1), 41-53. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/issue/31051/372896>
- Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması*. (2014). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (ISBN:978-605-4628-75). Ankara: Elma Teknik Basım Matbaacılık
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). (2013). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (Rap. No: NEE-HÜ.14.01). Ankara: Elma Teknik Basım Matbaacılık.
- Ulupınar, S. (1997). *Hemşirelik eğitiminin sorun çözme becerisine etkisi*, Doktora Tezi, İstanbul.
- Urhan, S. (2013). *Ev içi şiddet mağduru kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu ve Depresyon belirtilerinin sıklığı ve bu sorunlarla ilişkili risk faktörleri* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul). [BÖLÜM 1 \(yok.gov.tr\)](http://yok.gov.tr)
- Us, Ş. G. (2015). *Psikolojik şiddet çerçevesinde mobbing incelemesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). [Psikolojik şiddet çerçevesinde mobbing incelemesi \(yok.gov.tr\)](http://yok.gov.tr)
- Uyar, M., Yıldırım Öztürk, E. N., & Şahin, T. K. (2018). Kadına yönelik şiddete genel bir bakış. *The Journal of Academic Social Science*, 6(71), 154-162.
- Yaşar, M. R. (2017). *İKİ ŞİDDET ARASINDA KADIN*. *Akademik Matbuat*, 1(1), 1-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/matbuat/issue/32020/336165>

- Yıldız, D. M. (2019). *Kadına yönelik ekonomik şiddet: İzmir ili örneği* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). [Kadına yönelik ekonomik şiddet: İzmir ili örneği \(yok.gov.tr\)](http://yok.gov.tr)
- WALKER LENORE EA (1984). *The battered woman syndrome*. [https://yunus.hacettepe.edu.tr/~cin/Criticism%20of%20the%20Western%20Society%20&%20Civilization%20-%20Collection%205/Domestic%20Violence/Walker%20-%20The%20Battered%20Woman%20Syndrome%20\(2009\).pdf](https://yunus.hacettepe.edu.tr/~cin/Criticism%20of%20the%20Western%20Society%20&%20Civilization%20-%20Collection%205/Domestic%20Violence/Walker%20-%20The%20Battered%20Woman%20Syndrome%20(2009).pdf)
- World Health Organization, 1996. *Violence against women: WHO consultation*, Geneva <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63277>
- World Health Organization, (2002). *World report on violence and health* <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>
- World Health Organization. (2014). *Global status report on violence prevention 2014*. Geneva, Switzerland: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564793>
- World Health Organization. (2014). *Violence against women: Intimate partner and sexual violence against women: Intimate partner and sexual violence have serious short- and long-term physical, mental and sexual and reproductive health problems for survivors: Fact sheet* (No. WHO/RHR/14.11). World Health Organization.
- World Health Organization (WHO) (2016). *Violence against women. Intimate partner and sexual violence against women*. Switzerland: Publications of the World Health Organization